

# Sadzą kwiaty, plewią grządki. Bezdomni w terapii

Data publikacji: 23.06.2023 13:44

Terapia może mieć różne oblicza. Czasem coś tak – zdawało by się - banalnego i codziennego jak sadzenia kwiatów czy dbanie o warzywa może mieć efekty terapeutyczne. Uczy systematyczności (podlewanie!), odpowiedzialności (roślina wszak żyje!) i pomaga przypomnieć o drobnych przyjemnościach, o życiu „sprzed” bezdomności...

*Hortiterapia, czyli terapia przez pracę w ogrodzie w cieszyńskim Schronisku dla Osób Bezdomnych, fot. Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej "Być Razem" na FB/ Byczrazem*

## Powrót do życia sprzed bezdomności

W cieszyńskim Schronisku dla Osób Bezdomnych organizowane są różne formy terapii, jedna z nich to można powiedzieć – dosłownie! – powrót do korzeni... Przynajmniej dla niektórych z podopiecznych schroniska zajęcia z hortiterapii, bo tak fachowo się nazywa terapia poprzez pracę w ogrodzie, to pewnego rodzaju powrót do życia sprzed bezdomności.

- "Praca w grządkach to nie obowiązek, tylko odpoczynek. Jak byłem na swoim to tak odpoczywałem po pracy" – powiedział Rysiek, mieszkaniec Schroniska dla Osób Bezdomnych w Cieszynie i jak się okazało zapalony ogrodnik.

## Obniża stres, przywraca równowagę

- *Praca w ogrodzie jest jedną z form terapii, jest to tak zwana hortiterapia. Bliski kontakt z naturą, praca w ogrodzie i odpowiedzialność za uprawy wpływa łagodząco na stany depresyjne, obniża stres i przywraca równowagę psychiczną* – tłumaczy Weronika Macura opiekun ze Schroniska dla Osób Bezdomnych w Cieszynie.

Dlaczego obniżenie stresu jest takie ważne?

- *Kryzys bezdomności w jakim znajdują się mieszkańcy Centrum Edukacji Socjalnej jest pełen stresu i niepewności, co tylko przybliża ich do powrotu na ulicę lub sięgnięcia po alkohol. Potencjał projektu zauważyliśmy dużo wcześniej, kiedy to mieszkańcy wzbogacali wystrój swoich pokoi w coraz to nowsze kwiaty, rozmnażali je i wymieniali się sadzonkami. Tak właśnie narodził się pomysł na stworzenie w Schronisku dla Osób Bezdomnych w Cieszynie grządek z warzywami* – opowiada Weronika Macura.

## W grządce i... z igłą

Okazuje się, że terapia ogrodnicza mogła się odbyć dzięki projektowi sfinansowanymi z rządowego projektu, a hortiterapia połączona była z... krawiectwem:

- *Projekt pod tytułem „Szyjemy na nowo – zajęcia z hortiterapii i krawiectwa dla osób w kryzysie bezdomności” powstał z inicjatywy grupy nieformalnej, sfinansowano go ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030. Założeniem projektu była redukcja napięć, stresu oraz przedstawienie alternatywnych form walki z nimi. Oprócz prac ogrodniczych prowadziliśmy również w ramach projektu warsztaty szycia na maszynie i szydełkowania. W całym przedsięwzięciu wzięło udział 21 osób, projekt trwał od 27 kwietnia do 25 czerwca* - opisuje Macura.

## Pomidorcki się czerwienią. Uczestnicy mają lepszy nastrój

Umiejętność rozładowywania stresu poprzez szycie czy pielęgnowanie warzyw, poczucie sprawczości – zasadzone rośliny wydają owoce, które można zjeść, nauka systematyczności i cierpliwości oraz oczekiwania na gratyfikację - to wszystko sprawia, że terapia okazuje się skuteczna: - *W trakcie prowadzonych zajęć zauważyliśmy, że uczestnicy projektu chętnie sięgali po narzędzia i pracowali w ogrodzie, włożyli w to całą swoją energię i serce, dzięki czemu dziś mogą rozkoszować się soczystymi pomidorami z pełną świadomością, że gdyby nie ich wysiłek i trud nie byłoby tego wszystkiego* – zauważa opiekunka ze Schroniska i dodaje: - *Po zakończeniu projektu planujemy kontynuować działania ogrodnicze ponieważ zauważyliśmy duży wpływ kontaktu z naturą na psychikę i nastrój naszych mieszkańców, są oni bardziej zmotywowani do stawiania czoła trudom życia codziennego, jednocześnie hortiterapia nauczyła ich cierpliwości i czerpania satysfakcji z małych rzeczy.*