

E-PRIROČNIK

TERAPIJSKA SNAGA VRTLARJENJA

O PROJEKTU

Naslov projekta: Terapijska snaga vrtlarjenja

Nosilec projekta: Center za rehabilitacijo Rijeka, Hrvaška

Mentorska ustanova: CUDV Draga, Slovenija

Lokacija: Rijeka, Hrvaška

Trajanje projekta: 1.9.2023 - 31.8.2025

Veliko ljudi vseh starosti in zdravstvenih profilov (odrasli, otroci, invalidne osebe - med drugimi osebe s težavami v duševnem zdravju) stanuje v ustanovah, kjer so po navadi ločeni od preostale skupnosti. Točno število oseb v institucionalnem varstvu je težko določiti zaradi pomanjkanja dostopnih podatkov, vsekakor pa njihovo število dosega več milijonov. V nekaterih državah članicah EU institucionalno varstvo še vedno predstavlja več kot polovico javne porabe za varstvo. Ta socialni model najbolj prevladuje v srednji in vzhodni Evropi. Zaradi staranja prebivalstva lahko pričakujemo, da bo to število ljudi, ki potrebujejo takšno ali drugačno obliko dolgotrajnega varstva, v naslednjih desetletjih vztrajno naraščalo.

Projekt "Vrtnarjenje z osebami z motnjami v duševnem razvoju" je nastal kot odgovor na potrebo po večji socialni vključenosti oseb z motnjami v duševnem razvoju, njihovi aktivnosti v naravi ter pridobivanju novih znanj skozi praktično delo. Z vrtnarjenjem krepimo čutno zaznavanje, samostojnost in samozavest.

CUDV DRAGA

Center za usposabljanje, delo in varstvo Dolfke Boštjančič (CUDV Draga) je socialnovarstveni zavod za usposabljanje, vzgojo in izobraževanje, delo, zdravstveno varstvo, medicinsko (re)habilitacijo in nego otrok, mladostnikov in odraslih z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju in dodatnimi motnjami ter odraslih s pridobljeno možgansko poškodbo.

Center je l. 1984 ustanovila Vlada Republike Slovenije. Z leti se je razširil v osrednji slovenski center za usposabljanje, vzgojo in izobraževanje, zaposlitev, bivanje, nego, rehabilitacijo in zdravstveno varstvo skoraj 500 otrok, mladostnikov in odraslih oseb z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju ter odraslih s pridobljeno možgansko poškodbo.



CENTAR ZA REHABILITACIJU RIJEKA

Dejavnost centra je zagotavljanje socialnih storitev odraslim osebam z motnjami v duševnem razvoju in pridruženimi motnjami ter otrokom s posebnimi potrebami.

V prejšnjem stoletju, natančneje leta 1985, je bil na naslovu Stane Vončine 1 v Reki, po zaslugi lokalne skupnosti in entuziazma staršev, ustanovljen Center za delovno-proizvodne aktivnosti oseb z invalidnostjo, zamišljen kot dnevni center.

Oktobra 2003 je bila s podporo Mesta Reka in Primorsko-goranske županije odprta nova ustanova socialnega varstva, katere ustanoviteljica je Republika Hrvaška. Danes deluje v sistemu Ministrstva za delo, pokojninski sistem, družino in socialno politiko pod novim imenom **Center za rehabilitacijo Reka**. Od takrat naša ustanova nudi tudi storitve nastanitve za odrasle osebe z invalidnostjo.



CILJ PROJEKTA

Razviti senzorno in zelenjavno vrtno površino prilagojeno osebam z motnjami v duševnem razvoju.

Spodbujati sodelovanje med ustanovami v različnih državah.

Uporabnikom omogočiti vključevanje v načrtovanje, sajenje in vzdrževanje vrta.

Krepitev socialnih veščin, odgovornosti in timskega duha.

Učenje skozi prakso: naravni cikli, skrb za rastline, zdrav način življenja.



VRTNARJENJE

Vrtnarjenje je dejavnost gojenja in nege rastlin na vrtu. Lahko vključuje sajenje, zalivanje, obrezovanje, gnojenje ter zaščito rastlin pred škodljivci in boleznimi. Vrtnarjenje je lahko hobi, način pridelave lastne hrane ali poklicna dejavnost.



Vrtnarjenje lahko zajema:

- **Gojenje zelenjave** (npr. paradižnik, solata, korenje),
- **Sajenje cvetlic** za okras (npr. vrtnice, tulipani, sončnice),
- **Vzdrževanje trate in okrasnih grmov,**
- **Urejanje gredic in skalnjakov,**
- **Skrb za zelišča in sadike.**

Poleg praktičnega pomena (pridelava hrane) ima vrtnarjenje tudi številne koristi za zdravje in dobro počutje, saj deluje sproščujoče, omogoča stik z naravo in telesno dejavnost na svežem zraku.

ZELENI PROGRAM

Zeleni program so dejavnosti, katerih vsebine so povezane z rastlinami in živalmi. Temeljijo na dokazanih učinkih, ki jih imajo tovrstne dejavnosti na psihofizično zdravje človeka. Narava samodejno privlači človekovo pozornost, ne da bi zahtevala od njega poseben trud, in zato deluje na človeka sproščujoče in regenerativno. Rastline in živali so zato dobri motivatorji in spodbujevalci skritih človeških potencialov. Koristi oziroma prednosti tega programa se kažejo na štirih glavnih področjih človekovega razvoja: intelektualnem, socialnem, emocionalnem in fizičnem področju.

Obstajajo štiri različni vidiki rabe hortikulture in živali: terapevtski vidik, izobraževalni vidik, delovni in rekreativni vidik. Pri tem projektu je poudarek na izobraževalnem in delovnem vidiku. Številni zeleni programi so izrazito inkluzijsko ali pa izobraževalno usmerjeni in so namenjeni vsem, ki potrebujejo pomoč, kjer imajo težave pri vključevanju v socialno okolje. Vzroki so lahko različno primanjkljaji sli posebnosti človeka na socialnem, mentalnem, čustvenem ali fizičnem področju.

TERAPEVTSKO VRTNARJENJE

Terapevtsko vrtnarjenje je uporaba vrtnarskih dejavnosti kot orodje za izboljšanje duševnega, telesnega in čustvenega počutja posameznika. Gre za obliko terapije z naravo, kjer se ljudje ukvarjajo z rastlinami in zemljo v varnem in podpornem okolju, pod vodstvom usposobljenega strokovnjaka (npr. hortikulturenega terapevta).

Glavni cilji terapevtskega vrtnarjenja:

- **Zmanjševanje stresa, anksioznosti in depresije,**
- **Izboljšanje fizične kondicije in motorike** (npr. pri starejših ali osebah z invalidnostjo),
- **Krepitev samozavesti in samostojnosti,**
- **Spodbujanje socialnih veščin in timskega dela** (npr. v skupinskih terapijah),
- **Zmanjšanje občutkov osamljenosti.**

Terapevtsko vrtnarjenje ni le hobi – je prepoznana oblika komplementarne terapije, ki jo ponekod vključujejo tudi v zdravstvene in socialne ustanove.

IZVEDBA PROJEKTA

6.10.2023

PRVO SREČANJE V RIJEKI - OGLED
LOKACIJE NOVIH VRTOV IN POSTAVITEV
ČASOVNICE PROJEKTA



21.10.2023 - 22.10.2023

SREČANJE V LJUBLJANI - NAREJEN
NEČRT SENZORNEGA VRTA NA
BRAŠČINAMA IN NAČRT ZELENJAVNEGA
VRTA NA PULCU. OGLED PRIMERA DOBRE
PRAKSE TERAPIJSKEGA VRTNARJENJA V
CUDV DRAGA.





13.6.2024 - 14.6.2024

IZGRADNJA SENZORNEGA VRTA Z
UPORABNIKI IZ SLOVENIJE. PREGLED
VSEH GREDIC IN PREDLOG ZASADITVE.



17.3.2025 - 18.3.2025

PRIPRAVA E PRIROČNIKA, POGOVOR O
REZULTATIH TERAPEVTSKEGA
VRTNARJENJA.



17.6.2025 - 18.6.2025

KONČANJE PROJEKTA



AVGUST 2025

ZAKLJUČNA KONFERENCA V RIJEKI

SODELOVANJE S PROSTOVOLJCI PODJETJA INA



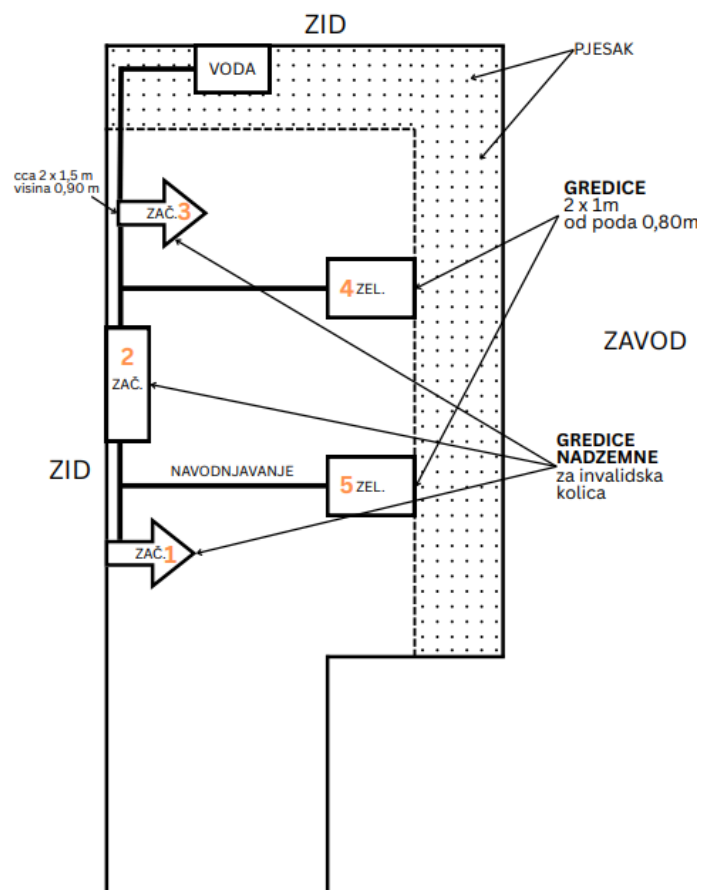
POMOČ SKAVTOV IZ BELGIJE



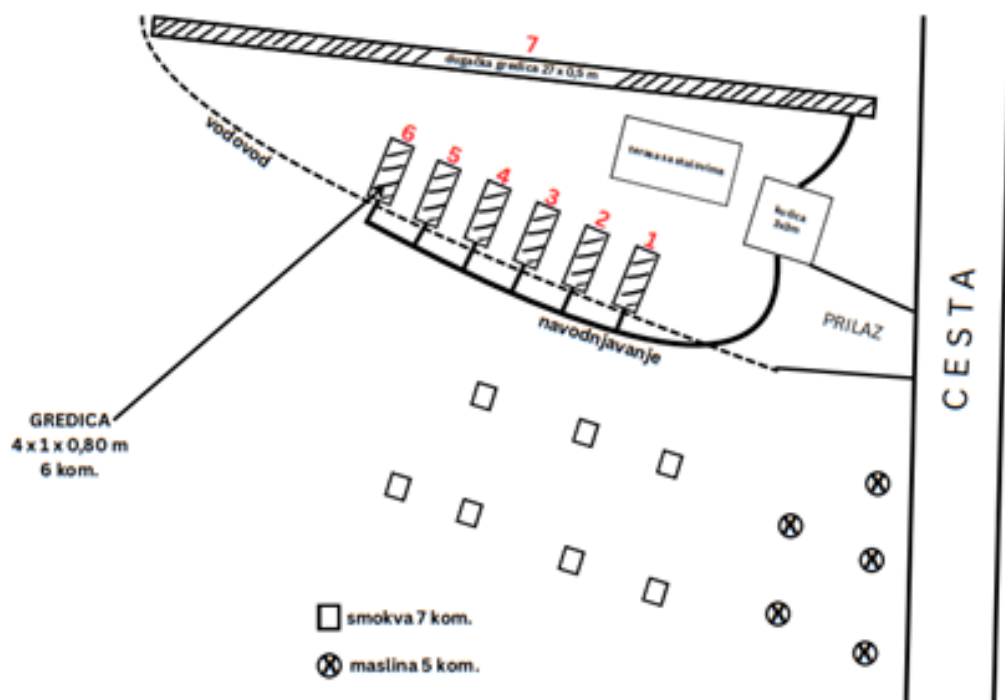
OBISK VETERINARSKE FAKULTETE V ZAGREBU



TLORIS SENZORNEGA VRTA



TLORIS ZELENJAVNEGA VRTA



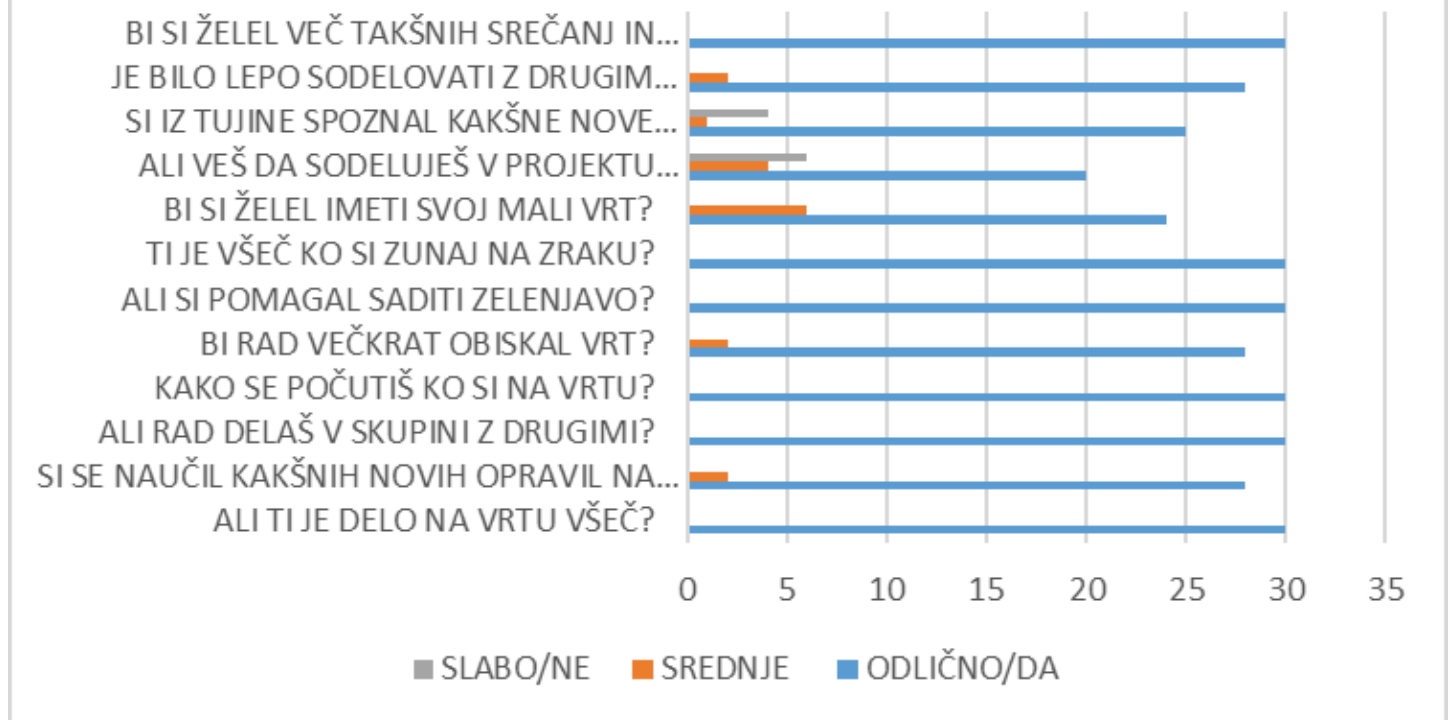
REZULTATI TERAPEVTSKEGA VRTNARJENJA

Področje	Pozitivni učinki terapevtskega vrtnarjenja
Psihološko	- Zmanjšanje stresa in tesnobe - Dvig razpoloženja - Večja samozavest - Čustvena umirjenost
Fizično	- Izboljšana fina in groba motorika - Več telesne aktivnosti - Krepitev imunskega sistema - Večja gibljivost
Kognitivno	- Boljša koncentracija - Krepitev spomina - Ohranitev miselnih sposobnosti (npr. pri demenci) - Učenje novih znanj
Socialno	- Več sodelovanja in komunikacije - Manj osamljenosti - Krepitev skupinske povezanosti - Razvijanje socialnih veščin
Duhovno / čustveno	- Občutek smisla in povezanosti z naravo - Umirjenost in potrpežljivost - Duhovni stik z življenjskimi cikli

ANKETNI VPRAŠALNIK O VRTNARJENJU IN PROJEKTU

Po zaključku projekta smo v okviru sodelovanja med obema zavodoma oblikovali in izvedli anketni vprašalnik, namenjen uporabnikom, ki so bili aktivno vključeni v projektne aktivnosti. Namen anketiranja je bil pridobiti povratne informacije o njihovih izkušnjah, zadovoljstvu ter zaznanem učinku sodelovanja v projektu. Anketa je služila kot pomembno orodje za evalvacijo projektne procesa in za identifikacijo ključnih področij izboljšav pri načrtovanju prihodnjih aktivnosti. Anketo je izpolnilo 30 uporabnikov.

ANALIZA VPRAŠALNIKA ZA UPORABNIKE



Analiza rezultatov jasno kaže, da je bil projekt med uporabniki zelo dobro sprejet. Udeleženci so izrazili visoko stopnjo zadovoljstva, uživanja v naravi, interes za nadaljnjo udeležbo ter pozitiven odnos do skupinskega dela. Obenem pa rezultati odpirajo prostor za izboljšave na področju ozaveščanja o samem projektu in strukturiranega učenja v okviru aktivnosti.

V okviru anketnega vprašalnika so imeli uporabniki možnost podati tudi **odprte, opisne odgovore** na dodatna vprašanja, ki so omogočala bolj poglobljen vpogled v njihova razmišljanja, izkušnje in predloge. Ta kvalitativni del raziskave je dopolnil kvantitativno analizo in osvetlil vsebine, ki so za uporabnike posebej pomembne ali jih je bilo znotraj strukturiranih vprašanj težko zajeti.

Na podlagi analize vsebine odgovorov izpostavljamo **najpogostejše teme in vzorce**, ki so se pojavljali v komentarjih:



SOCIALNE USLUGE

Center za rehabilitacijo Rijeka že uspešno izvaja terapevtsko vrtnarjenje kot del rehabilitacijskega programa za svoje uporabnike. V želji po nadaljnji krepitvi socialne vključenosti in povezovanju z lokalnim okoljem, center širi svojo dejavnost z inovativnim pristopom, ki vključuje:

Delavnice v terapevtskem vrtu

- Organizacija interaktivnih delavnic za lokalne prebivalce, šole, prostovoljce in druge ranljive skupine.
- Skupno sajenje, obdelava vrta, učenje vrtnarskih veščin ter deljenje znanja o trajnostnem načinu pridelave hrane.

- Medgeneracijsko povezovanje in krepitev občutka pripadnosti skupnosti.

Prodaja pridelkov na lokalni tržnici

- Uporabniki centra bodo ob podpori mentorjev pridelovali zelenjavo in zelišča.
- Prodaja na tržnici predstavlja priložnost za razvoj socialnih in komunikacijskih veščin ter utrjevanje občutka samopomoči in dosežkov.
- Sodelovanje z lokalnimi prebivalci odpira vrata za boljšo socialno integracijo in zmanjšanje predsodkov do oseb s posebnimi potrebami.

Cilji pobude

- Krepitev vezi z lokalno skupnostjo
- Spodbujanje aktivnega vključevanja uporabnikov centra v družbeno življenje
- Razvoj delovnih in socialnih kompetenc
- Promocija trajnostnega, vključujočega in solidarnega okolja

ZAKLJUČEK

Projekt Vrtnarjenje z osebami z motnjami v duševnem razvoju je pokazal, da je naravno okolje izjemno pomemben in učinkovit prostor za vključevanje, učenje in osebni razvoj oseb z motnjami v duševnem razvoju. Vzpostavitev senzornega in zelenjavnega vrta v Rijeki ni le fizična pridobitev, temveč simbol sodelovanja, spoštovanja različnosti in ustvarjanja pogojev za dostojno življenje za vse.

S pomočjo izmenjave izkušenj med Centrom za rehabilitacijo Rijeka in CUDV Draga je projekt presegel lokalni okvir ter ustvaril temelje za širjenje dobre prakse tudi v druge ustanove doma in po Evropi. Uporabniki so v naravnem okolju razvijali nova znanja, pridobili samozavest, izboljšali svoje socialne in motorične spretnosti ter doživeli občutek uspeha in pripadnosti.

V prihodnje si želimo, da bi takšni projekti postali stalnica v programih institucionalnega varstva, saj dokazujejo, da se z majhnimi koraki v naravi lahko dosežejo veliki koraki v človeku. Naj bo ta priročnik navdih in vodilo vsem, ki si želijo soustvarjati vključujočo in trajnostno družbo.

