De Heilzame Werking van een Therapeutische Tuin

Door: Hugo Voortman
Heerlen
Juli 2010

De Heilzame Werking van een Therapeutische Tuin

Het inrichten en introduceren van nieuwe opdrachten voor een therapeutische tuin in Heerlen.

Opdrachtgever:
Mondriaan PsyQ
T.a.v. Mevr. M. Stijnen & Mevr. W. Viljoen
Kloosterkensweg 14
6419 PJ Heerlen
Datum: 22-02-2010 t/m 16-07-2010

Opleidingsinstituut:
Hogeschool van Hall Larenstein
T.a.v. John Raggers
Larensteinselaan 26a
Postbus 9001
6880 GB Velp

Opdrachtnemer/student:
Hugo Voortman
Willem-Alexander straat 57
6471 XN Eygelshoven

Heerlen, juni 2010

Trefwoorden:
Therapeutische tuin
Groen & Gezondheid
Geestelijkegezondheidskunde

Voorwoord

Tijdens mijn stage aan de SLU universiteit te Malmo in (Zweden) van november 2009 tot februari 2010, heb ik mij bezig gehouden met de gezondheidseffecten van groen op het welzijn en welbevinden van mensen en hoe je een therapeutische tuin aan moet leggen, zodat de gezondheidseffecten optimaal benut kunnen worden. Na in Zweden veel nieuwe theorie op het gebied van groen en gezondheid geleerd te hebben, werd het tijd om deze theorie in de praktijk toe te gaan passen.

Bij Mondriaan PsyQ in Heerlen heb ik die mogelijkheid gekregen. Voor de arbeidstherapie, onderdeel Tuin en Kas heb ik geprobeerd om te laten zien welke mogelijkheden een tuin of de natuur te bieden heeft op het gebied van geestelijke gezondheid. Dit was mij nooit op deze manier gelukt zonder de begeleiding vanuit Mondriaan PsyQ door mevr. Stijnen en mevr. Viljoen en de begeleiding vanuit Larenstein door dhr. Raggers. Zij hebben gezorgd voor een goede voortgang van het project. Ik wil hen hartelijk danken voor de adviezen en feedback tijdens het afstudeerproces.
Ook zou ik graag alle collega's waarmee ik de afgelopen vijf maanden mee samengewerkt heb, willen bedanken voor hun adviezen en de prettige samenwerking die ik ervaren heb. Tijdens mijn afstuderen ben ik niet alleen bezig geweest met het toepassen van de theorie maar heb ik ook kunnen werken met de cliënten. Ik heb dat ervaren als een waardevolle aanvulling op mijn afstuderen. In mijn opleidingstraject heb ik nooit te maken gehad met de geestelijke gezondheidszorg. Door deze afstudeeropdracht heb ervaren dat het mijn interesse heeft. Voor mij was het een inspirerende en verdiepende opdracht.

Hugo Voortman

Heerlen, juni 2010

Naar buiten, beleef de tuin!

Samenvatting

Voor het geven van arbeidstherapie wordt bij Mondriaan PsyQ te Heerlen o.a. een tuin gebruikt. Hierin wordt arbeid ingezet als middel om aan de gestelde doelen van de cliënten te werken. Vaak kregen de therapeuten de vraag: 'waarom nou juist Tuin & Kas en wat zijn dan de effecten van de tuin of de natuur op de cliënten?' Om hier antwoord op te geven, werd besloten om met wetenschappelijk onderbouwde theorie, en vanuit een doelgroep die veel gebruik maakt van de tuin, te gaan onderbouwen wat de gezondheidseffecten en voordelen van het ontwerp van de tuin, plus de opdrachten die er gedaan worden, op de cliënten zijn.
Om goed te kunnen onderbouwen waarom het onderdeel Tuin & Kas van de arbeidstherapie werkt en wat de effecten van de tuin op de cliënten zijn, was het nodig om de tuin te herinrichten tot een tuin met wetenschappelijk onderbouwende elementen voor cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B. Ook is er in het onderzoek meegenomen of er nieuwe opdrachten en opdrachten die aanzetten tot zelfreflectie in de tuin geïntroduceerd kunnen worden.
Na het inrichten van de tuin is het belangrijk om te kunnen meten of de tuin werkt voor de cliënten. Ook kunnen de therapeuten met het onderzoek een beter beeld krijgen hoe ze een cliënt met een bepaald toestandsbeeld het beste kunnen laten werken in de tuin. Hierdoor kunnen de therapeuten een omgeving aanbieden die het meest dragend is voor de cliënt. Door te onderzoeken waar de doelgroep persoonlijkheidstoornissen cluster-B belang bij heeft, d.m.v. een literatuurstudie en interviews met de therapeuten die in de tuin werken, is er een beeld verkregen waar de doelgroep het meest baat bij heeft. Het ontwerp van de tuin gaat de cliënten activeren, ze iets tastbaars bieden, waardoor de cliënten ook iets als groente of fruit uit de tuin kunnen halen, i.p.v. alleen maar het behalen van hun opgestelde doelen. Dit, samen met de theorie uit wetenschappelijke literatuur, is de basis voor het ontwerp van de nieuwe therapeutische tuin.
Er zijn verschillende soorten kamers aangelegd om de beleving zo optimaal mogelijk te maken. Er zit verschil in eisen die de kamer aan de cliënten stelt. Eén van de belangrijkste eigenschappen van natuur is dat het automatisch de aandacht trekt zonder dat het moeite kost. Dit fenomeen wordt 'zachte fascinatie' genoemd. Tijdens de ervaring van zachte fascinatie is het mogelijk om te herstellen van mentale vermoeidheid. Ook biedt een tuin echtheid. Het geeft een persoon een beeld van wie hij is en waar hij staat in zijn leven. Om een tuin volledig te ervaren, moet je hem ervaren met al je zintuigen. Een tuin die de bezoeker niet het gevoel van leven, lust of van cyclische verandering brengt, die geen gevoel van rust, veiligheid of kracht geeft, zal een persoon niet extra kunnen ondersteunen. Door de opdrachten en de tuin aan te laten sluiten bij de doelgroep, door er veel structuur en uitdaging in te brengen, kunnen de cliënten gaan oefenen met hun problemen en gestelde doelen om te groeien en een beter zelfbeeld te krijgen of geaccepteerd gedrag te gaan vertonen. Door opdrachten die aanzetten tot zelfreflectie aan te bieden kunnen sommige cliënten dit nog sneller bereiken. Wel moet dan de diepere betekenis van de opdracht begrepen worden. Waar de therapeuten de cliënten met hun verschillende doelen het best kunnen laten werken, gaat na het inrichten van de tuin blijken middels kwantitatief onderzoek.

Inhoud

Voorwoord 3
Samenvatting ..... 4~~4~~
1.Inleiding ..... 6~~8~~
1.1. Aanleiding ..... 6~~8~~
1.2. Hoofd & Deelvragen ..... 6~~8~~
1.3. De doelstelling ..... 7~~9~~
1.4. Leeswijzer ..... 8~~10~~
1.5. Doelgroep ..... 8~~10~~
2. Methode ..... 9~~11~~
2.1. Doelgroep onderzoek ..... 9~~11~~
2.2. Inrichting van de tuin ..... 9~~11~~
2.3. Nieuwe opdrachten ..... 10~~12~~
2.4. Waardering van de cliënten ..... 11~~13~~
3. Persoonlijkheidsstoornissen cluster-B wat moet je er mee? ..... 12~~14~~
3.1. Uitkomsten doelgroep onderzoek. ..... 12~~14~~
3.2. Uitkomsten interviews met de arbeidstherapeuten. ..... 16~~17~~
4. De tuin in! ..... 18~~19~~
4.1. Hoe wordt de tuin zo ingericht dat de gezondheidseffecten van de inrichting met wetenschappelijke literatuur onderbouwd kunnen worden? ..... 18~~19~~
4.2. Hoe wordt de tuin zo ingericht dat de gezondheidseffecten aansluiten bij de doelgroep persoonlijkheidsstoornissen cluster-B? ..... 25~~26~~
4.3 Inrichting van de tuin ..... 29~~30~~
5. In de tuin werken ..... 45~~44~~
5.1. Hoe wordt de tuin zo ingericht dat er jaarrond voldoende werkzaamheden in de tuin aan de cliënten aan te bieden zijn? ..... 45~~44~~
5.2. Is het mogelijk opdrachten te introduceren die aanzetten tot zelfreflectie? ..... 47~~46~~
6. Onderzoeksmethode ..... 48~~47~~
6.1. Hoe stel je een kwalitatief onderzoek op om te onderzoeken hoe de cliënten de tuin beleven. ..... 48~~47~~
7. Conclusie & aanbevelingen ..... 49~~48~~
7.1. Conclusie ..... 49~~48~~
7.2. Antwoord deelvragen ..... 50~~48~~
7.3. Aanbevelingen ..... 52~~50~~
8. Literatuur lijst ..... 53~~51~~
8.1. Geschreven bronnen ..... 53~~51~~
8.2. Digitale bronnen ..... 55~~53~~
9. Bijlagen ..... 56~~54~~

1.Inleiding

Het inrichten van de tuin en het ondersteunen van het ontwerp met wetenschappelijk verantwoorde theorie voor het geven van arbeidstherapie in Tuin & Kas, is het hoofddoel van het onderzoek.
De setting van Tuin & Kas wordt gebruikt voor het geven van arbeidstherapie. Arbeidstherapie is een vorm van therapie waarbij arbeid wordt gebruikt als middel om de gestelde doelen van de cliënten te behalen. Deze groepsgerichte therapie werkt door middel van arbeidsmatige activiteiten met een realiteitsconfronterend karakter. De arbeidstherapie is onderdeel van een groter geheel aan therapieën, die gezamenlijk de cliënten uiteindelijk beter in de maatschappij laten functioneren.
De therapie begint met een diagnostische fase waarin de cliënten geobserveerd worden. Na de observatie worden, samen met het behandelteam en de cliënt, de doelen van de cliënt opgesteld. Aan de hand van de gestelde doelen gaan de cliënten aan het werk in de tuin of kas. Tijdens de arbeidstherapie leren de cliënten omgaan met de problemen waar ze tegenaan lopen gedurende de werkzaamheden. Ze kunnen de hulp van de therapeut inroepen en mogen fouten maken. Werktempo maakt niet uit, zolang de cliënten maar aan de gestelde doelen werken. Tijdens de arbeidstherapie zijn de cliënten constant deze doelen aan het trainen. De belangrijkste doelen van de arbeidstherapie die voor alle cliënten gelden zijn: inzicht in handelingsvaardigheden en beperkingen, verbeteren van de handelingsvaardigheden, interactie met de materiële en sociale omgeving.

1.1. Aanleiding

Vanuit Mondriaan Tuin & Kas willen ze graag kunnen aangeven waarom zij in een groene setting werkt met de cliënten. Tijdens de oprichting, is bij de inrichting van de tuin, die gebruikt wordt voor het onderdeel ‘Tuin en Kas’, geen rekening gehouden met de doelgroep die de tuin gebruikt en hoe de gezondheidseffecten van de tuin benut kunnen worden. Ook is de tuin niet zo ingericht dat hij altijd voldoende werk kan verschaffen aan de cliënten. Voor het onderbouwen van de inrichting van de tuin met theorie, is het belangrijk dat de tuin opnieuw ingericht wordt. Het is erg belangrijk om te weten voor welke mensen de tuin bedoeld is. Een goed beeld van de doelgroep is uitermate belangrijk voor de behandeling en het ontwerp van de tuin.

1.2. Hoofd & Deelvragen

1.2.1. Hoofdvraag

Hoe wordt de therapeutische tuin zo ingericht, dat zowel de inrichting als de opdrachten van de arbeidstherapie voor cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B te onderbouwen zijn met wetenschappelijke literatuur?

1.2.2. Deelvragen

1.2.2.1. Doelgroeponderzoek zodat vanuit de gegeneraliseerde doelen van de cliënten onderbouwing voor het ontwerp gehaald kan worden.

- Wie is de doelgroep?

- Wat zijn de meest voorkomende problemen bij cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B?
- Hoe ziet de begeleiding van cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B er uit?
- Naar welke doelen werken cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B in hun therapie toe?
- Hoe werken de cliënten naar deze doelen toe?
- Waar hebben cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B belang bij in hun behandeling?
- Wat moet voorkomen worden in de behandeling of inrichten van de tuin voor cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B?

1.2.2.2. Inrichting van de tuin

- Hoe wordt de tuin zo ingericht dat de gezondheidseffecten van de inrichting met wetenschappelijk literatuur onderbouwd kunnen worden?
- Hoe wordt de tuin zo ingericht dat de gezondheidseffecten aansluiten bij de doelgroep persoonlijkheidsstoornissen cluster-B?

1.2.2.3. Nieuwe opdrachten

- Hoe wordt de tuin zo ingericht dat er jaarrond voldoende werkzaamheden in de tuin aan te bieden zijn aan de cliënten?
- Is het mogelijk opdrachten te introduceren die aanzetten tot zelfreflectie?

1.2.2.4. Onderzoeken hoe de cliënten de tuin beleven, zodat dit meegenomen kan worden in de onderbouwing van de tuin.

- Hoe wordt een kwalitatief onderzoek opgesteld om te onderzoeken hoe een cliënt de tuin beleeft?

1.2.2.5. Randvoorwaarden

Ontwerp en opdrachten moeten aansluiten bij de doelgroep.
Het ontwerp van de tuin moet praktisch bruikbaar zijn.
De tuin moet uitnodigend zijn voor de doelgroep.
De tuin moet voor de cliënten en de therapeuten overzichtelijk zijn.
De vorm van therapie moet arbeidstherapie blijven.

1.3. De doelstelling

Een theoretisch onderbouwd ontwerp van de tuin, dat aansluit bij de doelgroep:
Persoonlijkheidsstoornissen cluster-B
- Antisociale persoonlijkheidsstoornis
- Borderline-persoonlijkheidsstoornis
- Theatrale persoonlijkheidsstoornis
- Narcistische persoonlijkheidsstoornis

Mondriaan wil aan kunnen geven waarom de tuin een goed middel is om arbeidstherapie te geven. Na het herinrichten van de tuin sluit deze zo optimaal mogelijk aan bij de doelgroep en kan een zo optimaal mogelijke therapie gegeven worden.
Het ontwerp is zo gemaakt dat er nieuwe opdrachten komen zodat er jaarrond voldoende activiteiten aangeboden kunnen worden aan de cliënten om aan hun doelen te werken. Het

aanbod van activiteiten is het jaarrond toereikend als Mondriaan genoeg verschillende activiteiten aan kan bieden om therapie te geven.

1.4. Leeswijzer

Dit onderzoek is verdeeld in negen hoofdstukken en zes bijlagen. Het is zo opgebouwd dat er vanuit een doelgroep die veel gebruik maakt van de tuin en vanuit de theorie een ontwerp ontstaat voor de tuin. In hoofdstuk twee, 'methode' wordt beschreven welke stappen er doorlopen zijn om antwoord te geven op de deelvragen. Ook geeft het aan welke stappen er in het proces gemaakt zijn om de tuin in te richten.
In hoofdstuk drie, 'persoonlijkheidsstoornissen cluster-B wat moet je er mee?',
zijn de uitkomsten van het doelgroeponderzoek uitgewerkt. Deze vormen een aantal voorwaarden voor het ontwerp.
In het vierde hoofdstuk, 'de tuin in', wordt de wetenschappelijke theorie nader verklaard en toegepast in het ontwerp van de tuin. In dit hoofdstuk staat een beschrijving van de tuinkamers en zit de vertaling van het doelgroeponderzoek in het ontwerp van de tuin.
Het ontwerp wordt in hoofdstuk vijf,'in de tuin werken', op de doelgroep afgestemd zodat de nieuwe opdrachten zonder problemen in de tuin uitgevoerd kunnen worden.
In hoofdstuk zes,'het onderzoek', wordt de methode om te onderzoeken of de tuin voor deze doelgroep werkt, toegelicht. In hoofdstuk zeven zijn de conclusies en aanbevelingen opgenomen. Hoofdstuk acht is de bronvermelding. Hoofdstuk negen bevat de bijlagen. Er zijn zes bijlagen, het doelgroeponderzoek, de interviews met de arbeidstherapeuten en een aantal foto's voor het inrichten van de tuin. De onderzoeksmethode die ontwikkeld is, plus de biologische zaaitabel voor de groentetuin. Ook zit er een interview bijgevoegd met 'De Mondriaan', een magazine dat uitgegeven wordt door Mondriaan PsyQ.
Als er in de tekst over 'de tuin' gesproken wordt, is dit de tuin als geheel, dus de tuin en de opdrachten. Het gaat altijd over de therapeutische tuin van Mondriaan voor het geven van arbeidstherapie. Als het over de gezondheidseffecten van het ontwerp of van de opdrachten gaat, wordt hier altijd verwezen naar het ontwerp van de tuin of de opdrachten. Houd met lezen rekening dat deze twee graadmeters veel verband met elkaar houden.

1.5. Doelgroep

Dit verslag is geschreven voor de opdrachtgever Mondriaan PsyQ. Mondriaan wil graag een onderbouwing voor het gebruik van de tuin voor arbeidstherapie. Maar iedereen die in de geestelijke gezondheidszorg werkt, behoort tot de doelgroep, net als studenten en leraren van Hogeschool van Hall Larenstein.

2. Methode

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op welke methodes er gekozen zijn om antwoord te kunnen geven op de deelvragen. Welke weg er is bewandeld om tot goede antwoorden te kunnen komen en waarom deze keuze is gemaakt, komt in dit hoofdstuk naar voren.

2.1. Doelgroeponderzoek

Literatuurstudie
Informatie zoeken over het ziektebeeld van persoonlijkheidsstoornissen, de behandeling en wat belangrijk is voor mensen met persoonlijkheidsstoornissen. Zo kan vanuit de behoefte en de doelen van de cliënten de onderbouwing voor het ontwerp gemaakt worden. Een zo compleet mogelijk beeld vormen van persoonlijkheidsstoornissen cluster-B.

Interviews
Het houden van interviews met alle therapeuten die bij tuin en kas werken, om een goed beeld te vormen van de doelgroep en van de therapie die gegeven wordt, waar de therapeuten de cliënten naar toe laten werken en waarom.

Informatieavond
Het bijwonen van een informatieavond over persoonlijkheidstoornissen. Op deze avond gaat het een aantal uren over persoonlijkheidsstoornissen. Het doel is om zoveel mogelijk informatie te verzamelen over de manier van behandelen en wat de oorzaak is van persoonlijkheidsstoornissen.

2.2. Inrichting van de tuin

Literatuurstudie
Voor het inrichten van de tuin is ook een literatuurstudie vereist om het ontwerp te onderbouwen met wetenschappelijke theorieën en bewijs. De meeste onderzoeken duren jaren. Daarom is het niet mogelijk om in 5 maanden zelf iets te onderzoeken wat wetenschappelijk erkend worden. De onderbouwing van het ontwerp wordt uit de bestaande literatuur gehaald, zodat deze toegepast kan worden.

Interviews
Om een goed beeld te vormen van de doelgroep en van de therapie die gegeven wordt, worden er interviews gehouden met alle therapeuten die in de kas en de tuin werken. Zo kan er met het ontwerp van de tuin rekening gehouden worden met de doelgroep. Als de doelgroep bijvoorbeeld baat heeft bij structuur, dit in het ontwerp meenemen. Ook kunnen dan eigen ideeën van de therapeuten meegenomen worden in het ontwerp. Zij hebben vaak al jaren in de tuin gewerkt en kunnen misschien door deze ervaring goede tips of ideeën aandragen. Ook kan er in de interviews aangeven worden hoe het ontwerp praktisch ook goed bruikbaar is. Dat de tuin ook voor de therapeuten nog steeds een prettige en makkelijke omgeving is om in te werken.

Toepassen eigen kennis
De in Zweden opgedane kennis over het ontwerpen van therapeutische tuinen en van het geven van tuintherapie toepassen. Dit wil niet zeggen dat er zomaar ideeën in het rapport komen te staan. Maar met de ervaringen die in Zweden opgedaan zijn, is het mogelijk om gerichter naar informatie te zoeken of kennis toe te passen in het ontwerp van een tuin. Omdat de kennis aanwezig is over het inrichten van een therapeutische tuin en hoe er in Zweden onderzoek gedaan is om de effecten vanuit de tuin wetenschappelijk te kunnen verantwoorden.

Overleg met externe experts
Om daar misschien nieuwe ideeën op te doen, over ontwerp of over de vorm van de therapie. In Nederland een aantal therapeutische tuinen bezoeken en interviews houden met de therapeuten of onderzoekers die daar werken.

Doelen en de doelgroep interpreteren/ integreren in de tuin
Na het analyseren van de doelgroep en bijbehorende doelen van de doelgroep, kan de tuin daarop ingericht worden, zodat de beleving en de ondersteuning vanuit de tuin voor deze doelgroep zo goed mogelijk is. Als bepaalde elementen of structuren in de tuin vanuit de doelgroep ontworpen zijn, hoeft er niet alleen of geen wetenschappelijk bewijs ten grondslag aan te liggen om te kunnen onderbouwen waarom de tuin er zo uit ziet, of waarom bepaalde activiteiten in de therapie gedaan worden. Als de doelgroep er baat bij heeft, is het ook goed.

2.3. Nieuwe opdrachten

Interviews
Het houden van interviews met alle therapeuten die in de kas en de tuin werken, om een goed beeld te vormen van de doelgroep en van de therapie die gegeven wordt. Door een goed beeld van de doelgroep en de doelen waaraan zij werken te krijgen, is het makkelijker om nieuwe opdrachten in de tuin te introduceren. Deze kunnen dan verband houden met de doelen van de cliënten. Zo is het voor de therapeut makkelijk te onderbouwen waarom juist deze opdrachten aan de cliënten gegeven worden. Ook krijgen de therapeuten zo een grotere mogelijkheid in keuzes voor het even opdrachten.

Doelen van de doelgroep interpreteren/ integreren in de tuin
De opdrachten die de cliënten uitvoeren, moeten aansluiten bij hun gestelde doelen. Het ontwerp van de tuin kan dan zo gemaakt worden dat het goed aansluit bij de doelen van de cliënten of de faciliteiten biedt om opdrachten die verbonden zijn met de doelen uit te voeren. Doelen zijn bijvoorbeeld samenwerken of omgaan met frustraties. Omgaan met frustraties kan bijvoorbeeld geoefend worden met moeilijkere opdrachten zoals het netjes knippen van een buxus haag. Het is voor veel cliënten belangrijk om iets uit de tuin te kunnen halen. Zo zijn ze meer verbonden met de tuin en zien de cliënten het nut van de tuin en het werken er van in. Door ruimte te creëren in de tuin waar groenten verbouwd kan worden bijvoorbeeld. Ook zou het goed zijn als de opdrachten nog een diepere betekenis kunnen krijgen, zodat ze een dubbele werking hebben. Zoals het oude op de composthoop gooien en er iets nieuws van maken. De cliënten kunnen dan op een onbewuste manier over zichzelf leren. Waar ze op dit moment in het leven en in de wereld staan. Door het zorgen voor plantjes krijgen ze door dat ze zichzelf ook moeten verzorgen.

In de tuin ruimte ingericht om de meest voorkomende doelen van de cliënten te oefenen. Om een goed beeld van de doelen van de cliënten te krijgen worden er interviews afgenomen met de therapeuten.

2.4. Waardering van de cliënten

Kwalitatief onderzoek
Het opstellen van een kwalitatief onderzoek dat Mondriaan zelf kan uitvoeren als de tuin ingericht is. In dit onderzoek kunnen de cliënten dan bijvoorbeeld aangeven wat ze een prettige werkomgeving vinden. Er kan bekeken worden of het ontwerp en de opdrachten werken. Er kan vanuit het onderzoek een onderbouwing gegeven worden voor de inrichtingen van de tuin en waar de cliënten aan het werk gaan in de tuin.

Er is gekozen om eerst te onderzoeken waar rekening mee gehouden moet worden voor cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B. De uitkomsten van dit onderzoek worden dan meegenomen in de inrichting van de tuin. Door het verwerken van het doelgroeponderzoek is het mogelijk dat er bepaalde elementen in de tuin naar voren komen die niet uit de wetenschappelijke literatuur komen, maar gewenst zijn voor de doelgroep. Deze elementen zorgen dat de inrichting van de tuin nog beter bij de doelgroep aansluit.

3. Persoonlijkheidsstoornissen cluster-B wat moet je er mee?

Voor het inrichten van een therapeutische tuin is het belangrijk dat bekend is wie er van de tuin gebruik gaat maken. Waar de gebruikersgroep baat bij heeft en wat vermeden moet worden in het ontwerp of aan elementen in de tuin. Ook moeten de opdrachten aansluiten bij de doelen van de cliënten. Om een goed beeld te krijgen van de doelgroep is een literatuurstudie uitgevoerd en zijn er interviews gehouden met de therapeuten. De uikomsten hiervan zijn verwerkt in dit hoofdstuk. Dit hoofdstuk vormt voor een gedeelte de onderbouwing voor de inrichting van de tuin.

3.1. Uitkomsten doelgroeponderzoek.

Voordat er aan de inrichting en onderbouwing van de tuin begonnen kan worden, is het belangrijk om een goed beeld van de doelgroep te krijgen. Dit is verkregen door een doelgroeponderzoek uit te voeren naar persoonlijkheidstoornissen cluster-B. In de volgende paragraven zijn een samenvatting van de literatuurstudie naar personen met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B te vinden en de bevindingen van de therapeuten en werkbegeleiders die in de setting van Tuin & Kas werken. Voor het gehele doelgroeponderzoek met bronvermeldingen zie: bijlage 1.

Doelgroeponderzoek zodat vanuit de gegeneraliseerde doelen van de cliënten onderbouwing voor het ontwerp gehaald kan worden.
In het doelgroeponderzoek zijn de volgende vragen gesteld:

- Wie is de doelgroep?
- Wat zijn de meest voorkomende problemen bij cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B?
- Hoe ziet de begeleiding van cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B er uit?
- Naar welke doelen werken cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B in hun therapie toe?
- Hoe werken de cliënten naar deze doelen toe?
- Waar hebben cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B belang bij in hun behandeling?
- Wat moet voorkomen worden in de behandeling of inrichten van de tuin voor cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B?

3.1.1. Wat zijn de meest voorkomende problemen bij cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B?

Cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B hebben vaak last van de volgende kenmerken:

- Cliënten hebben zeer uiteenlopende stemmingswisselingen.
- Voor de cliënten is het moeilijk om een reëel zelfbeeld te vormen.
- Cliënten kunnen moeilijk omgaan met frustraties en emoties.
- De cliënten kunnen niet goed samenwerken.
- Boos op de wereld maar leggen oorzaken als het fout gaat nooit bij zichzelf.
- De cliënten zijn zich niet altijd bewust van hun doen en laten.

- Voor de cliënten is het moeilijk om inzicht in de oorzaak van bepaald gedrag te krijgen en wat het gevolg is van dit gedrag.
- De cliënt kan moeilijk grenzen stellen.
- Veel cliënten kunnen moeilijk met kritiek omgaan.
- Veel cliënten hebben een oppervlakkig taalgebruik en hebben het niet over details.
- Cliënten zijn eenvoudig te beïnvloeden door anderen of door omstandigheden.
- De cliënt gelooft dat hij meer rechten heeft dan anderen. Hij wil dat anderen zich aanpassen aan zijn onredelijke verwachting van een voorkeursbehandeling.
- De cliënt heeft een onderontwikkeld inlevingsvermogen en kan of wil geen rekening houden met de behoeften of opvattingen van anderen.
- Het denken en handelen van de cliënten wordt getekend door een patroon van instabiele en intense persoonlijke relaties, waarbij idealisatie en minachting elkaar afwisselen.
- De cliënt is impulsief en maakt geen plannen voor de toekomst.
- De cliënt is doorlopend onverantwoordelijk, wat zich uit in een aanhoudend onvermogen om een stabiel werkgedrag te vormen of financiële verplichtingen af te handelen.

3.1.2. Hoe ziet de begeleiding van cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B er uit?

Bij de begeleidingen van cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B is het belangrijk dat er gelet wordt op:

Een duidelijke, meelevende en eerlijke therapeut die de cliënten een helder beeld geeft van zichzelf. Cliënten moeten zich bewust worden van de stemming en het gedrag ze vertonen. Hoe dit gedrag door hun omgeving ervaren wordt zodat ze zich beter in de maatschappij kunnen inpassen. Als de stemming van de cliënten niet gewenst is, moet deze getemperd of geactiveerd worden. De behandeling moet concreet zijn, een duidelijke structuur hebben. De therapeut moet sturend optreden. De cliënt kan samen met de therapeut kijken naar de manier van denken en het gedrag, waardoor de oplossing ook door de cliënt gedragen. Na het opstellen van de doelen komt de fase van gedragsverandering. De therapeut blijft veel structuur bieden, maar lokt ook frustraties uit zodat daar mee geoefend kan worden door de cliënt. Voor veel cliënten is het moeilijk om eigen en andermans gedrag te begrijpen. Voor de therapeut is het belangrijk om de cliënten hier in te begeleiden. Zo kan een reëel zelfbeeld maar ook een reële beleving van de wereld ontwikkeld worden door de cliënt. De omgeving is erg belangrijk. Er kan meer worden verwacht qua ondersteuning van een gestructureerde omgeving waarin iedereen goed weet waar hij of zij aan toe is. Hierdoor kunnen de cliënten aan zichzelf werken en zijn ze niet op een negatieve manier bezig met hun materiële omgeving. Als de therapeuten zorgen voor de goede combinaties van cliënten, kunnen ze zich aan elkaar op trekken. De ene cliënt kan de andere bijvoorbeeld activeren en de andere cliënt kan juist de andere weer temperen.

3.1.3. Naar welke doelen werken cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B in hun therapie naar toe?

Cliënten met persoonlijkheidstoornis cluster-B werken in hun therapie toe naar:

Genezing is in veel gevallen niet het einddoel voor veel cliënten. Er wordt naar copingsstrategieën toegewerkt. Leren omgaan met situaties die veel stress of frustratie oproepen, zodat het mogelijk wordt om weer aan het (begeleid) werk te kunnen gaan.

Tijdens de therapie leren de cliënten om maatschappelijk geaccepteerd gedrag te vertonen. Wat hun gedrag is en de uitwerking daarvan op hun omgeving. Een kleine groep zal genezen van hun persoonlijkheidsstoornis. Hoe jonger de cliënten zijn hoe makkelijker het nog is om de persoonlijkheid te veranderen. Dit vergt veel zelfkennis en is een erg moeilijke prestatie. Daarom is het voor de meeste cliënten al een hele vooruitgang om copingsstrategieën aan te leren, zodat ze weer met zichzelf en in de maatschappij kunnen functioneren.

3.1.4. Hoe werken de cliënten naar deze doelen toe?

Cliënten werken naar deze doelen toe tijdens de therapie:

Als de cliënten naar de therapie toe komen, hebben ze met het behandelteam doelen opgesteld waaraan ze gaan werken. Door het oefenen en leren beheersen van verschillende vaardigheden proberen de cliënten aan zichzelf te werken. Tijdens de therapie gaan ze aan het werk in de tuin of de kas waar de verschillende vaardigheden getraind worden. Een cliënt heeft bijvoorbeeld moeite met het omgaan van frustratie, dan krijgt hij van de therapeut een opdracht die voor hem veel frustratie oproept. Door deze opdracht uit te voeren, wordt er geoefend met het omgaan met frustratie. Arbeid is het middel om de doelen van de cliënten te bereiken en er mee te oefenen. Als de cliënt vastloopt in de opdracht is de therapeut er om hem te helpen, om er over te praten en inzicht te geven waar het fout ging, waarom het fout ging en hoe er de volgende keer beter mee omgegaan kan worden. Zo wordt de cliënt zich bewust van zijn gedrag en hoe dit ervaren wordt door zijn omgeving.

3.1.5. Waar hebben cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B belang bij in hun behandeling?

Cliënten hebben belang bij:

Een echte omgeving die steun en houvast biedt. Veel van de beelden die mensen met een persoonlijkheidstoornis van zichzelf en hun omgeving hebben, zijn onecht. Daarom hebben deze mensen belang bij een zo reële mogelijke omgeving en stabiele factoren in hun leven. Een therapeut moet één van deze stabiele factoren zijn. Ook moet de omgeving waarin de cliënt zich bevindt, transparant zijn, overzichtelijk en met een duidelijke structuur zodat dit rust brengt voor de cliënt. Therapeuten moeten constant het gedrag van de cliënt spiegelen. Ook de omgeving zou dit moeten doen. De omgeving zou de cliënten moeten prikkelen zodat ze geactiveerd worden om te participeren. De cliënten moeten ook een plek hebben om alleen te kunnen werken of alleen te kunnen zijn zodra het allemaal te veel voor hen wordt. Een plek om even met je emoties te kunnen zijn.
Ook moeten ze duidelijke grenzen kunnen vinden in hun omgeving. Dit kan helpen hun eigen grenzen en die van anderen te vinden en er niet overheen te gaan. Ook kan dan het behaalde resultaat goed bekeken worden. Je kunt zien hoever je bent en wat je al gedaan hebt. Sommige grenzen zijn erg duidelijk en strak. Andere, vooral denkbeeldige grenzen, zijn moeilijker te begrijpen. Maar een zichtbare grens kan een goede metafoor zijn voor een denkbeeldige grens.
Tijd is ook een belangrijk aspect. Het groeien van planten kun je versnellen, maar er zitten een heel aantal grenzen aan. Je hebt er tijd, geduld en zorg voor nodig. Zo ook met cliënten, ze hebben tijd nodig om te groeien en zich te ontwikkelen. Begrip voor hun situatie en het idee dat er echt naar hen geluisterd wordt. Hierdoor leren ze omgaan met emoties en hun

gedrag. Wetende wat voor een persoonlijkheid ze hebben, kunnen ze hier, door veel te oefenen tijdens de therapie, mee omgaan.

3.1.6. Wat moet voorkomen worden in de behandeling of inrichten van de tuin voor cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B?

Voor de cliënten moet worden voorkomen:

Dat je nooit onder de cliënt komt te staan, maar ook nooit boven de cliënt. Het is belangrijk dat de therapeut zich op gelijk niveau opstelt als de cliënt. Voor de tuin is het ook belangrijk dat de therapeut weet waar hij de cliënt het best kan laten werken of zijn. De therapeut moet goed in beeld hebben welk stuk tuin welk of welke opdracht wat voor een effect kan geven of versterken. Zorgen voor een nette, opgeruimde tuin, geen rommel in de tuin. Alles moet zijn eigen vaste plek krijgen. Dit bevordert de structuur en geeft overzicht. De cliënten mogen niet overvraagd worden, het moet een veilige en rustgevende omgeving worden.

3.2. Uitkomsten interviews met de arbeidstherapeuten.

Om een goed beeld te krijgen van de arbeidstherapie en hoe de cliënten in de tuin aan het werk zijn met hun doelen, zijn er interviews met de therapeuten afgenomen. De uitkomsten zijn verwerkt in het doelgroeponderzoek. Voor de gehele interviews zie bijlage 2.

3.2.1. Problemen van cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B

De cliënten hebben zeer uiteenlopende stemmingswisselingen en kunnen moeilijk omgaan met frustraties en emoties. Ze hebben geen reëel zelfbeeld, wat samenwerken moeilijk voor hen maakt. Doordat de cliënten vaak tegen problemen aanlopen maar deze nooit bij zichzelf neerleggen, zijn ze altijd boos op de wereld. Ook hebben de cliënten geen inzicht in wat de oorzaak is van bepaald gedrag en vooral wat het gevolg is van dit gedrag. Doordat ze geen oorzaak - gevolg relaties kunnen leggen, kunnen ze hun eigen grenzen, maar ook die van anderen niet bepalen. Als ze er op gewezen worden dat ze bepaalde grenzen overschrijden, kunnen ze moeilijk omgaan met deze kritiek.

3.2.2. Werk van de therapeuten

Voor de therapeuten is het belangrijk dat ze de cliënten bewust maken van de stemming die de cliënten op dat moment hebben. Doordat cliënten zich bewust worden van de stemming die ze vertonen, kunnen ze hun gedrag en hoe dit door hun omgeving ervaren wordt, verbeteren of aanpassen aan de vraag van de omgeving. Belangrijk is dat de therapeuten oplossingen aandragen die ook door de cliënten gedragen worden. Zo gaan de cliënten er makkelijker in mee en vertonen minder weerstand.
Als therapeut moet je de stemming van de cliënten temperen of juist activeren. Als de cliënten aan het oefenen zijn met hun doelen, zijn de therapeuten bezig met het stimuleren of temperen van bepaald gedrag. Ook lokken de therapeuten frustraties uit bij de cliënten. De cliënten kunnen dan gaan oefenen met het omgaan met frustraties. Bij het geven van de therapie bieden de therapeuten constant heel erg veel structuur en duidelijkheid aan de cliënten. Als therapeut is het ook belangrijk om goede combinaties van cliënten te maken als de cliënten samen moeten werken zodat ze zich aan elkaar op kunnen trekken.

3.2.3. Wat de tuin al biedt

Voor de cliënten is de tuin een oefenplek, waar ze leren omgaan met frustraties en emoties. De cliënten moeten het gevoel hebben dat ze in de tuin serieus genomen worden. De tuin biedt dit omdat het echt opdrachten zijn die nut hebben. Als de cliënten ook het nut van de opdrachten inzien, is het voor hen ook makkelijker om er mee aan het werk te gaan. De tuin en de natuur zijn een prima therapeutische omgeving, omdat je deze kan beleven zoals hij is. Door de echte omgeving worden de cliënten teruggehaald naar het hier en nu. Zo voelen ze waar ze nu staan in het leven en zijn met zichzelf bezig en speculeren niet over het onbekende. De tuin, de natuur, of planten zullen nooit oordelen over een cliënt. Het is een eerlijke en veilige omgeving, waarin het werk dat de cliënten uitvoeren, gekoppeld is aan hun leerdoelen. Ze kunnen hun stress en emoties laten opnemen door de natuur en even hun hoofd leeg maken als ze bezig zijn met laagdrempelige activiteiten.

3.2.4. Wat de tuin extra moet gaan bieden

De tuin moet een plek worden die de cliënten gaat prikkelen, waardoor het nemen van initiatief wordt vergroot. Dit zou kunnen door het ontwerpen van een levendige tuin met veel kleuren, geuren, groente en fruit die op hun beurt weer insecten en vogels aantrekken. Maar ook is het belangrijk dat de cliënten een plek hebben om alleen te zijn. Een vluchtmogelijkheid als het allemaal te veel wordt, om even bij te komen en zich weer op te laden. Een aantal plekken om te zijn in plaats van doen. Een plek waar cliënten kunnen pauzeren en kunnen genieten van het werk dat ze gedaan hebben.
Het moet tevens een plek worden die structuur biedt. De tuin moet er opgeruimd uit zien. Planten en gereedschap moeten allemaal een vaste plaats krijgen. Zo zijn cliënten niet bezig met zoeken naar gereedschap of plantjes en kunnen direct aan het werk gaan. Er moeten duidelijke grenzen in de tuin te vinden zijn. Dit kan door de tuin te verdelen in verschillende gedeeltes en deze nog twee of drie keer op te delen. Zo ontstaat ook de mogelijkheid om cliënten in verschillende groepjes op te delen, die elkaar niet negatief kunnen beïnvloeden. Door de kleine ruimtes in de tuin kunnen de cliënten ook goed het resultaat zien waar ze mee bezig zijn. Ook moet de tuin flexibel zijn. Dat betekent dat hij in principe altijd werk genoeg te bieden heeft, maar als er voor het werk even geen tijd is, hij er niet meteen onverzorgd uitziet.
Verder is het belangrijk dat er een bord in de kas komt waar alle werkzaamheden voor de dag op staan. Hierop kan afgevinkt worden welke activiteiten klaar zijn. Zo zien de cliënten wat er die dag bereikt is.
Voor het hele team moeten dezelfde regels gaan gelden. Bijvoorbeeld een vaste tijd om te stoppen of tegelijk één pauze als er meer groepen in de kas zijn.
Verder is het bij het binnenkomen belangrijk dat het er rustig uitziet. Nu zijn er veel kleuren en prikkels die afleiden. Ook de tuin zelf moet helemaal afgesloten worden. Hiervoor is het belangrijk dat het hek naast de parkeerplaats meer afgesloten wordt met klimplanten.

3.2.5. Nieuwe opdrachten

Als er een nieuwe cliënt in de tuin komt, is het goed om daarvoor een observatieopdracht te hebben om mee te beginnen. Zo kunnen de therapeuten inschatten welke mogelijkheden de cliënt heeft.
Voor sommige cliënten zou het goed zijn om een vaste, persoonsgebonden taak te krijgen. Een voorbeeld hiervan zou het bijhouden van alle heggen in de tuin gedurende de zomerperiode kunnen zijn.
In de tuin moet frustratietolerantie geoefend kunnen worden door gerichte opdrachten. Snoeien van moeilijke figuren in de heg bijvoorbeeld of opdrachten met pas-en meetwerk. Dit komt doordat het goed afronden van een moeilijke opdracht een echte succeservaring is. Ook zou het een opdracht kunnen zijn waarbij meerdere handelingen gedaan zouden moeten worden.
Per groep zouden de cliënten eigen stukje tuin kunnen krijgen waarvoor zij zorg gaan dragen.
Het zou goed zijn om in de winter meer fysiek zwaar binnenwerk te hebben en in december iets anders te doen met planten in plaats van stekken om meer variëteit te bieden. Ook een aantal nieuwe seizoensgebonden opdrachten in de tuin zou goed zijn. Er zijn dan jaarlijks meer mogelijkheden voor de therapeuten om opdrachten aan te bieden.

4. De tuin in!

Na het onderzoek kan begonnen worden met het maken van een daadwerkelijke inrichting van de tuin. Door het doelgroeponderzoek te combineren met de wetenschappelijke literatuur ontstaat een ontwerp dat vanuit de doelgroep en vanuit wetenschappelijk oogpunt te onderbouwen is. Er is gekozen voor deze literatuur en de bijbehorende methodes omdat de literatuur het meest specifiek, compleet en diepgaand is. Er worden meerdere theorieën met elkaar verbonden om meer gezondheidseffecten vanuit de tuin te kunnen onderbouwen.

4.1. Hoe wordt de tuin zo ingericht dat de gezondheidseffecten van de inrichting met wetenschappelijke literatuur onderbouwd kunnen worden?

Door het ontwerp aan te laten sluiten op de cliënten (persoonlijkheidsstoornissen cluster-B) gaat de tuin nog meer toevoegen aan de therapie. Het ontwerp moet de doelgroep ondersteunen. Ze moeten zich prettig en veilig voelen in de tuin. Ook gaat de tuin de cliënten op een groot aantal manieren ondersteunen of aantrekken zonder dat ze het zelf in de gaten hebben.
De gehele tuin voor de arbeidstherapie moet de cliënten iets gaan bieden wat ze vast kunnen houden, zien, voelen, proeven of horen. Belangrijk is dat ze zelf het idee hebben dat het voor hen zelf is. Dat ze er echt iets aan hebben. Daarom komen er veel groente en fruit en kleur, in de vorm van bloemen, in de tuin. Dit moet de cliënten het idee geven dat ze het niet alleen voor de therapie doen maar dat de cliënten er direct iets uit kunnen halen. Uit het doelgroeponderzoek (zie hoofdstuk 3 of bijlage 1 en 2) is naar voren gekomen dat cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B het liefst alleen aan zichzelf denken en het liefst dingen doen om er zelf beter van te worden. Daarom gaat de tuin ze iets geven in de vorm van groente en fruit waar ze het gevoel hebben dat ze er iets aan hebben om in de tuin aan het werk te zijn.

De Aesthetic-Affective Theory (AAT) (Ulrich, 1999) gaat er van uit dat de gezondsheideffecten die door de natuur verkregen worden, een herstellende werking hebben op het emotionele limbische gebied in de hersenen. De herstellende werking op het limbische gebied is het grootst in een natuurlijke en wilde omgeving. Dit komt omdat de mens een biologisch wezen is en daarom heel geschikt is om van dichtbij de natuur te beleven. In een natuurlijke omgeving kunnen we op onze onbewuste reflexen vertrouwen. We worden bijvoorbeeld extra alert bij het zien van bloed, donker of slangen. Het maakt ons onbewust klaar om te vechten of te vluchten. Andere reflexen die we onbewust hebben en die een positieve invloed op ons hebben, zijn bijvoorbeeld een uitzicht over een meer met een open karakter. Deze reacties komen voort uit een soort herinneringen die belangrijk zijn voor het bestaan van de mensheid op aarde (Grahn & Stigsdotter, 2002). Een urbane omgeving is een onnatuurlijke plaats voor mensen. Een mens kan hier geen gebruik maken van zijn onbewuste reflexen en moet gebruik maken van logisch nadenken, wat hem constant energie kost. Het is gebleken dat een open en lichte, savanneachtige omgeving het beste herstellende effect op mensen hebben omdat ze van oudsher ons thuis zijn (Grahn & Stigsdotter, 2002). In het ontwerp van de tuin wordt daarom een savanneachtige omgeving meegenomen. In een dergelijk omgeving ontspant de menselijke geest zich onbewust. Als

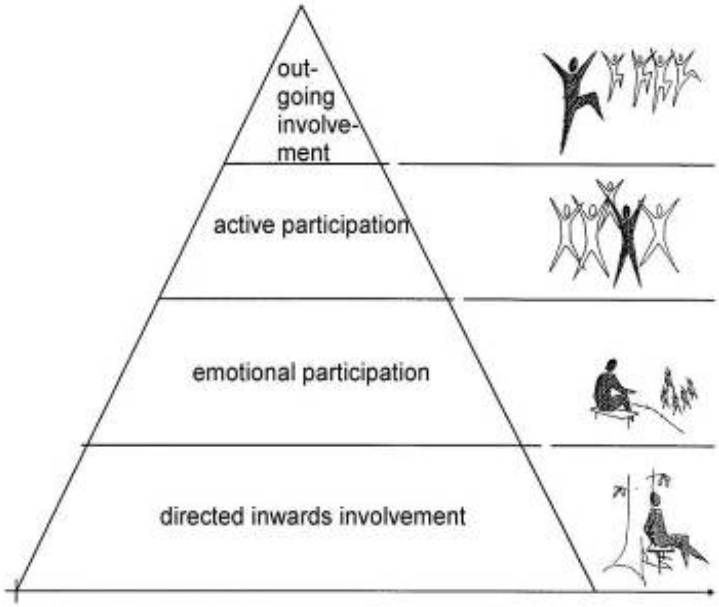
een cliënt niet gestrest is en zich goed voelt zal de cliënt er niet veel van merken, maar als de cliënt gestrest is, is dit effect voor de cliënt zelfs voelbaar! (Grahn & Stigsdotter, 2002). Deze theorie is in laboratoria succesvol getest (Ulrich, 1991; Ulrich & Parsons, 1992; Ulrich, Lunden & Eltinge, 1993; Parsons, Daniel & Tassinary 1994).

De Attention restoration theory (ART) (Kaplan, 2001) gaat uit van de herstellende effecten van natuur op de cognitieve functies. De hogere cognitieve functies kosten veel energie en het menselijk brein kan makkelijk overbelast worden. Deze theorie gaat er vanuit dat de mens twee soorten aandacht heeft: spontane aandacht en gerichte aandacht (James, 1983). De gerichte aandacht wordt geregeld en is gelijktijdig een deel van onze geest. De capaciteit er van is gelimiteerd. Mensen maken er gebruik van tijdens het dagelijks werk, als mensen papierwerk doen of door een onbekende stad rijden. We kunnen ons met directe aandacht concentreren op wat gedaan moet worden en tegelijkertijd uitzoeken wat relevant is en wat niet.
De andere vorm van aandacht is een spontane en ongestuurde vorm van aandacht: soft fascination, zachte fascinatie (Kaplan & Kaplan, 1989). Met deze aandacht zien mensen het glimmen van steen of het opeens ritselen van een boom. Deze vorm van aandacht is zo goed als onbeperkt zolang mensen er geen specifieke informatie hoeven uit te zeven (Grahn & Stigsdotter, 2002). Zolang het niet nodig is om specifieke informatie uit de tuin te halen is dit een prima omgeving om te herstellen en te ontspannen en je geestelijke batterij op te laden. Deze theorie is positief getest (Canin, 1991; Hartig, Mang & Evans 1991; Cimprich, 1992; Gilker, 1992; Hartig, 1993; Tennessen & Cimprich, 1995; Herzog & Gale, 1996).
Voor het inrichten van de tuin betekent het dat er verschillende kamers komen waarin er bijna alleen maar gebruik gemaakt hoeft te worden van zachte fascinatie om deze tuinkamers te betreden.

De derde theorie ''the Scope of Mening/Scope of Action theorie'' (Ottosson, 2007) gaat ervan uit dat de natuur of de tuin eisen stelt aan de bezoeker, die een balans maakt van de eigen mogelijkheden en de controle die de bezoeker heeft op de omgeving. Perceptuele en cognitieve obstakels vermoeilijken de toegankelijkheid, in combinatie met obstakels in de fysieke omgeving. De obstakels belemmeren het hebben van goede ervaringen in een tuin. Een persoon die met zichzelf in de knoop zit of iemand die veel stress heeft, is gebaat bij een omgeving die minder hoge eisen stelt. Door de tuin van Mondriaan zo in te gaan richten dat er weinig eisen aan de cliënten gesteld worden in sommige stukken van de tuin, wordt het ook voor cliënten die minder geestelijke kracht hebben die dag, mogelijk om de tuin in te gaan. In de communicatie die een mens met alles om zich heen heeft zit een verschil in eisen die aan een mens gesteld worden. Dit komt doordat de verwachtingen/zorg of behoeftes van bepaalde elementen meer energie kost dan van andere elementen. Familie stelt meer eisen aan iemand dan een onbekende. Dieren, net als planten, eisen minder van iemand dan mensen, ook zijn ze eerlijk en echt, ze kunnen niet liegen of iemand de schuld van iets geven. Planten eisen nog minder dan dieren, ze kunnen niet weglopen of hun ondankbaarheid laten zien. Stenen en water eisen nog minder dan planten van een persoon. Ze zijn er altijd al geweest en zullen waarschijnlijk altijd blijven (Searles, 1960; Ottosson, 2001, 2007). Natuur stelt minder eisen aan een bezoeker dan een tuin doet, omdat er voor een tuin gezorgd moet worden en voor natuur in principe niet. Het werken met planten, aarde en water is geestelijk veel meer laagdrempelig dan de omgang met mensen. Daarom is het belangrijk dat cliënten die zich slecht voelen, de ruimte krijgen om zonder andere cliënten te kunnen

werken in de tuin. Door de tuin zo in te gaan richten dat er plekken komen in de tuin waar cliënten alleen en afgeschermd kunnen werken of zitten, kunnen ze zonder dat er veel eisen van de omgeving aan hen gesteld worden, toch de tuin in gaan. In het bosachtige gebied van de tuin wordt een hoek afgeschermd door een heg. Binnen de afscherming komt een water partij en een bankje te staan. Cliënten kunnen zich hier even helemaal terug trekken en op zichzelf zijn.

Eerder onderzoek (Grahn 1989, 1991; Ottosson & Grahn, 1998) heeft aangetoond dat natuur verschillende effecten op mensen heeft. Dit is vooral afhankelijk van de leefsituatie van mensen. Hoe een individu de natuur beleeft, heeft te maken met hoeveel hij ervan kan absorberen en wat zijn mentale kracht is. Dit kan het beste weergegeven worden in de piramide van mentale kracht (Grahn 1991; Ottosson & Grahn, 1998) (Figuur: 1).
De eerste trede van de piramide geeft een naar binnen gerichte blik weer, de mentale kracht is erg zwak. Mensen die in een crisis zitten bijvoorbeeld. Er kunnen alleen laagdrempelige activiteiten ondernomen worden, zoals bessen plukken of water geven. Ook zijn de activiteiten erg afhankelijk van het niveau van de cliënt. Belangrijk is dat er niet alleen met het niveau van de cliënt rekening gehouden wordt maar ook met hoe hij zich voelt. Een cliënt kan een hoog niveau hebben maar hier nog niks mee kunnen doen omdat zijn mentale kracht nog erg zwak is.
Daarom is de tuin zo ontworpen dat hij aan alle soorten mentale kracht tegemoet kan komen. Dit zijn de meer natuurlijke stukken van de tuin waar iemand alleen is en kan zijn. Ook moeten er meer eisende stukken tuin zijn voor cliënten die meer aankunnen. Stukken tuin waar tuinactiviteiten uitgevoerd kunnen worden, of waar ze samen met andere cliënten kunnen zijn. De eisen die gesteld worden vanuit de tuin aan de cliënt zitten hem vooral in hoeveelheid onderhoud die een tuinkamer vraagt. In de kleuren, geuren, vormen, en elementen die er in een tuinkamer aanwezig zijn. De eisen die een tuinkamer stelt gaan over de hoeveelheid prikkels die de kamer uitstraalt.
Voor de doelgroep persoonlijkheidsstoornissen cluster-B is het moeilijk om te zeggen waar de cliënten zich in de piramide (Figuur:1) bevinden. Een cliënt met een narcistische persoonlijkheidstoornis zal zich altijd zo voelen dat hij andere wil vertellen hoe en wat deze persoon moet doen en zal dus altijd boven in de piramide te vinden zijn (figuur:1). Zelfs als zijn geestelijke kracht erg laag is. Maar de therapeuten moeten kijken hoe een cliënt er die dag bij zit om een schatting te maken van zijn mentale kracht van dat moment. Deze is niet te voorspellen en kan bij elke bezoek van de cliënt aan de tuin anders zijn.



*Figuur: 1 De piramide geeft weer hoe een individu zijn omgeving beleeft en hoeveel eisen iemand uit zijn omgevingsmilieu aankan (*Ottosson, 2007*).*

Naast de toepassing van de Attention restoration theory (ART) (Kaplan, 2001) en Aesthetic-Affective Theory (AAT) (Ulrich, 1999) theorieën, blijkt een natuurlijke omgeving meer dan een andere omgeving, de sensomotorische functies te stimuleren. Sommige soorten natuur schijnen herinneringen te stimuleren. De herinneringen komen boven doordat alle zintuigen worden gestimuleerd door de beleving van de natuur. Sommige natuur spreekt ons heel direct aan. We voelen de aanwezigheid van iets dat ons persoonlijk raakt. We ervaren niet alleen de bomen, planten en de ondergrond die we zien.
Een tuin is dus niet de som van alle zintuiglijke waarnemingen doorvertaald naar ervaringen, omdat alle zintuiglijke waarnemingen die we hebben van bomen, stenen, water of bessen, zijn verbonden met een persoonlijke, ruimtelijke en temporele achtergrond. Onze zintuiglijke ervaringen zijn verweven met onze hele levensgeschiedenis. Mensen hebben in het landschap altijd moeten zoeken naar plaatsen die hen genoeg water, voedsel en een schuilplaats konden bieden. Daarom hebben we op een bepaalde manier naar het landschap leren kijken. Door conditionering zijn we op zoek naar bepaalde Karakteristieken, die ons water, voedsel en een schuilplaats kunnen bieden (Gibson, 1979). Het zien van deze Karakteristieken geeft ons een goed en blij gevoel. Dit gevoel van rust komt omdat we als mens dan aan onze basisbehoefte voldaan hebben.
Eerder onderzoek (Stigsdotter & Grahn, 2003) heeft uitgewezen dat er acht hoofd 'Karakteristieken' of wel Dimensions te onderscheiden zijn. Deze acht Karakteristieken zijn de fundamentele basisblokken van een bos, park of een tuin. Deze acht Karakteristieken bestaan uit symbolen die zichzelf manifesteren door een grote verscheidenheid aan sensaties/ zintuiglijke waarnemingen, horen, zien, voelen etc. (Stigsdotter & Grahn, 2003). De acht Karakteristieken worden in het ontwerp van de tuin meegenomen. Sommige worden apart in de tuin toegepast, terwijl andere gecombineerd worden. Sommige Karakteristieken vereisen meer natuurlijke omgeving met hoge bomen en een rijke biodiversiteit, terwijl andere meer gericht zijn op menselijke activiteit.

Door het implementeren van de acht Karakteristieken in de tuin is het mogelijk voor een ieder om iets uit de tuin te halen of er iets in te vinden. Door de Karakteristieken is de beleving van de tuin voor 99 procent van de bevolking van Noordwest Europa optimaal. (Grahn, 2009) Er zullen altijd mensen zijn die niks met natuur hebben, door hun ziektebeeld, bijvoorbeeld een angststoornis die zorgt dat ze er bang voor zijn. Ook kan het zo zijn dat ze een in bepaalde omgeving een traumatische omgeving hebben gehad. Deze omgeving roept dan angst en spanning op i.p.v. rust.

De Tabel geeft de acht Karakteristieken weer.

Karakteristiek	**Beschrijving**
Helder, sereen	Een vredige, stille en 'dragende plek'.
Natuurlijk	Een plek die het contact met de natuur vergemakkelijkt.
Soorten rijk	Hoge biodiversiteit planten en dieren.
Ruimte	Het krijgen van een rustgevend gevoel in een samenhangend geheel.
Het gemeenschappelijke	Een groene open ruimte met mogelijkheid tot vergezichten en bezoeken aan elkaar.
Plezier tuin	Een gesloten, veilige plek waar iemand zichzelf kan zijn en kan ontdekken.
Feestelijk	Een ontmoetingsplaats voor feestelijkheden en plezier.
Cultuur	Een plek waar je bewust bent van de tijd en menselijke activiteiten door de tijd.

Belangrijk is dat niet vergeten wordt, dat er ontelbaar veel manieren zijn hoe de Karakteristieken er uit kunnen zien. Het is belangrijk welk gevoel de Karakteristieken bij iemand oproepen. Hoe een individu zijn omgeving beleeft, is voor iedereen verschillend. Ook de voorstelling die een individu bij zijn omgeving maakt, is bij iedereen anders. Daarom zijn de gevoelens die de Karakteristieken bij iemand oproepen heel verschillend en persoonlijk. Er kunnen zich verschillende Karakteristieken in één gedeelte van de tuin bevinden. Welke Karakteristiek als het meest aanwezig ervaren wordt, is persoonlijk en hangt af van de stemming van de persoon. Als er zich bijvoorbeeld cultuur en sereniteit in een stuk tuin bevinden, dan zal iemand die op zoek is naar rust het serene meer ervaren en gebruiken, maar mocht het cultuurlijke een bankje zijn dan gebruikt hij ze waarschijnlijk allebei. Het bankje om te zitten en te genieten van de rust.
De acht Karakteristieken zijn voor een groot deel het geraamte van het ontwerp van de tuin. De Karakteristieken komen terug in de verschillende tuindelen, ook wel tuinkamers genoemd. De tuinkamers zijn de eerste opdeling in verschillende stukken tuin. In de tuinkamers komen de verschillende Karakteristieken in meer of mindere mate naar voren.

Het stukje van de tuin, dat zorgt voor de ervaring of het gebruik ervan is de 'affordance'. Dit is de zintuiglijke waarneming die een herinnering oproept of aanzet tot handelen. De gehele kamer kan iets uitstralen van rust, maar hetgeen waardoor iemand dit ervaart, kan heel persoonlijk zijn. In de natuur betekent dat een affordance het stukje is dat ons raakt, ons

aanzet tot handelen, of een herinnering op roept. Wat de affordance is maakt niet zo veel uit het kan een bloemetje, plantje of wat dan ook zijn. De herinneringen die opgeroepen worden kunnen mensen dan in een breder perspectief plaatsen.
Fysieke activiteiten zijn van groot belang voor het menselijke zijn. Het geeft een positief gevoel. Dit stimuleert de uitwisseling met onze omgeving, deze omgeving wordt dan als plezierig ervaren. Het is voor een individu die een crisis moet overwinnen belangrijk een positief gedachtepatroon te hebben, zodat ze door nieuwe ideeën beïnvloed kunnen worden en zich over de crisis heen kunnen werken (Bjerre, 2004). Het milieu en de stemming van een persoon maken hem meer open voor heroriëntatie. De natuur bouwt een brug tussen het bewuste en het onbewuste.
Door deze soort communicatie, grotendeels door de cliënt zijn emotionele gevoel, worden de ruimtelijke dubbelzinnigheid en expressieve ambivalenties in de tuin gegenereerd, door het samenspel met de menselijke zintuigen. Kort gezegd beleeft een mens de tuin niet alleen door zijn zintuigen maar ook door gevoelens die opgeroepen worden door zijn omgeving. Deze kunnen misschien verklaren wat Ehrenzweig (Ehrenzweig, 2000) noemt 'een verborgen orde' of een preanalytisch fenomeen. Dit houdt in dat de tuin niet alleen fysiek of door andere zintuigen ervaren wordt maar ook door emoties. Het gebruiken van een zintuiglijke taal is het overbrengen van een holistische ervaring, bijvoorbeeld lichaamstaal. Elk stukje tuin kan apart ervaren worden en toch is de tuin ook een geheel, wat de cliënten hopelijk ook ervaren. Het juiste milieu stimuleert het creëren van een reël zelfbeeld (Grahn, 2009). Het creëren van reël zelfbeeld is afhankelijk van een versmelting van de innerlijke en de buitenwereld. Dit kan ons helpen met het versterken en het begrijpen van het gevoel van realiteit. Een'affordances' is dus de trigger die de herinnering oproept. Deze tot op dat moment verborgen 'affordances' helpt ons bij het begrijpen van de realiteit (Grahn, 2009). Hierdoor kunnen we zeggen dat deze *Affordances* een rol spelen in de gezondheidswinst. Sommige van deze affordances zijn belangrijk voor alle mensen zoals water en paden, maar andere affordances zijn meer persoonlijk. Deze persoonlijke affordances kunnen van tijd tot tijd verborgen zijn, maar komen plotseling op het goede moment naar boven. Deze latere affordances schijnen belangrijk te zijn voor het ophalen van herinneringen en boodschappen die belangrijk kunnen zijn op iemands levensweg. Een tuin of natuurlijke omgeving kan dus veel meer bijdragen aan de gezondheidswinst dan bijvoorbeeld een grijze omgeving, omdat deze in staat is herinneringen en betekenissen op te roepen die een andere omgeving niet kan oproepen. Door een reëler zelfbeeld en reëler beeld van de wereld wordt een stabielere basis gecreëerd. Door een stabiele basis kan de cliënt makkelijker en gerichter met zijn doelen aan de slag.

De nieuwe theorie ''the Scope of Mening/Scope of Action theorie''. Het toepassingsgebied van betekenis (Scope of Mening) gaat er van uit dat de omgeving op heel veel verschillende niveaus met de bezoeker/cliënt communiceert. Er vindt veel interactie plaats tussen de cliënt en zijn omgeving.
De meest belangrijke is de non-verbale emotionele communicatie, door horen, zien, ruiken, etc. De tweede manier van communiceren met je omgeving is een meer cognitieve structuur. Een belangrijk en zeer ruim begrip, waartoe de mentale processen gerekend worden die optreden wanneer mensen waarnemen, informatie verwerken, leren, denken en problemen oplossen. Deze mentale processen worden cognitieve processen genoemd. Ze geven een beeld dat werkelijkheidbestendig is. Deze twee waarnemingssystemen zijn verweven in de Scope of Mening. Het ontwikkelen van een beeld van de wereld dat de

werkelijkheid weergeeft, begint in de kindertijd. Dit beeld vergemakkelijkt de acties van de egofuncties (of Ik-functies). De Ik-functies worden gebruikt om goed om te gaan met alle impulsen, verboden, geboden, de idealen van een persoon, met de eisen, mogelijkheden en beperkingen die gesteld worden door de buitenwereld. De sterkte van de egofuncties geeft de mogelijkheden van adaptatie aan aangaande de hele omgeving (De Jonghe 1988). Deze gaan samen met het internationaliseren en stabiliseren van de beelden van de omgeving/ of leefmilieu (Frosch, 1990). Volgens deze theorie ontwikkelt ieder individu een Scope of Mening, waarin verschillende structuren vaster zijn en waarin andere makkelijker veranderd kunnen worden in betekenis. De Scope of Mening kan geïnterpreteerd worden als een groot kader van verschillende lagen van de werkelijkheid. Samen met diepgewortelde fotoachtige herinneringen op verschillende niveaus van bestendigheid. Dit grotere kader geeft het bereik van onze Scope of Action. De Scope of Mening zijn herinneringen die invloed hebben op de Scope of Action. De Scope of Action is het gedrag dat je door de Scope of Mening uit. Als een individu zich goed voelt, verloopt communicatie vrij soepel. Alles past in onze denkbeelden van de Scope of Mening.

Als een persoon 'ziek' is, blijkt dat we meer afhankelijk zijn van een niet-menselijke omgeving, om te bepalen wat onze emotionele stemming is. In een situatie van crisis, is het voor een individu belangrijk om de gemakkelijke en echte relaties met zijn omgeving aan te gaan, de natuurlijke omgeving. Er zijn verschillende Karakteristieken die de basis vormen voor de natuur. De Karakteristieken manifesteren zich door verschillende zintuigen, zien, horen, voelen, etc. en schijnen te communiceren met de bezoeker en zijn of haar Scope of Mening en Scope of Action.

Bijvoorbeeld iemand is als kind gaan paardrijden en is van het paard afgevallen, sindsdien is de persoon bang en wantrouwig tegenover paarden. Door de slechte herinneringen (Scope of Mening) aan paarden, is het gedrag van de persoon (Scope of Action) tegenover paarden wantrouwig. Dit kan veranderen als deze persoon een goede ervaring met ze krijgt. Maar eerst moet deze persoon wel de slechte herinneringen laten overstijgen door goede. Om de herinnering te veranderen, moet de persoon in dit geval de angst ten opzichte van paarden overwinnen, door met paarden om te gaan. Dit betekent dat de persoon goed in zijn vel moet zitten en genoeg geestelijke kracht moet hebben om dit te kunnen doen. Dat hij zijn beeld van de wereld en waar hij zelf in de wereld staat echtheidsbestendiger kan maken.

Aan de hand van ervaringen en herinneringen uit iemands leven, jeugd of kindertijd, vormt diegene een zelfbeeld. Een individu geeft de voorkeur aan een omgeving die past bij zijn zelfbeeld. Deze omgeving vertelt hem, wat hij voelt en wie hij is (Tornstam, 1986; Grahn, 1991; Perris, 1992; Havneskold & Risholm Motander, 1995). Op deze plek is het voor de persoon mogelijk om te groeien. Het is een zogenoemde instorative omgeving (Grahn & Stigsdotter, 2002).

Door veel variëteit in de tuin aan te brengen wordt het voor de cliënten mogelijk een omgeving te vinden die meer over hen zegt. In deze omgeving is het voor de cliënten makkelijker om aan zichzelf te werken of bepaalde gewoontes die als ongewenst gezien worden te veranderen. De tuin geeft de cliënten een echtheidsbestendig beeld van zichzelf en de wereld. Het wordt in de tuin mogelijk om herinneringen en de hieruit gegroeide gewoontes is een breder perspectief te plaatsen. Voor de cliënten betekent het dat ze een bewustere keuze kunnen maken in wat ze doen en waarom ze het doen.

4.2. Hoe wordt de tuin zo ingericht dat de gezondheidseffecten aansluiten bij de doelgroep persoonlijkheidsstoornissen cluster-B?

Een cliënt moet de eisen van de tuin rustig en geleidelijk kunnen betreden en verwerken. De tuin is zo opgebouwd dat cliënten van weinig eisende niveaus makkelijk over kunnen gaan naar meer eisende niveaus. Dit is belangrijk omdat cliënten dan het gevoel hebben dat ze de tuin kunnen dirigeren of beheersen (Stigsdotter & Grahn, 2003).
In de tuin is ook voor veel ronde vormen gezorgd. Dit geeft een natuurlijke uitstraling. Alle planten, stenen en waterpartijen zijn makkelijk toegankelijk. Mensen voelen zich sterk aangetrokken tot water. Dit komt omdat water een basisbehoefte is en als mensen water zien of horen, voelen mensen zich van vroeger uit op hun gemak (Persson, 2006).
Iets glimmends en glinsterends kunnen we erg makkelijk herkennen in een landschap. Het vinden hiervan doen we helemaal door middel van zachte fascinatie dus kost het ons geen energie(Persson, 2006). Voor het water in de tuin is het belangrijkste dat het schoon is. Schoon water kunnen we drinken en dat is het belangrijkste van water. Mooi helder en fris water dat door de tuin stroomt, omdat het geluid van stromend water rustgevend werkt. (Persson, 2006). Ook wordt het verkeerslawaai er mee gecamoufleerd, wat rust brengt in de tuin. Bij minder dan 20 dB. wordt pas echte rust ervaren en is het mogelijk om helemaal te ontspannen(Thiirmann 2009). Ook is het belangrijk dat cliënten zichzelf kunnen horen als ze in de tuin zijn. Dit brengt een bepaalde mate van veiligheid voor ze mee. (Thiirmann 2009). Zo kan de cliënt zonder enige moeite alles aanraken, ruiken, plukken en proeven. Door de hele tuin heen is er gewerkt met kleuren en vormen die harmonie en contrast geven. Kleur beïnvloedt onze gevoelens en geeft ons informatie over de tijd van het jaar (Bergström 2009). Veel gebruikte kleuren zijn: groen, wit, lichtblauw, roze. Wat zachtere tinten zijn makkelijker te behappen. Voor de cliënten is het belangrijk als ze geen zin in felle kleuren hebben, dat ze de bedden met felle kleuren kunnen mijden. Dat ze een keuze kunnen maken in wat ze wel of niet willen.
Net als met kleur worden we constant beïnvloed door de geur van onze omgeving (Lygum, 2009). Maar na een bepaalde tijd treedt gewenning op en ruiken we een bepaalde geur niet meer. Geur heeft een lichamelijk en of emotioneel effect. Op een emotioneel niveau kan een geur een plezierig, onplezierig of aan een gevoel van herinnering verbonden zijn. De emotie die losgemaakt wordt bij een individu heeft te maken met de mentale en fysieke gesteldheid en met eerdere ervaringen met die geur (Lygum, 2009).
Geuren kunnen de effecten van onderstaande theorieën versterken. (Lygum, 2009)

- The attention-restoration theory.
- The aesthetic-affective theory.
- Scope of Meaning/ Scope of Action theory.

Het is daarom van groot belang dat de geuren met deze theorieën in samenhang zijn. De effecten van geur laten een individu in harmonie met de tuin of natuur als geheel zijn. Ze helpen ons herinneren wie we zijn en trekken onze aandacht als we bijvoorbeeld langs een lekkere of vies ruikende bloem lopen(Lygum, 2009). Door bloemen te kweken die gaan bloeien en gaan ruiken, geeft dit een extra beleving. Wel moet er in de tuin rekening mee gehouden worden dat cliënten kunnen kiezen welke geur ze wel of niet willen ruiken of dat ze geuren uit de weg kunnen gaan. Zo kan door de cliënt bij een negatieve herinneringen gezocht worden naar een plekje om deze te verwerken of naar een plek met een andere geur.

Activiteiten door de cliënten mogen overal in de tuin plaatsvinden, zowel in het natuurlijke als het niet natuurlijke gedeelte.
De tuin moet als één geheel gezien worden, met een duidelijke grens met de rest van de omgeving. Deze geeft de bezoeker een gevoel van veiligheid.
Het is van groot belang dat er een levende tuin ontworpen wordt met veel planten er in. Het leven, groeien en constant veranderen van de tuin is de basis voor de tuin. Dit geeft de bezoeker het gevoel van leven, hoop en zekerheid (Grahn & Stigsdotter, 2002).
Voor sommige stukken van de tuin geldt dat er weinig onderhoud voor nodig is om deze toch een opgeruimd en verzorgd karakter te laten hebben. De meer natuurlijke delen van de tuin kunnen intensief verzorgd worden als er vraag naar veel werk is. Als er niet zo veel vraag naar werk is, kunnen deze gedeeltes ook minder intensief verzorgd worden maar houden toch een verzorgd karakter.
Voor de cliënten is het belangrijk dat de tuin een opgeruimd karakter heeft en dat materiaal een vaste plek heeft. Zo weten ze goed waar ze aan toe zijn en gaat er geen tijd verloren met het zoeken naar materialen. Ook brengt dit rust in de tuin en dit moet overslaan op de cliënten. Dit betekent niet dat sommige stukken tuin geen wild karakter mogen hebben maar dat stenen, planten in potten, enz. netjes opgeruimd of geordend zijn. Zo wordt het mogelijk om ook je eigen gedachten en ideeën te ordenen.
Veel cliënten hebben last van zeer uiteenlopende stemmingswisselingen (doelgroeponderzoek(Bijlage 1)). Bomen en planten zijn een vaste waarde die niet zullen oordelen of iets laten blijken van de stemming die iemand heeft (Searles, 1960; Ottosson, 2001, 2007). Wat voor stemming iemand ook heeft, planten zullen daar nooit over oordelen. In de tuin kunnen ze zich uitleven zonder daarbij anderen te storen. Maar ook kunnen ze zich meten aan een stabiele omgeving waarin de therapeut goed kan aangeven hoe ze zich gedragen. Een echte omgeving die steun en houvast biedt. Veel van de beelden die mensen met een persoonlijkheidstoornis van zichzelf en hun omgeving hebben zijn onecht (doelgroeponderzoek(bijlage 1)). Daarom hebben deze mensen belang bij een ''echte'' omgeving en stabiele factoren in hun leven (doelgroeponderzoek(bijlage 1)). Een therapeut is één van deze stabiele factoren. Ook de tuin is een stabiele factor die de cliënt een transparante, overzichtelijke en gestructureerde omgeving bied, zodat deze de cliënt zijn eigen plek hierin makkelijker kan vinden. Zo krijgt hij een reëler beeld van zichzelf, de omgeving en hoe hij hier in staat.

De tuin gaat als gezegd alle zintuigen van de cliënten prikkelen. Er komen veel bloemen in de tuin die voor kleur zorgen en veel fruit en groente, zodat er veel uit de tuin gehaald kan worden. Zo hebben de cliënten het idee dat ze er naast de therapie ook nog iets tastbaars uit kunnen halen. Alle kleuren, geuren, fruit enz. moeten ervoor zorgen dat de cliënten geactiveerd worden om wat te gaan doen. Dat ze zin krijgen om aan het geheel mee te werken en trots kunnen zijn op het resultaat en een gevoel van voldoening krijgen. Dit gevoel moet er bij komen naast de therapie. Ook al hebben cliënten een dag niet goed aan hun doelen kunnen werken, als ze wel een voldaan gevoel hebben, is het ook goed, een tevreden gevoel dat cliënten overhouden aan het werken in de tuin is ook winst voor de cliënten.
Omdat de tuin kleurrijk gaat worden en daardoor veel van de cliënten vraagt, is het ook belangrijk dat de cliënten een plek hebben om te kunnen zijn zodra het allemaal te veel voor hen wordt. Een plek om even met hun emoties te kunnen zijn. Plekjes die rustig zijn zonder veel kleuren en uitbundigheid. Waar de cliënt kan bijkomen of genieten van het gedane

werk en de batterij weer op kan laden. In de tuin zijn verschillende plekken te vinden waar cliënten even alleen kunnen zijn. Hier wordt het aantal prikkels die de tuin aan de cliënt geeft veel lager. Voor de therapeuten is het belangrijk dat ze de cliënten voldoende mogelijkheden geven om hier gebruik van te maken. Als therapeut zou je een gesprek met de cliënten aan kunnen gaan op deze plekken.
Het inbrengen van veel bloemen en fruit in de tuin maken deze levendig omdat ze insecten, vogels en andere dieren zullen aantrekken. Dit maakt dat het een tuin vol leven wordt. Zoemende bijen, fluitende vogels, de wind in je haar voelen, zoete geuren ruiken en proeven de kleurrijke schoonheid van de bloemen zien, zullen de cliënten het gevoel geven dat ze leven. Dat ze onderdeel zijn van een veel groter geheel. Dat ze zijn!(Grahn & Tengart, 2006).

Ook moeten de cliënten duidelijke grenzen kunnen vinden in hun omgeving. Dit kan helpen hun eigen grenzen en die van anderen te vinden en er niet overheen te gaan. Ook kan dan het behaalde resultaat van het werk goed bekeken worden. De cliënt kan zien hoe ver hij is en wat hij al gedaan heeft. Het ophangen van een bord in de kas waar alle werkzaamheden voor die dag op staan, kan ook helpen bij het laten zien van al het werk wat er die dag gedaan is door het afvinken van de opdrachten die klaar zijn. Belangrijk is dat dit geen bord wordt dat druk oplegt bij de cliënten omdat alle werkzaamheden er op staan en ze kunnen denken dat de werkzaamheden die dag allemaal gedaan moeten worden. Ook zouden de cliënten aan de hand van hun leerdoelen en de werkzaamheden zelf kunnen kiezen wat ze willen doen die dag. Wat de cliënten die dag dan gaan doen, moet goed bij hun leerdoelen aansluiten.

Door duidelijke grenzen in de tuin gaat deze structuur bieden. Grenzen komen er in de vorm van hagen door en rondom de tuin. Zo kunnen er kleine gedeeltes tegelijkertijd gedaan worden en verdwalen de cliënten niet in opdrachten die oneindig lijken te duren omdat de tuin zo groot is. Door de tuin in verschillende kamers te verdelen is de tuin beter te behappen voor de cliënten en kan er op kamerniveau een gelijk beheer gevoerd worden, wat het tuinieren makkelijker maakt. Zo worden de cliënten niet overvraagd door hoeveelheid aan werk. Als ze dat door de omgeving wel worden, hebben ze de mogelijkheid om naar een kamer te gaan die minder prikkels uitstraalt.
Daarom is de binnenkomst in de tuin zo ingericht dat hij veilig is maar toch uitnodigt om de tuin te betreden.
Bij het binnenkomen van de kas is het goed als de omgeving rustig wordt. Langs de kasten met materiaal komen gordijnen om het een rustiger uitstraling te geven. Ook zouden er een paar druiven door de kas kunnen groeien. Deze zijn vroeg in het seizoen groen en blijven dat ook langer. Ze kunnen door het eerste gedeelte van de kas groeien en geven een veilig gevoel als je binnen komt, omdat ze een gevoel van beschutting geven.
Als de cliënten naar de therapie toe komen hebben ze met het behandelteam doelen opgesteld waaraan ze gaan werken. Door het oefenen en leren beheersen van de bijbehorende vaardigheden van de doelen proberen de cliënten aan zichzelf te werken. Tijdens de therapie gaan ze aan het werk in de tuin of de kas. Ze zijn de vaardigheden om de doelen te bereiken aan het trainen. De tuin is een oefenplek, waarin opdrachten mogen mislukken. Door de grote variëteit aan soorten planten is het geen probleem als er een paar sneuvelen tijdens het werk. Dit wordt dan opgevangen door de andere soorten. Zo wordt de tuin niet kaal en behoudt zijn karakter.

Voor de therapeuten/ werkbegeleiders zou het goed zijn als ze één keer in de maand overleggen over de tuin. Hoe het er nu in de tuin voor staat en wat de bedoeling is van de aankomende maand. Zo kan het hele team dezelfde regels gaan naleven. Door te overleggen zouden er nieuwe elementen voor de tuin of kas bedacht kunnen worden aan de hand van ervaringen en ideeën. Ook kan er bekeken worden of het nieuwe ontwerp in de praktijk ook prettig werkt. Zo niet, zouden er aanpassingen in gemaakt kunnen worden.

In het ontwerp van de tuin gaan de acht Karakteristieken terug komen. De tuin wordt ontworpen in verschillende gedeeltes zodat er voor alle delen een eigen soort onderhoud gevoerd kan worden. De verschillende delen in de tuin moeten op het eerste gezicht één geheel vormen, een overzichtelijk gevoel geven, zodat de cliënt weet waar hij aan toe is en het gevoel heeft dat hij in een veilige omgeving is.

4.3 Inrichting van de tuin

Om te zorgen dat de theorieën ook op de tuin van toepassing zijn, komen er verschillende soorten kamers in de tuin. Deze zorgen voor verschil in beleving en verschil in eisen die de kamer aan de bezoeker stelt. Er is gekozen voor deze indeling van de tuin omdat hij zo alle Karakteristieken herbergt. Ook zit er zo een duidelijk verschil in de tuinkamers maar lijkt de tuin op het eerste gezicht één geheel. Pas als de tuin betreden wordt, is het verschil in kamers duidelijk zichtbaar. Door het doelgroeponderzoek te combineren met de uitkomsten van de wetenschappelijke literatuur wordt een zo goed mogelijke onderbouwing voor het ontwerp van de tuin verkregen. Er wordt overal in het ontwerp rekening gehouden met het feit dat de uitkomsten van het doelgroep onderzoek niet botsen met de uitkomsten van de literatuur.

De tuin is ongeveer anderhalve hectare groot en wordt gescheiden door een weg. Daardoor liggen de Vijvertuin en de Savanne los van het andere gedeelte van de tuin.
De tuin wordt in verschillende kamers opgedeeld om hem overzichtelijk te houden, de verschillende karakteristieken goed in de tuin te kunnen integreren en één soort beheer voor de verschillende tuinkamers te kunnen voeren.
De verschillende tuinkamers zijn:
Het bos
Groentetuin
De Binnenkomst
Kruidentuin
Bloementuin
Vijvertuin
Bloemen weide/ savanne

Zo zag de tuin er uit voordat er aan het project begonnen is:

Het bos

Groentetuin

De Binnenkomst

Kruidentuin

Bloementuin

Vijvertuin

Bloemenweide/ savanne

4.3.1. Het Bos

In het bos staan de volgende Karakteristieken centraal 'Natuurlijk', 'Soortenrijk' en 'Ruimte'. Een natuurlijke uitstraling is het belangrijkste van het bos. Doordat het op wilde en op echte natuur moet lijken, zullen er veel soorten planten aanwezig zijn. Doordat het op een bos lijkt met een gesloten boomlaag met grote bomen, geeft het een veilige indruk en zal het voor de bezoeker zijn alsof hij zich in een andere wereld bevindt. Er is een bijna afgesloten ruimte met een plek om te gaan zitten op bijvoorbeeld een bankje en te kijken, luisteren en de rust te ervaren. Dit gedeelte wordt niet helemaal afgesloten zodat de therapeuten makkelijk kunnen blijven zien wat er binnen gebeurt. Er komt een waterloopje om het geluid van het verkeer te maskeren en de mogelijkheid om één te worden met de omgeving, om terug te komen in het hier en nu.

De cliënten kunnen zich hier even afzonderen van de rest en geestelijke kracht opdoen of genieten van het gedane werk. Het stroompje wordt afgewerkt met stenen om het water nog meer te laten kletteren. De stenen die niet altijd onder water liggen, zullen met mos en algen begroeien wat ze een natuurlijk uiterlijk geeft.

De planten om de vijver staan in gewone tuingrond. De grond zal bij een flinke regenbui of het aanvullen van de vijver overstromen en flink nat worden. Er wordt een overgang gemaakt door bijvoorbeeld een keienrand aan te brengen die in de vijverrand overloopt. De planten kunnen gewoon tussen de keien worden aangebracht, zodat het lijkt alsof de planten in het water groeien. Dit levert een natuurlijk effect op.

Naast het stroompje zullen oeverplanten als hoefblad, varens, dotterbloem, Irissen of adderwortel groeien.

De vloer van de ruimte met het stroompje en het pad er naartoe bestaan uit boomschors om het een natuurlijk uiterlijk te geven en het makkelijk netjes te kunnen houden. Het boomschorspad gaat over in een pad dat gemaaid wordt. Zo kan elk jaar een andere route gemaaid worden. De andere paden in het bos zijn betegeld, omdat hier dan makkelijk met een kruiwagen over te rijden is naar de composthoop of de groentetuin. De composthoop staat achter het schuurtje zodat hij niet te veel in het zicht staat. Naast de composthoop wordt hetzelfde beheer als in de rest van het bos gevoerd. Tegen het hek worden klimplanten gezet om het weg te werken. Het stukje naast de groentetuin wordt gebruikt om rabarber te verbouwen. Ook is hier de mogelijkheid om een aantal soorten groenten neer te zetten die niet meer in de groentetuin passen.

Aan de kant van de tunnelkas wordt de tuin afgesloten met een heg van rododendrons. Deze blijven het hele jaar door groen en geven kleur aan het bos. Voor het grootste gedeelte van het bos wordt er naar een zo natuurlijk mogelijke manier van beheren gekozen. Er wordt gestreefd naar een natuurdoeltype: 'Eiken-haagbeukenbos van het Heuvelland' (handboek natuurdoeltypen). Het nastreven van een natuurdoeltype wordt gedaan omdat er dan soorten komen te groeien die er van nature voorkomen. Deze trekken veel meer insecten en gebiedseigen dieren aan. Ook past dit het beste in het landschap en zullen de cliënten het idee hebben dat ze in een bekende omgeving zijn. Een natuurdoeltype is een nagestreefd ecosysteem dat bepaalde kwaliteiten heeft (handboek natuurdoeltypen). Omdat de omvang te gering is en het gebruik te intensief, zal het 'Eiken-haagbeukenbos van het Heuvelland' nooit volledig behaald worden. Maar wel vormt het een leidraad voor de soorten die er voorkomen en het beheer dat er nageleefd wordt.

Er worden geen gebiedsvreemde soorten in gepland. Er wordt twee maal per jaar gemaaid en het maaisel wordt afgevoerd. De soorten die in het bos voorkomen zijn soorten die er van nature ook voor zouden komen. Dit geeft een stukje herkenning van een bekende omgeving.

Soorten in de boomlaag: beuken, zomereiken, wintereiken, haagbeuken, gewone esdoorns, gewone essen en zoete kersen. In de struiklaag komen vooral hazelaars voor. In de kruidlaag komen soorten als: daslook, boserepprijs, blaasvaren, stijve naaldvaren, zachte naaldvaren, aardbeiganzerik, amandelwolfsmelk, bleek bosvogeltje, bosbingelkruid, bosboterbloem, bosdravik, bosroos, christoffelkruid, donkersporig bosviooltje, éénbes, éénbloemig parelgras, geelgroene wespenorchis, gele anemoon, heelkruid, lievevrouwebedstro, mannetjesorchis, muskuskruid purperorchis, rood peperboompje, ruig hertshooi en ruig klokje (handboek natuurdoeltypen). Of al deze soorten hier ook daadwerkelijk aanwezig zullen zijn is niet te zeggen. Ook zullen er veel andere soorten de kop op steken. grote brandnetel, bram, paardenbloem, klimop en alle soorten distels zullen bestreden worden. Mocht het gewenst zijn om planten in te brengen, dan worden er alleen soorten uit het natuurdoeltype ingebracht.
Het bos eindigt tegen de groentetuin. Doordat er in de groentetuin geëindigd wordt met een beplanting frambozen en bramen is de overgang minder scherp en lijkt de tuin een geheel.

Bij het digitaliseren is de schaal van de tekeningen die A-4 vullend zijn niet veranderd.

Ontwerp van Het Bos

4.3.2. Groentetuin

De volgende Karakteristieken zijn belangrijk in de groentetuin: Cultuur en feestelijk.
Om structuur in de groentetuin aan te brengen, wordt alles in rijen gezaaid of geplant. Ook ontstaat er zo een duidelijk verschil met de rest van de tuin. In de rest van de tuin staan niet alle planten netjes in rijen. Er wordt geplant in een oplopend patroon van klein naar groot in groeihoogte. Zo is de tuin overzichtelijk en makkelijk te overzien. Ook sluit hij zo beter aan bij de andere gedeeltes van de tuin.
De groenten die geplant worden, komen uit een biologische zaaitabel.
Deze biologische zaaitabel (bijlage 3) geeft een overzicht van wat volgens de biologische manier van tuinieren een goede manier van 'vollegrondtuinieren' is en waarbij acceptabele resultaten worden bereikt, zonder behulp van bestrijdingsmiddelen of predators. Zo hoeven de cliënten niet aan het werk met gif. Het werken met gif levert onnodige risico's op voor de cliënten als ze het gif bijvoorbeeld per ongeluk binnen krijgen. Het is veiliger om niet te doen. Elk jaar kunnen er nieuwe combinaties gemaakt worden om elk jaar andere groente te kunnen oogsten. Deze biologische zaaitabel werkt met behulp van burenhulpplanten.
Het hoe en waarom van dit verschijnsel is (nog) niet bekend, maar biologische telers denken dat groenten gezonder opgroeien en/of een rijkere oogst opleveren en/of smakelijker worden, als ze in combinatie met bepaalde andere groenten worden gekweekt.
Volgens de biologische tuinders zouden goede tot zeer goede resultaten kunnen worden verkregen, als om de twee à drie rijen groenten, één rijtje van de zogenaamde "burenhulpplanten" worden gezaaid.
Deze planten kunnen in de tuin gezet worden, omdat ze slakken door hun sterke geur op afstand houden:

- oost-Indische kers
- salie
- tomaat
- hysop
- tijm
- knoflook

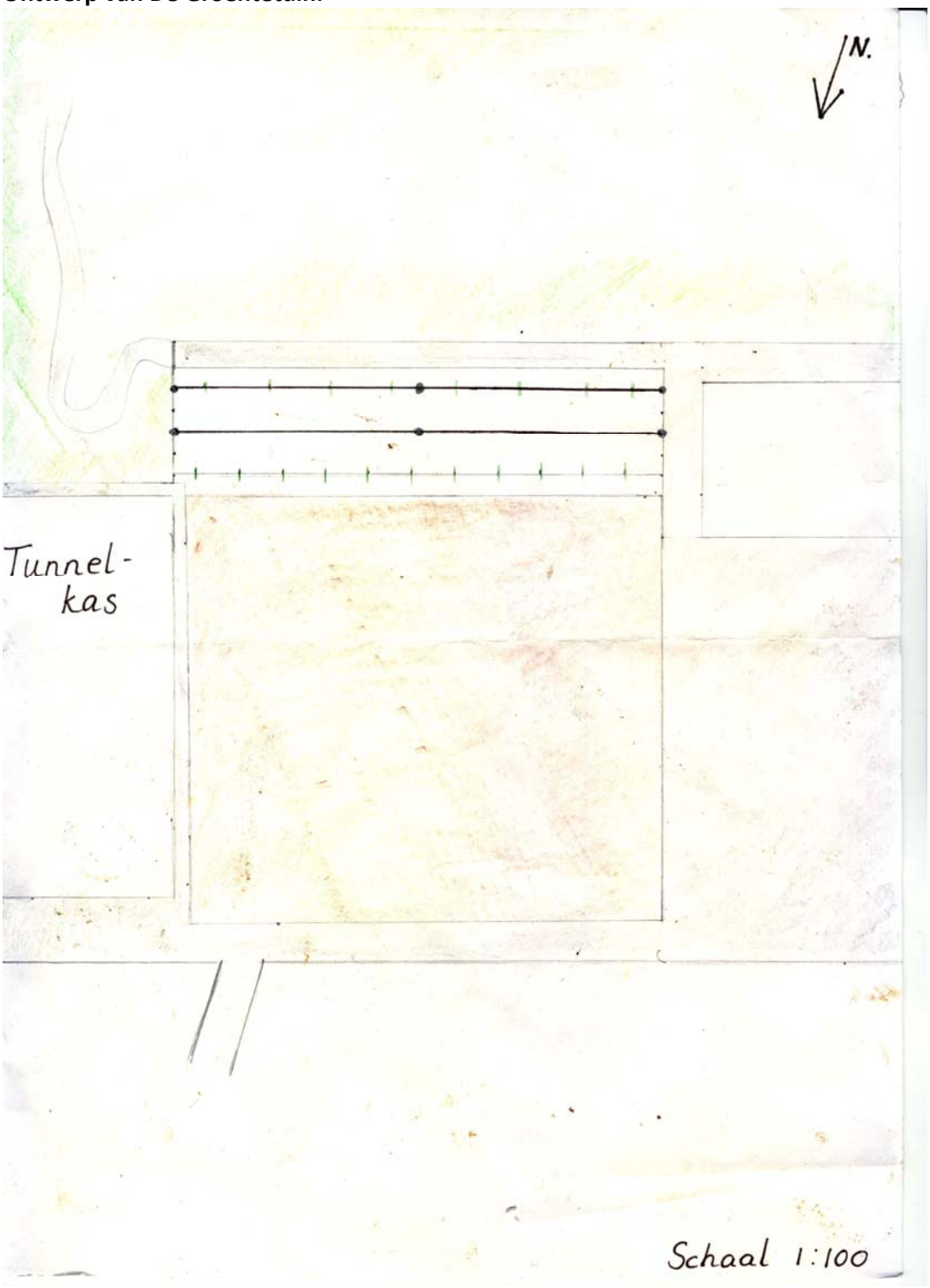
Op driekwart van de groentetuin wordt overgegaan op vaste planten.
Kruisbessen en aalbessen (rood en wit) worden opgevolgd door frambozen tegen gespannen draden opleiden om een scherm te maken. (Zie figuur: 2)

Figuur:2
Frambozen worden aangebonden en als scherm geleid

De frambozen worden opgevolgd door doornloze bramen. Deze worden ook langs draden omhoog geleid. Ze worden ongeveer tot 2 meter hoog. Dit geeft een geleidelijkere overgang naar het bos.
De groentetuin is de meer eisende kamer van de tuin en is echt gericht op doen: het kweken van groenten en fruit. De verbouwde groenten en fruit kunnen door de cliënten mee naar huis worden genomen. Ook kan de groenten worden gebruikt bij de ergotherapie om te leren koken bijvoorbeeld. Belangrijk is dat vanuit de ergotherapie aangeven wordt wat nodig is. Zo kan bijvoorbeeld in de winter samen met de cliënten bekeken worden welke groenten

ze graag willen hebben en kan aan de hand van de zaaitabel een tabel opgesteld worden voor de groenten die er gezaaid moet gaan worden. In de kas kunnen deze groenten voorgekweekt worden.

Ontwerp van De Groentetuin.

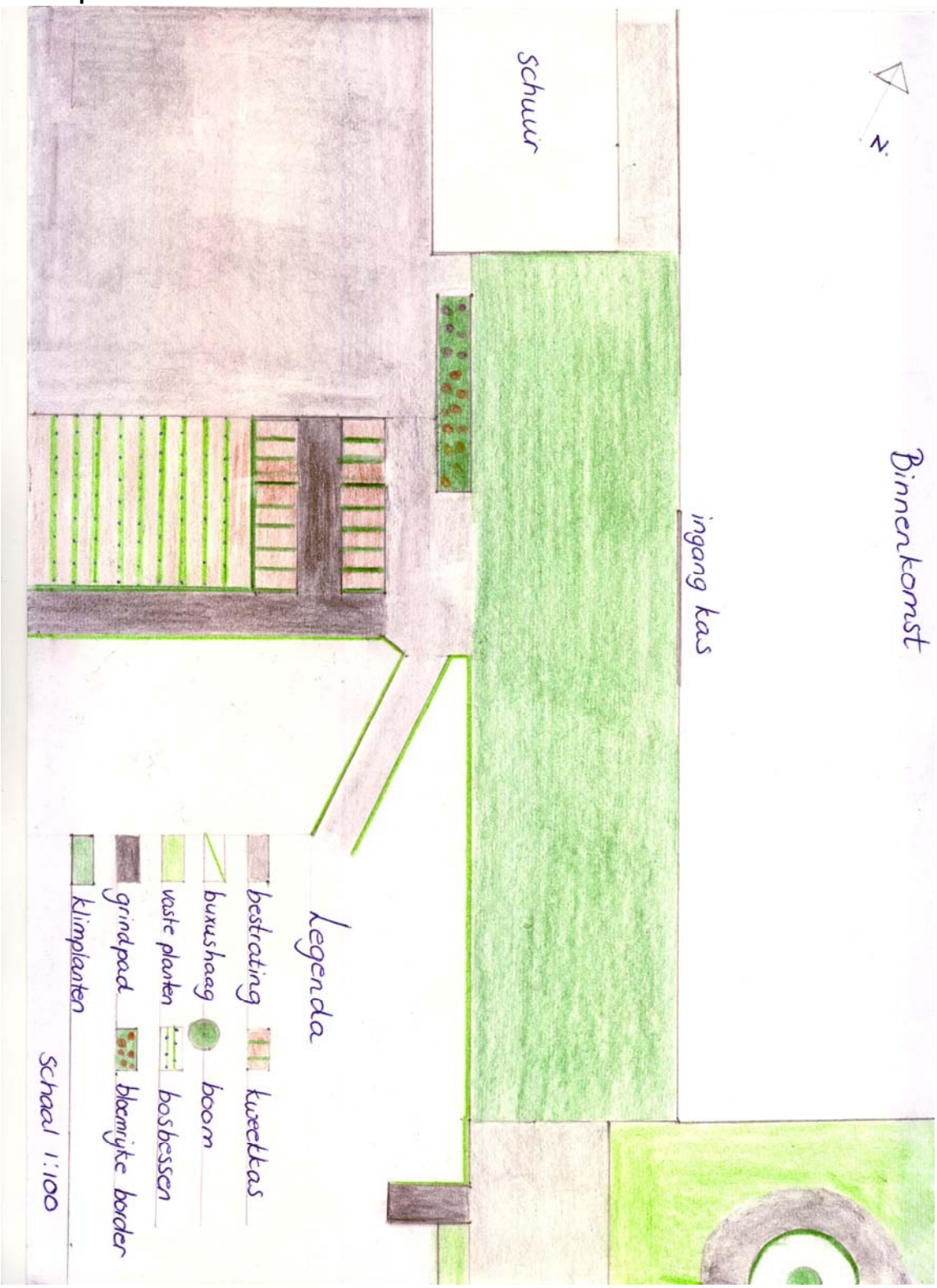


4.3.3. De Binnenkomst

De volgende Karakteristieken staan in de binnenkomst centraal; 'Sereen', 'Cultuur' en de 'Pleziertuin'.

Deze kamer is de eerste kamer die de bezoeker ziet als hij binnenkomt. Daarom mag de kamer niks van de bezoeker eisen. Zo kunnen mensen die voor het eerst in de tuin komen, makkelijk naar binnen gaan. De bezoekers moeten zich welkom, veilig en geborgen voelen en ze moeten het gevoel hebben dat ze zichzelf kunnen zijn. Ze kunnen zo vanuit de kas nog op een afstandje naar de tuin kijken en deze ontdekken zonder zich helemaal bloot te moeten geven. Tegelijkertijd moet deze kamer aantrekkelijk en interessant zijn om de cliënten de tuin in te trekken. Het is moeilijk om een kamer te ontwerpen die alleen maar geeft en geen eisen stelt, die ook nog aantrekkelijk en interessant moet zijn. Daarom is de kamer zo ingericht dat de planten weinig onderhoud vragen en de eisen aan de bezoeker laag zijn. De kamer heeft een opgeruimd karakter, waardoor deze nog minder vraagt van de bezoeker. Door de kamer helemaal te laten begroeien met klimplanten zoals bosrank (Clematis), trompetbloem, hop, winterjasmijn, kamperfoelie, passieflora, blauwe regen, druif en kiwi, lijkt het voor de bezoeker alsof hij vanuit de kas in een nieuwe overdekte en beschermde ruimte komt. Door de verschillende rekken waar de klimplanten tegen opgroeien is het niet helemaal open en moet de bezoeker zich bewegen om de hele tuin te zien. Hierdoor wordt zijn nieuwsgierigheid geprikkeld en wordt het makkelijker om de tuin in te stappen. Door in de bloembak voor de kas veel uitbundig bloeiende planten neer te zetten die hoger worden dan één meter, geeft dit nog meer een afgesloten gevoel. Door te zorgen dat het planten zijn die op lange stengels staan, is het voor de therapeuten geen probleem om er langs of door te kunnen kijken zodat ze makkelijk het overzicht over de tuin kunnen behouden. In de bak staan soorten als: stokroos, delphinium, papaver, vingerhoedskruid, wilgenroosje, kattenstaat of griekse malva. Belangrijk is dat alle soorten worden gebruikt met zachte kleuren, als lichtblauw, roze, lichtgeel of wit. Omdat deze kleuren veel minder eisend zijn dan rood of paars bijvoorbeeld (Lygum, 2009).

Ontwerp van De Binnenkomst



4.3.4. Bloementuin

In de bloementuin staan de volgende Karakteristieken centraal: 'Soortenrijk', 'Pleziertuin', 'Het gemeenschappelijke'.

De bloementuin beslaat het grootste gedeelte van de tuin en heeft het meeste weg van een gewone tuin. Het gedeelte dat aan de groentetuin grenst en waar de kweekbakken staan, wordt gebruik voor het kweken van bosbessen en aardbeien. Omdat dit gedeelte nog onder groentetuin valt wordt alles hier in strakke rijen geplant. Om de aardbeien te beschermen en onkruid tegen te gaan komen deze op stro te liggen. De scheiding van groentetuin naar bloementuin wordt gemaakt door een heg van leifruit(bijlage 4), zoals: leipeer '*Pyrus communis Conference'* leikers '*Prunus avium Violaen'* en leiappel '*Malus Domestic'*. Belangrijk is dat de heg niet hoger wordt dan anderhalve meter. Door het gebruik van het leifruit blijft de heg vrij open. Zo blijft de tuin voor de therapeuten overzichtelijk maar toch geeft het een duidelijke scheiding tussen de groentetuin en de bloementuin.

Het gedeelte van de bloementuin dat tegen het hek van de parkeerplaats aan ligt, is verdeeld in verschillende stukjes tuin. Deze zijn allemaal bestemd voor groepjes cliënten die de zorgdragen voor hun eigen stukje tuin. Dit stukje is gedurende één jaar zijn of haar verantwoording. Om te zorgen dat de tuintjes model houden en blijven passen in het geheel van de tuin, mogen alleen onkruiden of, in overleg met de therapeuten, soorten verwijderd worden. Wel is het mogelijk om nieuwe soorten te planten. Als cliënten zelf alles mogen bepalen wordt er elk jaar opnieuw met de planten gesleept en krijgen ze niet de mogelijkheid te groeien. Langs het hek van de parkeerplaats komt een begroeiing van ongeveer een meter van vaste planten die hoger worden dan anderhalve meter. Tegen het hek groeien klimplanten als: klimop, italiaanse jasmijn of vaste siererwt. Zo is de parkeerplaats het hele jaar door aan het oog ontrokken. Ook voor het overige deel van de bloementuin is het mogelijk om een verdeling te maken in kleine tuintjes waar de cliënten voor kunnen zorgen. Wat er ook van de tui gemaakt wordt, het is te allen tijde van belang dat de tuin een verzorgd uiterlijk heeft.

Langs alle paden staat buxus. Ook de verdeling in kleine tuintjes kan door buxushaagjes of hagen van eenjarige planten worden afgescheiden. Dit geeft eenheid aan de tuin en maakt hem overzichtelijk. In het midden en aan de kant van de kas komen geen hoge soorten te staan. Deze komen meer aan de zijkanten. Dit zorgt voor overzicht, zowel voor de cliënten als voor de therapeuten. In het gedeelte dicht bij de kas staan groenblijvende planten. Dit geeft vanuit de kas altijd het idee dat er leven is in de tuin. Voor dit gedeelte van de geldt dat er alleen bloemen in staan die zachte kleuren hebben. Dit houdt de binnenkomst van de tuin laagdrempelig. Voor de andere gedeeltes van de bloementuin geldt dat er thematuinen van gemaakt kunnen worden, bijvoorbeeld op kleur of op vorm. Met het zaaien en de voorbereiding hiervan kan in de winter al begonnen worden in de kas. Door de hele tuin heen komen vaste planten en 1-jarigen die uitbundig bloeien. Er is veel kleur in de tuin waardoor deze erg aantrekkelijk wordt voor de cliënten. Bij het kiezen van de soorten kan rekening gehouden worden met grote evenementen of met het gebruik voor het bloemschikken.

Verdeeld door de tuin heen staan coniferen. Deze kunnen door de cliënten samen met de hoeken van de buxushagen in vormen worden gesnoeid.

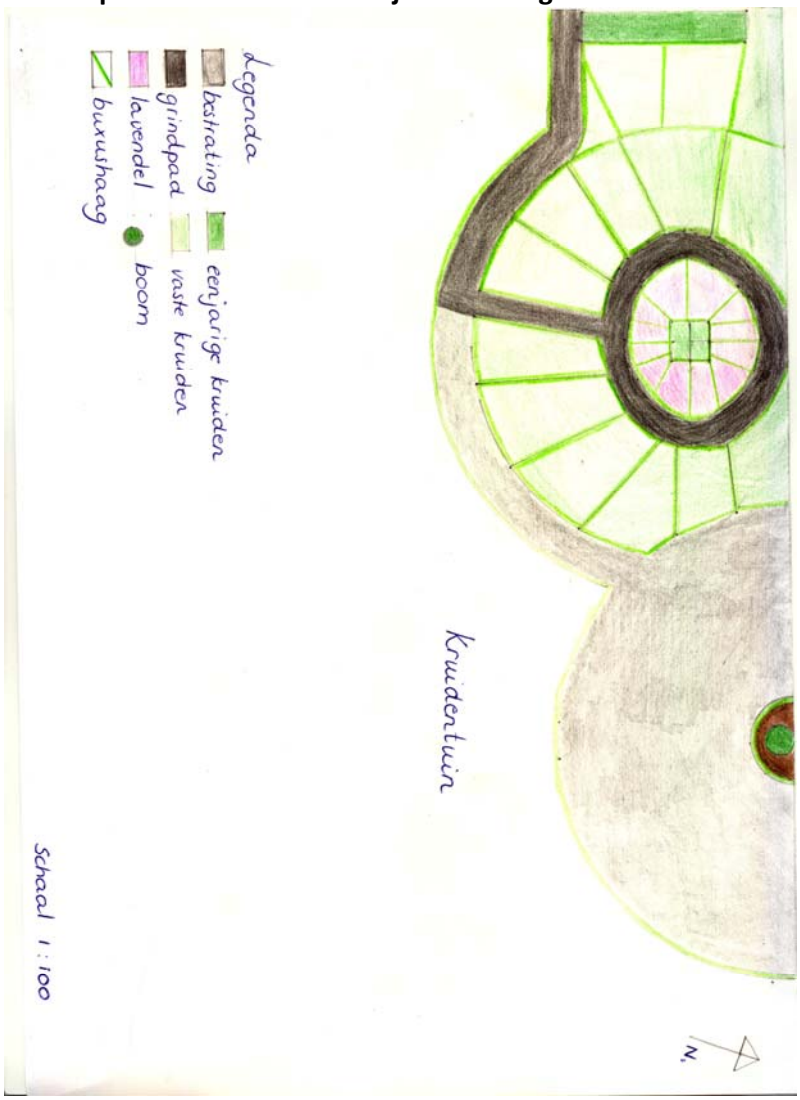
In de tuin is een grote verhoogde bloembak aanwezig. Deze bloembak is bedoeld voor mensen met lichamelijke klachten. Zij hoeven dan niet zo diep te bukken of kunnen zelfs op een stoel aan het werk. Deze bak kan gemaakt worden van steen of hout, hoogte is 1,5 meter. In de bak kunnen dan tijdelijk planten gepot worden om later uit te zetten in de tuin.

Ontwerp van De Bloementuin. Tijdens het digitaliseren is de schaal veranderd.

4.3.5. Kruidentuin

De Karakteristieken die in de kruidentuin te vinden zijn: 'Pleziertuin' en 'Cultuur'.
Het bestaande ontwerp van de kruidentuin wordt aangehouden. De kruidentuin is overzichtelijk, met veel structuur door de duidelijke scheiding van percelen door hagen. Voor de cliënten geeft het duidelijkheid. Ze kunnen goed zien welk perceel ze nog moeten doen en welk perceel gedaan is. Opdrachten kunnen beter en duidelijker gegeven worden en de cliënten weten het overzicht te bewaren. Bij alle kruiden komt een bordje met de namen van de planten er op. Voor de therapeuten is het makkelijker communiceren en geeft voor de cliënten misschien een stukje herkenning.
Het uitbreiden van de kruidentuin langs de hele buitenste haag geeft de tuin meer eenheid. Het is duidelijk waar de kruidentuin begint en waar hij eindigt en geeft structuur aan de tuin. Wel is het belangrijk dat de scheiding van de percelen met buxus aangehouden wordt. In bloembak aan de kaszijde van de tuin komen 1- jarige kruiden als: rozemarijn, basilicum, oregano of pepers. De 1-jarige kruiden kunnen elk jaar opnieuw gezaaid worden. In deze bloembak kunnen mensen met lichamelijke klachten makkelijker werken omdat deze hoger van de grond staat.

Ontwerp van De Kruidentuin Tijdens het digitaliseren is de schaal veranderd.



4.3.6.Vijvertuin

In de vijvertuin staan de volgende Karakteristieken centraal: ‘Sereen’, ‘Feestelijk’, ‘Cultuur’, ‘Pleziertuin’ en ‘Het gemeenschappelijke’.

Er is niet veel van het oude ontwerp afgeweken. Het is een speelse tuin door de hoogteverschillen en de overgang van verschillende vlakken in elkaar. Dit gedeelte van de tuin ligt bij de kantine waar de pauzes gehouden worden en grenst aan het lokaal waar elke nieuwe groep opgestart wordt. Om in de pauzes ook lekker van de tuin te kunnen genieten en buiten te kunnen zitten, is dit een stukje tuin om samen in te zijn, om te kunnen zitten en praten met elkaar. Daarom biedt dit stuk genoeg zitmogelijkheid op verschillende bestrate gedeeltes en kan je makkelijk van binnen naar buiten komen. Er zijn twee vijvers in de tuin aanwezig. In de vijvers is een fonteintje of een stroming om te zorgen voor het geluid van stromend water. Dit geeft extra rust voor de mensen die pauze houden en maskeert het geluid van het verkeer. In deze tuin zijn een aantal grote bomen aanwezig, die samen met de heg aan de straatkant het gevoel geven dat je beschut kunt zitten. Er wordt gezorgd dat deze tuin er verzorgd uitziet, dus dat er geen rommel of voorwerpen liggen die er niet horen te liggen. Wel is de begroeiing van de tuin minder intensief verzorgd dan die van de bloementuin en hoeft hij niet constant geschoffeld te zijn, zodat het een iets wilder karakter krijgt en er niet zo aangeharkt uitziet als de bloementuin. De beplanting is ook wat ruiger, maar wel met veel kleur en bloei erin. Er worden veel bollen als sneeuwklokjes, tulpen, narcissen, hyacinten, blauwe druifjes, krokussen, speenkruid enz. neergezet om de tuin duidelijk meerdere lagen te laten krijgen. Ook geeft dit een kleurrijk gezicht in de lente, wat door iedereen gezien wordt met opstarten of in de pauzes. Dit moet de cliënten een beetje naar buiten lokken. Zeker als het nog wat kouder is en vroeg in het voorjaar geeft dit duidelijk aan dat de tuin lang niet zo levenloos is als hij lijkt.

Bij soorten die de tuin kleur geven kan gedacht worden aan: monnikskap, stokroos, lupine, vingerhoedskruid, herfstanemoon, akelei, klokjesbloem, delphinium, iris, pioenroos, gebrokenhartje, enz. Het zijn allemaal vaste planten die niet veel zorg vragen maar wel uitbundig bloeien. Ze maken de tuin kleurrijk en uitnodigend om in te pauzeren of te werken.

Ontwerp van De Vijvertuin

4.3.7. Bloemenweide/ savanne

De Karakteristieken die in de bloemenwei te vinden zijn: 'Het gemeenschappelijke', 'Ruimte' en 'Soortenrijk'.

Dit stukje is onderdeel van het pastorale landschap. Door de ronde vormen die gebruikt worden oogt het natuurlijker. Ook bevordert dit de herstellende werking van het groen. (Bucht, 1997). De gehele bloemenweide moet de meer gesloten plekken in een savannelandschap weergeven. Uit verschillende studies blijkt dat een savanneachtige omgeving positieve invloed heeft op mensen. Het herstellend vermogen van de hersenen wordt in deze omgeving bevorderd. (Parsons 1991; Parsons, Daniel & Tassinary, 1994). De savanne geeft de mogelijkheid tot vergezichten, even helemaal weg kunnen dromen en over een bloemrijk grasland te kunnen staren. In de ronding staat een grote bank die met de ronding mee loopt. Dit geeft het ook de mogelijkheid om hier met een grotere groep te zitten. De border die bijna om de gehele savanne heen loopt is zo aangelegd dat hij alleen uit ronde vormen bestaat. Er zitten geen hoeken in. De border wordt beplant met struiken en vaste planten die uitbundig bloeien. De border wordt oplopend, van laag aan de graszijde, naar hoog tegen de straatkant aan. Zo wordt het effect van een bosrand nagebootst. De staatkant wordt afgedicht met Laurier zodat deze ook in de winter dicht is. De uitbundige bloei in de border en van de savanne is bedoeld om de cliënten te lokken door de vele kleuren. In de border komen struikvormers als: hortensia, sering, goudenregen, brem, meidoorn, vlier, kardinaalsmuts, zoete kers, toverhazelaar, vlinderstruik, hibiscus, jasmijn, magnolia, enz. (Voor de vaste planten zie Vijvertuin). Naast de border wordt 1 keer in de week een strook gras gemaaid om te zorgen dat de savanne makkelijk toegankelijk blijft. Het eerste gedeelte van de savanne bestaat uit bloemrijk grasland. Hiervoor geldt drie maal per jaar maaien en afvoeren. Soorten als: brandnetel, bram, distel en paardenbloem worden bestreden. Ook andere soorten die dreigen te dominant te worden, zullen worden bestreden. Het laatste stuk dat zichtbaar is vanaf de bank wordt jaarlijks ingezaaid met wildmengsels. Deze zorgen voor een uitbundige bloei, ze hebben veelal zachtere en meer natuurlijke kleuren dan gecultiveerde planten. Denk aan soorten zoals: klaproos, korenbloem, kamille en margrieten. Om een te hoge dominantie van grassoorten te voorkomen, is het belangrijk dat elk jaar aan het begin van de lente de grond geploegd wordt en er opnieuw gezaaid wordt. Het gedeelte met het wildmengsel wordt gevolgd door een strook gemaaid gras, wat het makkelijker maakt om bloemen te kunnen plukken. Ook geeft het de scheiding aan van het wildmengselveld en het dahliaveld. Vanaf de bank moet het niet mogelijk zijn om het dahlia veld te kunnen zien. De dahlia's hebben veel fellere kleuren, als je even wilt bijkomen zijn zachte kleuren minder eisend dan hele felle. Zo kan de cliënt er zelf voor kiezen wat hij aankan en wat hij wil zien. In het dahliaveld worden de soorten per kleur in rijen gezet, waardoor ze makkelijk weer gesorteerd kunnen worden op kleur als ze weer de grond uit gehaald worden. Ook brengt het planten in rijen structuur aan in de tuin. De bloemen op de savanne en de dahlia's kunnen worden gebruikt bij het maken van boeketten of bij het bloemschikken. De cliënt kan zo uit de tuin de soorten en kleuren samenstellen om iets te gaan maken.

Ontwerp van De Bloemenwei

5. In de tuin werken.

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de nieuwe opdrachten die er in de tuin voor de arbeidstherapie bij komen. De ideeën voor de nieuwe opdrachten komen voornamelijk uit het doelgroeponderzoek waarbij de therapeuten in interviews aan konden geven wat zij belangrijk vonden waarmee de cliënten aan de slag zouden moeten kunnen gaan. Dit gecombineerd met het doelgroeponderzoek en de nieuwe inrichting van de tuin die ook voor een groot aantal nieuwe activiteiten in de tuin zorgt, worden in dit hoofdstuk behandeld.

5.1. Hoe wordt de tuin zo ingericht dat er jaarrond voldoende werkzaamheden in de tuin aan de cliënten aan te bieden zijn?

Sommige effecten op de gezondheid zijn voornamelijk afkomstig van de activiteiten in de tuinkamers. Dit komt omdat het werken in een tuin praktisch, uitgesproken, veelzeggend en plezierig is. Een mens voelt zich beloond door het uitvoeren van een activiteit, zeker als hij daarbij gebruik kan maken van lichaam en geest (Kielhofner 1997). Dit gevoel wordt een 'Flow ervaring' genoemd (Grahn & Stigsdotter, 2002). Een flowmoment is een moment in harmonie met de capaciteit van een mens en de moeilijkheid van de uitdaging plus de eisen en de mogelijkheden van de omgeving met een gevoel van welzijn en toewijding. Hierdoor raak je verloren in de tijd en jezelf (Csikszentmihalyi, 1990). Ook kan tuinieren een groot aantal cognitieve en fysieke processen stimuleren (Grahn & Stigsdotter, 2002).
Door het nieuwe ontwerp van de tuin komt er natuurlijk veel werk bij, zoals het aanleggen van de nieuwe tuin, het onderhouden hiervan en het kweken van nieuwe soorten voor in de tuinen. Door de groentetuin komt er jaarlijks terugkomend werk bij. Groenten voor in de tuin kunnen al voor gekweekt worden voordat ze in de groentetuin uitgezet worden. Zo kan er al in januari met sommige soorten begonnen worden, bijvoorbeeld ui en prei.

Voor de verschillende tuinkamers is het handig om naambordjes te maken. De communicatie over de verschillende tuinen is duidelijker en een cliënt weet altijd waar hij zich in de tuin bevindt. Ook voor de planten in de groente - en kruidentuin is het goed om naambordjes te maken, er ontstaan geen misverstanden over de planten waar mee gewerkt wordt. Ook is het een stukje herkenning voor de cliënten. De naambordjes kunnen door de cliënten gemaakt worden van bijvoorbeeld klei of hout. Eigen initiatieven van de cliënten om ergens een bordje van te maken zijn natuurlijk altijd goed.
Door het nieuwe ontwerp van de tuin komen er meer seizoensgebonden opdrachten bij, zoals zaaien en planten in de lente. Er zijn verschillende plekken in de tuin die jaarlijks opnieuw ingepland en gezaaid moeten worden voor een goede opbrengst. Ook het zomerklaar maken van de tuin is een belangrijk onderdeel in de lente, omdat dit voor een aantal planten de beste tijd is om ze te snoeien.
In de zomer wordt zorg gedragen voor de planten door te wieden en genoeg water en mest geven, waarna er aan het einde van de zomer geoogst kan gaan worden. De oogst kan ter plekke worden verwerkt, of de cliënten kunnen het mee naar huis nemen. In de herfst moeten veel planten winterklaar gemaakt worden. Verschillende bollen, zoals de dahlia's, moeten uit de grond gehaald en schoongemaakt worden. Ook kunnen er in de groentetuin

dan groente gezet worden die ook in de winter groeien, zoals struikboerenkool of spruiten. Ook is de herfst voor veel planten een goede tijd om te snoeien.
Sommige opdrachten in de tuin kunnen door één persoon gedaan worden. Dit zou dan voor een bepaalde tijd een vaste taak kunnen worden. Dit kan een kleine taak zijn zoals het legen van alle prullenbakken en daarna een willekeurige andere taak. Maar ook alle heggen bijhouden in de tuin, de hele zomer lang zou een opdracht kunnen zijn. Belangrijk is dan wel dat de therapeut goed blijft overleggen hoe de cliënt de opdracht blijft ervaren. Andere opdrachten zouden kunnen zijn het bijhouden van een gedeelte van de tuin bv. de aardbeienbedden. Dit wordt dan niet 'iemands tuintje' maar diegene draagt er wel zorg voor. Of het maaien van het gras, dat wekelijks gedaan moet worden, kan een vaste taak worden. Opdrachten kunnen per cliënt, maar zouden ook per groep gegeven kunnen worden. Dan is de groep verantwoordelijk voor een terugkomende opdracht of tuingedeelte. Als een groep verantwoordelijk is voor een vaste taak dan moeten ze daarvoor onderling overleggen wie er aan het werk gaat met de vaste opdracht.
Voor veel cliënten is het belangrijk dat ze in de tuin hun frustratietolerantie kunnen oefenen. Het oefenen kan door moeilijke of langdurige opdrachten. Het snoeien van moeilijke figuren in de heg, of het verwijderen van onkruid in Het Bos of de Savanne. Als een moeilijke opdracht lukt, is dit een echte succeservaring (doelgroeponderzoek(bijlage 1)). Het is van het niveau van de cliënt afhankelijk wat hij/zij moeilijk vindt. Voor veel cliënten zijn opdrachten die precies moeten gebeuren lastig, o.a. met pas- en meetwerk. Bestraten is een uitdagende en precieze opdracht die voor een succeservaring kan zorgen. Het maken van een mozaïek in de tuin kan een succeservaring worden. Het maken van een mozaïek is een uitdagende opdracht die veel tijd kost en precies gedaan moet worden. Daarnaast kan het maken van boeketten met bloemen die uit de tuin komen een moeilijke opdracht zijn. Zeker als de bloemen alleen uit de tuin mogen komen en de therapeut van te voren bepaald welke kleuren gebruikt moeten worden.
Voor sommige cliënten is het goed om te oefenen met opdrachten die bestaan uit meerdere deelhandelingen (doelgroeponderzoek(bijlage1)). Cliënten kan gevraagd worden om te inventariseren welke planten er voor volgend seizoen weer nodig zijn. Zij maken dan een lijst en zorgen dat het zaaigoed voor deze planten aanwezig is. Cliënten kunnen een aantal soorten opkweken in de kas voor volgend seizoen. Dit zouden soorten kunnen zijn voor de groentetuin, soorten voor in de gewone tuin of themasoorten. Denk bij themasoorten aan soorten die aansluit bij een evenement of gebeurtenis van dat jaar.
Het zou goed zijn als er na december iets anders te doen is met de cliënten dan stekken (doelgroeponderzoek(bijlage 1)). Na december kan gestart worden met het zaaien van soorten voor in de groentetuin en is er genoeg tijd om alle gewenste soorten in grote hoeveelheden voor te kunnen kweken. Als de grond niet bevroren is, zouden er bollen geplant kunnen worden of de groentetuin voorbereiden op het nieuwe seizoen. In de herfst zouden bloemen uit de tuin gedroogd kunnen worden, waarvan in de winter zaad gewonnen kan worden of er worden boeketten van gemaakt.

5.2. Is het mogelijk opdrachten te introduceren die aanzetten tot zelfreflectie?

Cliënten zijn veel met zichzelf bezig en zullen niet altijd de diepere betekenis van de opdacht begrijpen. Er is een bepaalde mate van intelligentie vereist om een dubbele betekenis van de opdrachten te begrijpen. Voor de meer intelligente cliënten kan het een goede aanvulling zijn op de therapie.
Door symbolische activiteiten te gebruiken kunnen sommige cliënten een diepere betekenis uit de opdrachten halen. De diepere betekenis kan leiden tot de ontwikkeling van een positiever of reëler zelfbeeld. Zaaien is een goed voorbeeld van een activiteit die spiegelt. Het zaaien, verzorgen en opkweken van planten geeft het besef dat een cliënt ook voor zichzelf moet zorgen. Na verloop van tijd gaan de cliënten zelf aan de slag met activiteiten en experimenteren met wat ze kunnen en wat nog niet. De natuur zit vol met metaforen, welke bij kunnen dragen aan het maken van strategieën voor het alledaagse leven.
Om een eerste indruk te krijgen van het functioneren van de cliënt, kan een observatieopdracht zinvol zijn. Alle cliënten zouden als startopdracht kunnen gaan zaaien. Een aantal van de gezaaide plantjes kan door de cliënt verzorgd blijven worden. Dit geeft een stukje verbondenheid. Het geven van een eigen plantje aan de cliënten is getest tijdens het afstudeerproces en is door de therapeuten en cliënten als erg positief ervaren. De omgang met de eigen plantjes kan de eerste stap zijn in het nemen van verantwoordelijkheid. De groei van de plantjes kan dan symbool staan voor de eigen groei van de cliënten.
Tijd is een belangrijk aspect. Het groeien van planten kun je versnellen, maar er zitten een heel aantal grenzen aan. Je hebt er tijd, geduld en zorg voor nodig. Zo ook met cliënten, ze hebben tijd nodig om te groeien en zich te ontwikkelen. Ze leren omgaan met emoties en hun gedrag, doordat tijdens de therapie begrip getoond wordt voor hun situatie en ze het idee hebben dat er echt naar hen geluisterd wordt. Door tijdens therapie te oefenen, kan gedragsverandering optreden.
Grenzen zien en weten wat de grens van anderen is, is voor veel cliënten erg moeilijk (doelgroeponderzoek(bijlage1)). In de tuin kunnen ze gaan oefenen met zichtbare grenzen. Een zichtbare grens kan een goede metafoor zijn voor een denkbeeldige grens. Als een cliënt lichamelijke klachten heeft, kun je hem een stuk tuin laten schoffelen. Als dit stuk klaar is, heeft hij de grens van dit stukje bereikt. Maar ook zijn eigen lichamelijke grens waarschijnlijk. Op deze manier kan de therapeut het de cliënten laten zien en voelen.

6. Onderzoeksmethode

Om de effecten van de tuin maximaal te kunnen benutten, is het belangrijk dat de therapeuten een goed beeld hebben van welk stuk tuin welk effect kan geven of versterken. Hieruit kan dan de beste keuze voor de plaats in de tuin van de cliënt gemaakt worden.

6.1. Hoe stel je een kwalitatief onderzoek op om te onderzoeken hoe de cliënten de tuin beleven.

Belangrijk is dat er goed gekeken wordt naar de informatie die verkregen moet worden. Zo kunnen er relevante en doeltreffende vragen opgesteld worden. Samen met Mevr. Stijnen en Mevr. Viljoen is bekeken bij wat voor informatie Mondriaan het meeste baat zou hebben. Het is relevant bevonden om te gaan inventariseren welke effecten de verschillende tuin 'gedeeltes/kamers' op het welbevinden van de cliënten hebben. Aan de hand van deze inventarisatie kan er door de therapeuten een betere keuze gemaakt worden bij het aanbieden van de opdrachten in de tuin of kunnen ze rekening houden met het toestandsbeeld van de cliënt. Door te weten in welke kamer de cliënt zich graag bevindt, met welk gevoel en wat deze omgeving met hem doet, kan het ontwerp van de tuin onderbouwd worden.
Er is gekozen om een vragenlijst af te nemen met meest gesloten vragen. Het invullen van de lijst is op die manier voor de cliënten niet te ingewikkeld. Voorkomen wordt dat er lange, ingewikkelde of onbegrijpelijke verhalen ingevuld moeten worden. De open vragen zullen zo opgesteld worden dat er alleen duidelijk en kort geantwoord hoeft te worden.
Belangrijk is er rekening mee te houden dat door het afnemen van de vragenlijst niet direct wetenschappelijk onderbouwd kan worden of de nieuwe inrichting van de tuin voor de cliënten ook daadwerkelijk goed is. Dit komt omdat er geen nulmeting gedaan is over de gezondheidseffecten van de tuin op de cliënten. Met behulp van de vragenlijst zou over langere termijn bekeken kunnen worden of de cliënten zich gedurende de therapie beter gaan voelen.
Als er wetenschappelijk onderbouwd bewijs voor de gezondheidseffecten van de tuin op de cliënten verkregen moet worden, bestaat de mogelijkheid om de duur van de gemiddelde behandelingsperiode te vergelijken met de periode voor en na de herinrichting van de tuin. Voorwaarde is dat er geen veranderingen in het therapieproces mogen zijn, omdat deze ook voor veranderingen kunnen zorgen in de uitkomsten van het onderzoek.

Voor de opgestelde vragen lijst zie bijlage 4.

7. Conclusie & aanbevelingen

7.1. Conclusie

Hoe wordt de therapeutische tuin zo ingericht, dat de inrichting en de opdrachten van de arbeidstherapie voor cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B te onderbouwen zijn met wetenschappelijke literatuur?
Om te zorgen dat de tuin goed aan gaat sluiten bij de theorie uit de wetenschappelijke literatuur, is besloten om de tuin opnieuw in te richten. Dit betekent dat een groot gedeelte van de tuin veranderd wordt. Het ontwerp van de tuin sluit nu niet aan bij de doelgroep en is niet zo aangelegd dat de gezondheidseffecten van de tuin optimaal benut kunnen worden. Voor de gedeeltes die al ingericht waren, is de oude padenstructuur behouden gebleven. Dit omdat deze voldoet aan de eisen van de doelgroep en de theorie. Ook is de tuin makkelijk begaanbaar voor de cliënten. In de nieuw aan te leggen gebieden is wel een nieuwe padenstructuur uitgezet. De tuin is verdeeld in verschillende kamers met allemaal een eigen karakter, om te zorgen voor een verschil in eisen en beleving van de cliënten. Deze kamers vormen de basis voor het ontwerp en zorgen voor een verdeling van de tuin. Er is een groentetuin aangelegd waarin alle groenten in rijen staat. Door de groenten in rijen te planten ontstaat structuur. In de tuin zijn een aantal plekken bijgekomen om te zijn in plaats van te doen, zoals Het Bos en De Bloemenwei. Hier kunnen de cliënten even ontspannen en alleen zijn als dat gewenst is. Bij het binnen komen zullen de cliënten eerst in een kamer komen met een meer afgesloten karakter, dit geeft ze de mogelijkheid om de tuin makkelijker en rustiger te kunnen betreden. Naast de veranderingen in het ontwerp van de tuin zal ook de beplanting veranderen. Er komen meer planten met bloemen in de tuin die zorgen voor meer kleuren, geuren en leven in de tuin. Ook is het mogelijk om op veel plaatsen fruit of groenten uit de tuin te halen. Zo gaat de tuin de cliënten iets tastbaars bieden, een extra doel om aan te werken.
De inrichting van de tuin vergroot theoretisch de gezondheidseffecten van mensen met persoonlijkheidstoornissen cluster-B. Ook de opdrachten die in de tuin worden gegeven aan de cliënten, kan vanuit het doelgroeponderzoek onderbouwd worden waarom deze opdrachten een positieve bijdrage leveren aan de therapie. Deze positieve bijdrage komt voort uit een groot aantal opdrachten dat goed aansluit bij de doelen van de cliënten.
Of de tuin voor deze doelgroep echt gaat werken, gaat pas blijken als alle tuinkamers aangelegd zijn. De tuinkamers, de vormen en de soorten planten die in de tuin staan, zijn daar met een reden. Of ze zijn met wetenschappelijke theorie te onderbouwen, of ze zijn vanuit de doelgroep gewenst. Deze twee graadmeters zijn in de tuin zo verwerkt dat ze elkaar niet negatief beïnvloeden.
Er is gebruik gemaakt van de literatuur van Grahn, Kaplan, Ottosson, Stigsdotter en Ulrich omdat deze de meeste theorieën met elkaar combineert en de breedste onderbouwing voor het ontwerp van de tuin geeft.

7.2. Antwoord deelvragen

7.2.1.Inrichting van de tuin

Hoe wordt de tuin zo ingericht dat de gezondheidseffecten van de inrichting met wetenschappelijk literatuur onderbouwd kunnen worden?

Uit onderzoek (Grahn, Kaplan, Ottosson ,Stigsdotter ,Ulrich) is gebleken dat de tuin of de wilde natuur met zijn vormen, kleuren en geuren plus de activiteiten die er gedaan kunnen worden, de cliënten een beter zelfbeeld geven. Ze staan positiever tegenover hun eigen capaciteiten. Aan de hand van ervaringen en herinneringen uit iemands leven, aan plaatsen uit zijn jeugd of kindertijd, vormt iemand een zelfbeeld. In de juiste omgeving kan een persoon dit zelfbeeld en de gewoontes testen en ze mogelijk veranderen. Wanneer dit samen met de therapeuten gebeurt, kan gezorgd worden dat iemand in positieve zin kan groeien en aan zichzelf kan werken. Het is daarom belangrijk dat de acht Karakteristieken aanwezig zijn in de tuin. Deze Karakteristieken zorgen er voor dat de beleving van zo veel mogelijk cliënten optimaal is. Het is belangrijk dat de theorie gevolgd wordt in het ontwerp van de tuin en dat er vanuit de theorie en de doelgroep ontworpen wordt. Het ontwerp kan er op honderd verschillende manieren uit komen te zien zolang het ontwerp maar voldoet aan de theorie. Deze mag dan niet botsen met de doelgroep of de therapie. Het beoogde effect van de tuin is dat cliënten herstellen van geestelijke vermoeidheid en stress. Ze komen in een omgeving die op een laagdrempelig niveau met de bezoeker communiceert. Ze kunnen in deze omgeving, onder begeleiding van een therapeut aan zichzelf werken.

Hoe wordt de tuin zo ingericht dat de gezondheidseffecten aansluiten bij de doelgroep persoonlijkheidsstoornissen cluster-B?

Belangrijk is dat er vanuit de doelgroep gekeken wordt wat de cliënten aankunnen, wat er juist voor hen moet komen en wat voorkomen moet worden. Deze aanpassingen worden meegenomen in het ontwerp en waar nodig wordt het ontwerp aangepast zodat het voor deze doelgroep een tuin wordt die de therapie versterkt. Een tuin die hen helpt bij het vinden van zichzelf en hen helpt groeien. Ze kunnen hierin oefenen en leren. Door de tuin goed te benutten kan deze de cliënten activeren of rust brengen. Ze kunnen er voor kiezen om samen te werken of even alleen te zijn en tot rust te komen. Voor de doelgroep is het belangrijk dat de tuin structuur en grenzen biedt. Hierdoor kan de cliënt zich concentreren op het werk wat gedaan moet worden en kan hij goed zien wat hij al gedaan heeft. Cliënten met persoonlijkheidstoornissen cluster-B denken over het algemeen veel aan zichzelf en willen alleen iets doen als ze er zelf beter van worden. In de tuin komen om deze reden veel bloemen en groenten en fruit. De cliënten kunnen dan iets tastbaars uit de tuin halen naast hun eigen groei of het oefenen met hun doelen.

7.2.2. Nieuwe opdrachten

Hoe wordt de tuin zo ingericht dat er jaarrond voldoende werkzaamheden in de tuin aan te bieden zijn aan de cliënten?

Door de nieuwe inrichting komen er veel nieuwe opdrachten bij. Een aantal eenmalige opdrachten maar ook een groot aantal jaarlijks terugkerende opdrachten.
Seizoensgebonden opdrachten als zaaien, verzorgen en oogsten in de nieuwe groentetuin. Door gebruik te maken van de kas kan er ook in de winter genoeg gedaan worden. Er kan worden voorbereid voor het nieuwe seizoen. Als het weer het toelaat, kan de tuin lenteklaar

gemaakt worden en in de groentetuin kunnen winterharde groenten verbouwd worden. Voor de cliënten is er door het verschil in tuinkamers ook verschillend werk door de hele tuin te doen. Niet alleen het werk is verschillend maar ook wat de omgeving van de cliënt vraagt of biedt hem is verschillend. Het is door deze variëteit aan werk en omgeving belangrijk dat cliënt en therapeut goed overleggen wat de beste plaats in de tuin is om te gaan werken.

Is het mogelijk opdrachten te introduceren die aanzetten tot zelfreflectie?
Reflecterende opdrachten kunnen een goede aanvulling zijn op de gewone opdrachten voor sommige cliënten. Wel is er een bepaalde mate van intelligentie nodig om de diepere betekenis van de opdrachten te begrijpen en hier iets mee te gaan doen. Het zou bijvoorbeeld een goede opdracht zijn om cliënten de eerste keer iets te laten zaaien en hier de hele therapie verantwoordelijk voor te laten zijn. Dit geeft een gevoel van verbondenheid en het wordt voor de cliënt makkelijk om resultaat van zijn werk te zien.

7.2.3.Onderzoeken hoe de cliënten de tuin beleven, zodat dit meegenomen kan worden in de onderbouwing van de tuin.
Hoe wordt een kwalitatief onderzoek opgesteld om te onderzoeken hoe de cliënten de tuin beleven?
Voor een goede keuze van een werkplek in de tuin is het belangrijk dat de therapeut weet welk gedeelte van de tuin welk effect teweeg brengt. Zo kunnen de therapeuten een betere keuze maken waar ze de cliënten gaan laten werken aan de hand van zijn toestandsbeeld. Ook kan er zo gecontroleerd worden of het ontwerp van de tuin echt werkt voor deze doelgroep. Door het afnemen van een vragenlijst die in samenspraak met Mondriaan opgesteld is, wordt een beeld verkregen van de beste plek in de tuin voor een cliënt met been bepaald toestandsbeeld.
Door de gegevens te analyseren kan de groei van de cliënten bekeken worden.
Zo kan er met feiten aangetoond worden waarom arbeidstherapie in de tuin zo goed werkt. Als er wetenschappelijk onderbouwd bewijs voor de gezondheidseffecten van de tuin op de cliënten verkregen moet worden, bestaat de mogelijkheid om de duur van de gemiddelde behandelingsperiode te vergelijken met de periode voor en na de herinrichting van de tuin. Voorwaarde is dat er geen veranderingen in het therapieproces mogen zijn, omdat deze ook voor veranderingen kunnen zorgen in de uitkomsten van het onderzoek.

7.3. Aanbevelingen

Waar voortdurend goed op gelet moet worden, is dat er een goede samenhang is tussen de werkbegeleiders/therapeuten en de tuin. De tuin vormt een extra hulpmiddel om optimale therapie te kunnen geven. De tuin kan alle zintuigen van de cliënten prikkelen of zorgen voor mentaal herstel. De therapeuten kunnen de cliënten sturen en hen spiegelen. Door als therapeut goed gebruik te maken van de tuin, is het mogelijk een hele brede vorm van arbeidstherapie te bieden voor de cliënten.

Voor de tuin is het belangrijk dat deze er zo opgeruimd mogelijk uitziet. Er kan ongestoord gewerkt worden in de tuin en deze straalt rust uit waardoor de cliënten en therapeuten zich beter kunnen consenteren op het werk. De cliënten kunnen snel aan de slag en worden niet gestoord of gehinderd door hun omgeving. Om afleiding door drukte te voorkomen, is het belangrijk dat de kas er opgeruimd uitziet.
De tuin moet ook niet gezien gaan worden als een wondermiddel. Voor deze doelgroep geldt niet dat het bezoeken van de tuin alleen, zonder het opstellen van leerdoelen voor de cliënten, een complete therapie zal zijn. Het is een onderdeel van de gehele therapie die als geheel veel voor de cliënten kan betekenen. Therapeuten blijven een hele grote rol blijven spelen bij het proces dat de cliënten met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B doorlopen.

Het blijven ontwikkelen van de tuin is ook een belangrijk aspect. Een tuin is nooit af. Er kunnen altijd nieuwe onderdelen of elementen in komen. Er is altijd ruimte voor nieuwe planten. Ook zullen oude planten soms doodgaan en vervangen moeten worden.
Een tuin is altijd in beweging door de seizoenen heen en het werk wat er in verricht wordt. Door de tuin te blijven vernieuwen, blijft het spannend en aantrekkelijk voor de cliënten. Ook zou het goed zijn als er nieuwe theorieën op het gebied van groen & gezondheid in de tuin verwerkt blijven worden. Zo blijft de tuin up-to-date en kan de tuin nog meer voor de cliënten gaan betekenen.

De tuin is nu ontwikkeld vanuit mensen met persoonlijkheidsstoornissen cluster-B. Het wil niet zeggen dat de tuin alleen geschikt is om mensen met persoonlijkheidstoornissen cluster-B therapie in aan te bieden. De tuin kan gebruikt worden voor een hele brede doelgroep. Zolang er geen grote lichamelijke beperkingen zijn is de tuin voor iedereen toegankelijk. Voor veel cliënten met een ander ziekte beeld zal de tuin niet de perfecte ondersteuning bieden. Maar deze cliënten kunnen prima gebruik maken van de tuin zonder er hinder van te ondervinden.
Het is goed dat Mondriaan gebruikt maakt van deze vorm van arbeidstherapie, in een tijd dat mensen steeds verder van de natuur af komen te staan. Arbeidstherapie in een groene omgeving is een goede methode om ze terug te brengen naar het echte, te laten zien hoe planten groeien en hoe ervoor gezorgd moet worden. Naast het ontwikkelen van zichzelf krijgen ze een bredere blik op het leven om hen heen.

8. Literatuur lijst

8.1. Geschreven bronnen

Bergström, B. (2009) Colour and Health Design Copenhagen Scandinavian Colour Institute AB) College Copenhagen university December 2009 course health design

Bucht, E. (1997). Public parks in Sweden 1860-1960: The planning and design discourse. Unpublished doctoral dissertation, Swedish University of Agricultural Sciences, Alnarp.

Canin, L.H. (1991). Psychological restoration among AIDS caregivers: Maintaining self-care. Unpublished doctoral dissertation, The University of Michigan, Ann Arbor.

Cimprich, B. (1992). Attentional fatigue following breast cancer surgery. *Research in Nursing and Health*, *15*

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow - the psychology of optima experience*. New York: Harper & Row.

Ehrenzweig A. (2000) The Hidden Order of Art: A Study on the Psychology of Artistic Imagination, London: Phoenix

Frosch, J. (1990) Psychodynamic Psychology: Theory and Practice, Madison, Wisc: International university press.

Gibson, J.J. (1979) The Ecological Approach to Visual Perception, Boston, Mass.: Houghton Mifflin.

Gilker, C.M. (1992). *Views to nature: Effects on attentional capacity*. Madison, WI: University of Wisconsin.

Grahn, P. (1989). Att uppleva parken. Äldre, sjuka och handikappades behov och användning av parker. *Stencil, 89*:6. Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för landskapsplanering. Alnarp.

Grahn, P. (1991). Om parkers betydelse. *Stad & Land 93*. Movium/institutionen för landskapsplanering, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp.

Grahn, P. Bengtsson, I.L., Welen-Andersson, L. Lavesson, L., Lindfors, L., Tauchnitz, F., Tenngart, C. (2006) Alnarps Rehabilitation Garden: possible health effects from the design, from the activities and from the therapeutic team.

Grahn, P., Tenngart Ivarsson, C., Stigsdotter, U., Bengtsson, I.L. (2009) Using affordances as a health—promoting tool in a therapeutic garden.

Grahn, P. & Stigsdotter U. (2002) What makes a Garden a Healing Garden?

Grahn, P.,& Stigsdotter. U, (2003) Landscape Planning and Stress, Urban Forestry and Urban Greening, 2.

Handboek Natuurdoeltypen, (2001) Bal, D., Beije, H.M., Fellinger, M., Haveman, R., Opstal, van A.J.F.M., Zadelhoff, van F.J. Wageningen

Herzog, T.R. & Gale, T.A. (1996). Preference for urban buildings as a function of age and nature context. *Environment and Behavior 28.*

Hartig, T., Mang, M. & Evans, G. (1991). Restorative effects of natural environmental experiences. *Environment and Behavior 23*.

Hartig, T.A. (1993). Testing restorative environments theory. Unpublished doctoral dissertation, University of California-Irvine.

Jonghe de, F., P. Rijnierse en R. Janssen (1988), Uitzicht op inzicht II. Een psychoanalytisch beschreven spectrum van persoonlijkheidsstructuren. *Tijdschrift voor Psychotherapie (14)*

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.

Kaplan, S. (2001) Maditation, restoration, and the management of mental fatigue, Environment and Behavior. 33.

Kielhofner, G. (1997). *Conceptual foundations of occupational therapy* (2nd ed.). Philadelphia: F. A. Davis.

Lygum V. L. (2009). Stop and smell the flowers. The development of guidelines for the use of scent in the healing garden for patients suffering from stress). College Copenhagen university December 2009. course health design

Ottosson, J. (2001). The importance of nature in coping with a crisis: A photographic essay. *Landscape Research 26*(2)

Ottosson, J. (2007) The Importance of Nature in Coping, Creating increased understanding of the importance op pure experiences of nature to human health.

Ottosson, J. & Grahn, P. (1998). Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov. *Stad & Land 155*. Movium/institutionen för landskapsplanering, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp.

Parsons, R. (1991). The potential influences of environmental perception on human health. *Journal of Environmental Psychology* 11

Parsons, R., Daniel, T.C. & Tassinary, L.G. (Eds.). (1994). Landscape aesthetics, ecology, and human health. In W. Covington & L. DeBanco, (eds.), *Sustainable ecological systems* Fort Collins, CO: USDA Forest Service General Technical Report

Perris, C. (1992). *Kognitiv terapi i teori och praktik*. Stockholm: Natur och Kultur.

Persson, K. (2006). Vatten som väcker sinnena. SLU. Alnarp. Gehabilitation Garden Alnarp.

Stigsdotter U. & Grahn P. (2003) Experiencing a Garden: A Healing Garden for People Suffering from Burnout Diseases. Journal of therapeutic horticulture.

Searles, H.F. (1960). *The nonhuman environment in normal development in schizophrenia.* New York: International University Press

Tennessen, C.M. & Cimprich, B. (1995). Views to nature: Effects on attention. *Journal of Environmental Pschycology 15*

Thiirmann, R. (2009) The meaning of sound and silence. College Copenhagen university December 2009. course health design

Tornstam, L. (1986). *Åldrandets socialpsykologi*. Stockholm: Rabén Prisma.

Ulrich R.S. (1999) Effects of gardens on health outcomes: Theory and rerearch, in C Cooper Marcus and M. Barnes. Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations, New York: Wiley

Ulrich, R.S., Lundén, O. & Eltinge, J.L. (1993). Effects of exposure tonature and abstract pictures on patients recovering from open heart surgery. *Psychophysiology 30*,.

Ulrich, R.S. & Parsons, R. (1992). Influences of passive experiences with plants on individual well-being and health. In D. Relf, D. (Ed.), *The role of horticulture in human well-being and social development* Portland: Timber Press.

Ulrich, S.R., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology 11*, 201-230.

8.2. Digitale bronnen

http://www.plantaardig.com/groenten_kalender_zaaien_planten_oogsten/

9. Bijlagen

Bijlage: 1. Doelgroeponderzoek
Bijlage: 2. Interviews
Bijlage: 3. Biologische zaaitabel
Bijlage: 4. Plaatje heg
Bijlage: 5. Vragenlijst
Bijlage: 6. Interview met 'De Mondriaan'

Eigen foto: De tuin van Mondriaan

Bijlage: 1. Doelgroeponderzoek

Doelgroeponderzoek naar persoonlijkheidsstoornissen cluster-B. t.b.v. het inrichten van de tuin, die gebruikt wordt voor het geven van arbeidstherapie.

Doelgroeponderzoek zodat vanuit de gegeneraliseerde problemen, hoofddoelen en aanbevelingen, de onderbouwing voor het ontwerp gehaald kan worden.

Inhoud

1. Wat is een persoonlijkheidsstoornis? ..... 59~~58~~
2. Diagnose en kenmerken van persoonlijkheidsstoornissen..... 60~~59~~
3. Hoe ontstaat een persoonlijkheidsstoornis? ..... 61~~61~~
4. Persoonlijkheidsstoornissen cluster-B: ..... 62~~62~~
   4.1. De antisociale of dissociale persoonlijkheidsstoornis ..... 62~~62~~
   4.2. De borderline-persoonlijkheidsstoornis ..... 66~~66~~
   4.3. De narcistische persoonlijkheidsstoornis ..... 70~~70~~
   4.4. De theatrale persoonlijkheidsstoornis..... 73~~73~~
5. Uitkomsten interviews met de therapeuten..... 12~~12~~
6. Uitkomsten analyses voor de persoonlijkheidsstoornissen..... 12~~12~~
7. Bronvermelding ..... 77~~77~~

1. Wat is een persoonlijkheidsstoornis?

Bij een persoonlijkheidsstoornis is er sprake van een duurzaam en star patroon van disfunctionele denk-, belevings- en gedragspatronen die tot uitdrukking komen in een groot aantal persoonlijke en sociale situaties, die duidelijk afwijken van de verwachtingen binnen de (sub)cultuur van de betrokkene. Dit duurzame, inflexibele patroon leidt tot omvangrijke beperkingen in het persoonlijke en sociale functioneren.

De persoon in kwestie voelt vaak niet meer de vrijheid om flexibel te reageren op de eisen van alledag. Het denken en waarnemen kunnen daarbij sterk gekleurd zijn. Zo kunnen vervormingen ontstaan in de wijze waarop iemand kijkt naar zichzelf en zijn omgeving. De beleving en uiting van gevoelens kunnen eveneens verstoord zijn, zoals bijvoorbeeld bij sterk wisselende of te intense emoties. Vaak gaan zulke verstoringen samen met terugkerende moeilijkheden in de beheersing van de eigen impulsen. Alle mensen met persoonlijkheidsstoornissen ervaren moeilijkheden in contact met anderen en lopen vaak vast op verschillende terreinen van hun leven.

De hulpvraag van mensen met een persoonlijkheidsstoornis kan van zeer diverse aard zijn. Vaak komen persoonlijkheidsstoornissen en andere symptomen zoals bijvoorbeeld een angststoornis, depressie, dwang, psychotische stoornis of verslaving gelijktijdig voor.

Of sprake is van een persoonlijkheidsstoornis kan men pas zeggen na een grondig diagnostisch onderzoek door een psychiater, psycholoog of psychotherapeut.
(W. Vandereycken, R van Deth,: Psychiatrie)

2. Diagnose en kenmerken van persoonlijkheidsstoornissen.

Persoonlijkheidsstoornissen zijn een categorie van psychische aandoeningen in het DSM-IV-TR. Om bij een patiënt de diagnose van een persoonlijkheidsstoornis te kunnen stellen, moet volgens het DSM-IV-TR aan de volgende criteria worden voldaan:
A. Een duurzaam patroon van innerlijke ervaringen en gedragingen die duidelijk binnen de cultuur van betrokkene afwijken van de verwachtingen. Dit patroon wordt zichtbaar op twee (of meer) van de volgende terreinen:

1. cognities (dat wil zeggen de wijze van waarnemen en interpreteren van zichzelf, anderen en gebeurtenissen)
2. affecten (dat wil zeggen de draagwijdte, intensiteit, labiliteit en de adequaatheid van de emotionele reacties)
3. functioneren in het contact met anderen
4. beheersing van de impulsen

B. Het duurzame patroon is star en uit zich op een breed terrein van persoonlijke en sociale situaties.
C. Het duurzame patroon veroorzaakt in significante mate lijden of beperkingen in het sociaal en beroepsmatig functioneren of het functioneren op andere belangrijke terreinen.
D. Het patroon is stabiel en van lange duur en het begin kan worden teruggevoerd naar ten minste de adolescentie of de vroege volwassenheid.
E. Het duurzame patroon is niet eerder toe te schrijven aan een uiting of de consequentie van een andere psychische stoornis.
F. Het duurzame patroon is niet het gevolg van de directe fysiologische effecten van een middel (bijvoorbeeld drug, geneesmiddel) of een somatische aandoening.

Het DSM-IV vermeldt tien persoonlijkheidsstoornissen, die in clusters zijn onderverdeeld:

- Cluster A (vreemd of excentriek gedrag)
  - Paranoïde persoonlijkheidsstoornis
  - Schizoïde persoonlijkheidsstoornis
  - Schizotypische persoonlijkheidsstoornis
- Cluster-B (theatraal, emotioneel of grillig gedrag)
  - Anti-sociale persoonlijkheidsstoornis
  - Borderline-persoonlijkheidsstoornis
  - Theatrale persoonlijkheidsstoornis
  - Narcistische persoonlijkheidsstoornis
- Cluster C (gespannen of angstig gedrag)
  - Ontwijkende persoonlijkheidsstoornis
  - Afhankelijke persoonlijkheidsstoornis
  - Obsessiecompulsieve persoonlijkheidsstoornis (niet te verwarren met de obsessiecompulsieve stoornis)

Naast bovengenoemde persoonlijkheidsstoornissen krijgt een grote groep ook de diagnose: Persoonlijkheidsstoornis Niet Anderszins Omschreven. Deze diagnose krijgen de mensen die niet binnen de criteria van een bepaalde persoonlijkheidsstoornis vallen, maar wel 'trekken' hebben van 2 of meer persoonlijkheidsstoornissen, dat wil zeggen: nét niet voldoen aan de criteria ervan.
(DSM-IV-criteria: Vandereycken, W, Hoogduin, CAL & Emmelkamp, Handboek Psychopathologie, deel 1 basisbegrippen)

3. Hoe ontstaat een persoonlijkheidsstoornis?

Het antwoord op deze vraag is niet eenvoudig te geven. Er zijn talloze boeken over geschreven en er zal nog tientallen jaren onderzoek naar gedaan worden.
Dé oorzaak bestaat niet. Steeds is sprake van een ingewikkeld samenspel van factoren. Daarbij wordt vaak het volgende onderscheid gemaakt:

1. biologische factoren: mensen verschillen in aanleg, in temperament. De één wordt sneller angstig, de ander eerder somber. De een is erg gesloten, de ander juist extravert. Ons temperament krijgen we bij de geboorte mee. Ook kun je denken aan aanleg voor psychiatrische symptomen als depressie, ADHD, verslaving.

2. psychologische factoren: welke ervaringen doet iemand op, hoe werken deze door in iemands beleving van zichzelf en zijn omgeving, hoe is er door belangrijke anderen omgegaan met zijn 'eigenaardigheden' of temperament, en hoe heeft de persoon in kwestie daar weer op gereageerd?

3. sociale factoren: bijvoorbeeld sociaal-culturele omstandigheden, de inbedding van het gezin in de omgeving, de levensstandaard, gevolgen van emigratie en verschuivingen op de sociale ladder. Persoonlijkheidsstoornissen worden soms wel ‘ontwikkelingsstoornissen’ genoemd. Hiermee wordt uitgedrukt dat in iemands ontwikkeling van jong kind tot volwassene reeds problemen aanwijsbaar zijn. Soms houden deze verband met duidelijke trauma’s als vroege verlatingen of sexueel misbruik. Ook kunnen er moeilijke gezinsomstandigheden zijn die hebben geleid tot onvoldoende veiligheid, aandacht, begrenzing of begeleiding. Het gebeurt ook wel dat zulke duidelijk aanwijsbare redenen ontbreken, en dat mensen toch een sterke onvrede met zichzelf en/of anderen hebben. Bij nader onderzoek blijkt dan bijvoorbeeld dat iemand zich zo sterk aan zijn omgeving heeft aangepast, dat hij vervreemd is geraakt van de eigen behoeften en gevoelens. Met als negatieve gevolgen: een negatief gevoel over zichzelf, depressiviteit, moeite met intieme relaties, eenzaamheidsgevoelens en/of zich gemakkelijk buitengesloten voelen.

Voor de behandeling van persoonlijkheidsstoornissen is de (moeilijke) vraag naar de oorzaken niet van doorslaggevend belang. Belangrijker is duidelijkheid te krijgen over de factoren die in het hier-en-nu de problemen in stand houden. Dat kunnen omstandigheden zijn, maar ook automatische reactiewijzen.
(W. Vandereycken, R van Deth,: Psychiatrie)

4. Persoonlijkheidsstoornissen cluster-B:

4.1. De antisociale of dissociale persoonlijkheidsstoornis

De antisociale of dissociale persoonlijkheidsstoornis is een persoonlijkheidsstoornis die wordt gekenmerkt door antisociaal en impulsief gedrag. In de samenleving lijdt ongeveer 3% van de mannen en 1% van de vrouwen aan de antisociale persoonlijkheidsstoornis (volgens het DSM-IV). Omdat er zoveel meer mannen dan vrouwen aan de aandoening lijden, wordt deze ook wel eens 'borderline voor mannen' genoemd.
Crimineel gedrag is niet noodzakelijk voor de diagnose, maar lijders aan ASP komen zeer vaak in aanraking met politie en justitie door hun veronachtzaming van de normen en waarden in de maatschappij en de rechten van anderen. Het is echter onjuist om alle criminelen af te doen als ASP-lijders: veel criminelen hebben geen ASP en veel ASP-lijders zijn niet crimineel. Sommigen zijn van mening dat mensen die buitengewoon goed presteren in de maatschappij, ASP-kenmerken vertonen omdat ze minder moeite zouden hebben met harde beslissingen.
Mensen met de antisociale persoonlijkheidsstoornis kunnen heel innemend en charmant zijn, maar kunnen door impulsiviteit en gebrek aan inlevingsvermogen snel in conflicten terechtkomen. Ze liegen vaak in hun voordeel en zijn niet bang, wat mogelijk verklaart waarom zij de consequenties van hun handelingen niet inzien. Berouw, empathie of schuldgevoel komt bij ASP-lijders niet of slechts in verminderde mate voor.
(Vandereycken, W, Hoogduin, CAL & Emmelkamp, Handboek Psychopathologie, deel 1 basisbegrippen)

Voorbeeld
''John reist per trein, want zijn rijbewijs is onlangs weer eens ingenomen. Hij raakt onderweg in gesprek met Ria, die geïmponeerd raakt door zijn verhalen over zijn werk als cameraman in Hollywood. Ze besluiten elkaar ´s avonds opnieuw te ontmoeten in een café, waar hij haar helemaal voor zich inneemt. Hij is vriendelijk, charmant, heeft een vlotte babbel en houdt van een goede whisky. Aan het eind van de avond doet John alsof hij tot zijn schrik ontdekt dat hij zijn portemonnee is vergeten, maar Ria betaalt graag voor hem.
In de dagen daarna volgen vele ontmoetingen en John laat zich van zijn beste kant zien.. Ria voelt zich erg gelukkig en ze krijgen een relatie.
John is eisend voor wat betreft seksueel contact, maar Ria accepteert dat. Het valt haar op dat hij haar niet in zijn eigen huis uitnodigt, dat ze zijn vrienden niet te zien krijgt en dat hij over zijn verleden weinig kwijt wil, behalve dat hij "een rotjeugd" heeft gehad.
Een tijdje later laat John plotseling drie dagen en nachten niets van zich horen. Als Ria daarna ongerust vraagt of er iets was, wordt John boos en schreeuwt hij dat ze hem niet zo op de huid moet zitten. Als Ria schrikt van de blik in zijn ogen en begint te huilen, is John weer een en al vriendelijkheid. Zo had hij het natuurlijk niet bedoeld, al vindt John dat ze het er zelf naar gemaakt had. Hij doet dan zo lief voor haar dat Ria niet anders kan dan hem deze uitbarsting vergeven. De volgende dag heeft John een koffer vol dure horloges in de originele verpakking bij zich, waarover hij alleen kwijt wil dat hij ze een paar dagen "voor een vriend" moet bewaren. Als Ria hem ´s avonds vertelt dat zij met een collega gaat eten, wordt John plotseling woest. Hij verwijt haar dat ze egoïstisch is en niets voor hem over heeft. John staat op, gooit de tafel om en vertrekt met slaande deuren, voorgoed.''
(Bron:http://www.moeilijkemensen.nl/index.php?option=com_content&task=view&id=28&Itemid=59)

Diagnose
''Het DSM-IV, definieert de antisociale persoonlijkheidsstoornis als een pervasief patroon van veronachtzaming en schending van de rechten van anderen dat zich openbaart vanaf het 16e levensjaar. De stoornis kan worden gediagnosticeerd als sprake is van drie of meer van de volgende gevallen:

- De persoon past zich niet aan, aan de sociale normen met betrekking tot wettig gedrag, wat blijkt uit het verrichten van handelingen die tot arrestatie (kan) leiden.
- De persoon maakt gebruik van misleiding, wat zich uit in herhaaldelijk liegen, gebruik van aliassen of het oplichten van anderen voor persoonlijk voordeel of plezier.
- De persoon is impulsief en maakt geen plannen voor de toekomst
- De persoon is snel geïrriteerd en agressief, wat zich uit in regelmatig fysiek geweld.
- De persoon is roekeloos en veronachtzaamt de veiligheid van zichzelf en anderen.
- De persoon is doorlopend onverantwoordelijk, wat zich uit in een aanhoudend onvermogen om een stabiel werkgedrag te vormen of financiële verplichtingen af te handelen.
- De persoon toont geen berouw of spijt en is onverschillig als hij anderen heeft geschaad, verwond of mishandeld of van hen heeft gestolen.

Het DSM-IV, vermeldt verder de volgende noodzakelijke criteria:

- De persoon is minimaal 18 jaar oud.
- Er is een aantoonbare antisociale gedragsstoornis die begonnen is voor het 16e levensjaar.
- Het antisociale gedrag treedt niet uitsluitend op als onderdeel van schizofrenie of een manische episode.''

(Bron: wikipedia.org/wiki/Anti-sociale_persoonlijkheidsstoornis DSM-IV)

Toelichting
De essentie is dat er - vanaf de leeftijd van vijftien jaar - een diepgaand patroon bestaat van te weinig respect en achting voor anderen, met daarbij ook het schenden van de rechten van anderen. Dit patroon wordt zichtbaar in de puberteit en de vroege adolescentie en blijft bestaan in de volwassenheid. Meestal is het chronisch aanwezig, al gaan op oudere leeftijd de scherpe kanten van het gedrag er meestal weer wat af. In de voorgeschiedenis zijn er vaak symptomen van een gedragsstoornis (d.w.z. agressief en destructief gedrag) vóór het 15e jaar. De diagnose ASPS mag pas vanaf 18 jaar gesteld worden.
Het antisociale kan echter óók aanwezig zijn in de manier van denken en voelen en de manier waarop iemand omgaat met bijvoorbeeld contacten met anderen (zonder dat er direct sprake is van wetsovertredingen). Hierbij gaat het over gebrek aan empathie, gevoelsarmoede, egocentrisme, het ontbreken van schuldgevoelens, grootheidsfantasieën, sensatielust en oppervlakkige charme.
Mensen met een ASPS kunnen in contacten met anderen vele gezichten laten zien. Ze kunnen hard en kil overkomen omdat zij gevoelsarm en egocentrisch zijn en geen spijt of wroeging kennen. Daarnaast hebben zij ook roekeloze, intimiderende en vijandige kanten: ze zijn vaak snel geïrriteerd en agressief en al doende vaak betrokken bij vechtpartijen. Ze laten zich niet leiden door de wet of door normen en waarden. Zij houden geen rekening met eventueel gevaar voor zichzelf en voor anderen (ook als het een partner, familie of kinderen betreft): ze gedragen zich onverantwoordelijk. Dat wordt bijvoorbeeld zichtbaar in roekeloos autorijden, gevaarlijk seksueel gedrag of drugsmisbruik, maar ook in bijvoorbeeld de nalatige

zorg voor een kind.
Sommigen hebben een talent om anderen voor zich in te nemen. Ze kunnen meestal goed "uitleggen" waarom ze tot hun gedrag zijn gekomen, waarbij de aanleiding of de schuld overigens altijd bij anderen gelegd wordt. Spijt of schuldgevoelens laten ze niet snel zien en als ze het wel laten zien is het vluchtig. Ze voelen zich vaak verheven boven andere mensen en hebben geen realistisch beeld van zichzelf. Mensen met een ASPS hebben een hun eigen manier van denken. Enkele voorbeelden zijn: "Als ik mensen niet manipuleer of in mijn macht houd, krijg ik nooit wat ik wil hebben. Mensen die zich aan de wet houden zijn sukkels. Je moet de ander pakken voordat hij jou pakt".
Het grensoverschrijdend gedrag kan bij mensen met een ASPS wat eerder naar voren komen, omdat zij enkele eigenschappen (deels van biologische aard) hebben, die dat gemakkelijker maken. Het gaat dan bijvoorbeeld om impulsiviteit, niet kunnen plannen en sensatielust. Zij denken bovendien niet na over de gevolgen van hun gedrag zodat ze vaak in problemen komen, relaties en banen verliezen of in de gevangenis komen.
Het voorgaande maakt duidelijk dat de kans groot is dat iemand met een ASPS vroeger of later met de politie of justitie in aanraking komt, maar dat hoeft niet altijd het geval te zijn. Sommige van de genoemde eigenschappen zijn bruikbaar om bijvoorbeeld hoge posities in het bedrijfsleven te bereiken. Impulsiviteit en een zekere mate van onverantwoordelijkheid heten dan 'knopen durven doorhakken' en 'bereid risico´s te nemen', gevoelsarm is dan 'zakelijk', egocentrisme heet dan 'ambitie', grootheidsgedachten en het oppervlakkig charmerende worden dan 'inspirende kwaliteiten' genoemd.
Over het algemeen komen mensen met een ASPS niet zo snel zélf om hulp vragen, behalve als het ze goed uitkomt (bijvoorbeeld als ze daardoor een gevangenisstraf kunnen ontlopen). De omgeving heeft vaak veel meer last van hun gedrag.
Klachten die ze zelf ervaren kunnen zijn: ontevredenheid (hoe ze vooral door anderen in de weg gezeten worden) en daardoor gespannenheid, een depressieve stemming en zich snel vervelen. Soms zijn er ook angstklachten. Deze klachten worden vaak "opgelost" met alcohol- en drugsgebruik. Problemen met dergelijke middelen worden dan ook frequent gezien. (www.moeilijkemensen.nl/ Vandereycken, W, Hoogduin, CAL & Emmelkamp, Handboek Psychopathologie, deel 1 basisbegrippen)

Behandeling
Er is nog te weinig onderzoek om te kunnen zeggen welke psychologische behandelingen helpen bij een antisociale persoonlijkheidsstoornis (ASP). Wel is duidelijk dat ASP niet kan genezen. Behandelingen bestrijden sommige symptomen van ASP. De psychologische behandeling moet concreet zijn, een duidelijke structuur hebben, en de therapeut moet sturend optreden. Cognitieve gedragstherapie lijkt het beste te werken. Dit is een vorm van psychotherapie. Samen met de behandelaar gaat iemand kijken naar de manier van denken en het gedrag. Daarna is het de bedoeling dat iemand dat gaat veranderen, en zullen de klachten minder worden. Doel is vaak om vooral de agressie meer in de hand te krijgen. Er zijn inmiddels een paar varianten van deze therapie. Langdurige en intensieve behandelingen (meer dan een jaar) werken beter dan korte. Kenmerk van de stoornis is dat mensen zelf vinden dat ze niets mankeren. (www.moeilijkemensen.nl P Ronhaar, psychiater, 2003)

Risicofactoren
''ASPS komt bij ongeveer 3% van de mannen voor en bij 1% van de vrouwen. Nadruk op de agressieve en criminele kanten bij de diagnose kan leiden tot onderdiagnosticering bij vrouwen.

Biologisch
- ADHD

- afwijkingen in het arousalniveau: minder gevoeligheid voor angst en pijn;

- onvoldoende ontwikkelde remming van impulsen.

Verder is de kans op een ASPS groter als er een ouder is met een ASPS. Dit is enerzijds een biologisch verhoogd risico anderzijds een beïnvloeding door de omgeving.

Psychologisch
- verwaarlozing (óók door onbegrensde verwennerij), onverschilligheid, kilheid, agressie van de opvoeders in de zeer vroege jeugd;

- gebrek aan begeleiding, sturing en correctie door de opvoeders kan de kans verhogen dat een gedragsstoornis overgaat in een ASPS.

- traumatische ervaringen, zoals verlatingen, misbruik of mishandeling.

- sterk in de schaduw staan van een broer of zus die bewonderd wordt en niets fout kan doen.

Sociaal
ASPS komt vaker voor in een bevolkingsgroep met een lage socio-economische status en in een grootstedelijke omgeving. Armoe, kleinbehuisd zijn en weinig sociale steun zijn risicofactoren.''
(Bron:http://www.moeilijkemensen.nl/index.php?option=com_content&task=view&id=28&Itemid=59)

4.2. De borderline-persoonlijkheidsstoornis

De borderline-persoonlijkheidsstoornis is een van de in het DSM-IV genoemde persoonlijkheidsstoornissen. De naam borderline betekent letterlijk 'grens'. Eerder werd verondersteld dat de stoornis zich in het gebied tussen neurose en psychose bevond. Deze visie is gewijzigd, maar de naam is blijven bestaan.
Iemand met de borderline-persoonlijkheidsstoornis heeft vaak een laag gevoel van eigenwaarde en een sterke neiging tot extreme oordelen. In relaties met vrienden en/of partner is het vaak alles of niets, vaak eerst alles en daarna plotseling niets.
Het lage gevoel van eigenwaarde leidt soms tot zelfbeschadigend gedrag (automutilatie, bijv. zichzelf bewust snijden of branden), ook in combinatie met manipulatie, maar sommige Borderline-patiënten proberen hun onzekerheid te overschreeuwen door provocerend gedrag, waarbij je juist geen onzekerheid zou verwachten.
Soms treedt er dissociatie op: mensen met borderline kunnen af en toe even heen zijn, voor een bepaalde tijd niet meer in de realiteit. Het lijkt dan alsof zij zichzelf in een film zien acteren. Dissociatie is een vluchtmechanisme om de emoties onder controle te houden. Het treedt meestal op als de stress teveel wordt.
Veel borderliners leven met de angst om verlaten te worden (ook als hiervan reëel geen sprake is). Zelfs in een groep mensen kunnen ze zich eenzaam voelen.
Borderline-persoonlijkheidsstoornissen kunnen ook samen gaan met kortdurende psychoses (enige uren).
Belangrijk is dat geen twee Borderline-patiënten hetzelfde zijn. Er zijn verschillende gradaties in, van zeer leefbaar tot zeer heftig. En net zoals bij mensen zonder persoonlijkheidsstoornis, vindt men ook hier extraverte en introverte mensen.
(Willem van der Does, Zo ben ik nu eenmaal! Lastpakken, angsthazen en buitenbeentjes, Scriptum Psychologie)

Voorbeeld
''Bianca voelt zich al jarenlang ongelukkig, er hoeft vaak maar iets te gebeuren of ze ziet het niet meer zitten. Toch kan ze zich ook snel weer goed voelen. Nu is ze halverwege haar opleiding sociaal pedagogische hulpverlening gestopt. Ze kan het niet meer volhouden en twijfelt ook of ze hier wel mee door wil gaan. Ze heeft ook net een nieuwe vriend en maakt veel ruzie met hem. Ze snapt niet dat hij niet bij haar weg gaat, ze kan zo tekeer gaan tegen hem. Daarna voelt ze zich zo rot dat ze veel te veel gaat eten en vaak zichzelf snijdt in haar bovenarm. Dan wordt ze even rustiger. Maar ze schaamt zich er ook voor. Durft daarom nooit mee te sporten, dan zouden ze haar littekens zien.... ''
(Bron: http://www.moeilijkemensen.nl/index.php?option=com_content&task=view&id=27&Itemid=55)

Diagnose
''De borderline-persoonlijkheidsstoornis manifesteert zich meestal in de adolescentie (jongvolwassenheid). Voor de oorzaken bestaat geen hard bewijs, maar er zijn wel aanwijzingen dat genetische factoren een rol spelen. Volgens het DSM is de kans op de stoornis vijf keer zo groot indien de aandoening ook bij naaste familieleden voorkomt. Algemeen wordt aangenomen dat deze factoren, in combinatie met de sociale omgeving bepalend zijn voor het ontstaan en verloop. Het is niet bewezen dat traumatische gebeurtenissen in de jeugd verantwoordelijk zijn, maar een hoog percentage BPS-lijders meldt wel degelijk seksueel misbruik in de jeugd. Voorts heeft neurobiologisch onderzoek afwijkingen in de hersenen aangetoond. Opvallend is dat de diagnose borderline bij vier tot vijf keer zoveel vrouwen als mannen wordt gesteld. De anti-sociale persoonlijkheidsstoornis

wordt desondanks wel 'borderline voor mannen' genoemd. Dit komt wellicht omdat vrouwen de emoties (waaronder agressie) meer naar binnen richten waardoor die minder zichtbaar zijn, terwijl mannen zich meer op de buitenwereld afreageren.
Het DSM-IV definieert de borderline-persoonlijkheidsstoornis als een aanhoudend patroon van instabiele inter-persoonlijke relaties, een instabiel zelfbeeld, instabiele emoties en een sterke impulsiviteit. De stoornis uit zich in de vroege volwassenheid in verschillende situaties. De diagnose kan worden gesteld als sprake is van vijf of meer van de volgende situaties:

- Pogingen om uit alle macht te voorkomen dat hij in de steek gelaten wordt (of hier nu feitelijk aanleiding voor bestaat is niet belangrijk; het kan ook zijn dat de verlating slechts in de verbeelding van de patiënt dreigt).
- De persoon vertoont een patroon van instabiele en intense persoonlijke relaties, waarbij idealisatie en minachting elkaar afwisselen.
- De persoon heeft een identiteitsprobleem: een aanhoudend sterk instabiel zelfbeeld of een sterk negatieve eigenwaarde.
- De persoon is impulsief op minimaal twee terreinen die mogelijk zelfbeschadigend zijn (bijvoorbeeld met geld smijten, seks, drugs- of alcoholmisbruik, gevaarlijk rijden, te veel of te weinig eten). (In dit verband wordt het suïcidale of automutilerende gedrag van criterium 5 niet meegerekend.)
- De persoon vertoont regelmatig suïcidaal of automutilerend gedrag of dreigt hiermee.
- De persoon is affectief instabiel door wisselende stemmingen (bijvoorbeeld intense episoden van woede, irritatie of stress, die meestal enkele uren duren en zelden langer dan een paar dagen).
- De persoon heeft chronische gevoelens van leegheid.
- De persoon heeft intense woedeaanvallen of problemen om de woede te beheersen (bijvoorbeeld regelmatige driftbuien, aanhoudende woede of herhaaldelijke vechtpartijen).
- De persoon heeft door stress veroorzaakte paranoïde ideeën of ernstige dissociatieve verschijnselen.’’

(Bron:.wikipedia.org/wiki/Borderline-persoonlijkheidsstoornis DSV-IV)

Toelichting
Cliënten met BPS proberen voortdurend te vermijden dat ze in de steek gelaten worden. Ze reageren dan ook vaak heftig met angst en woede op reële of denkbeeldige verlatingen. De woede richten ze vaak op zichzelf, dit kan zo ver gaan dat ze zichzelf beschadigen (automutilatie) of een suïcide poging doen. En zo komen ze vaak in contact met vele hulpverleners. Na de woede-uitbarstingen zijn er vaak schaamte en schuldgevoelens.
In de relatie met anderen hebben ze de neiging om snel om heel zwart-wit te denken en snel te kunnen switchen van mening. Iemand kan het ene moment geweldig zijn, het andere moment 'onbetrouwbaar en slecht'. Dit gebeurt met name als ze het gevoel hebben dat de ander niet genoeg om hen geeft. Zo zwart-wit kunnen ze ook over zichzelf denken, dit noemen we dan identiteitsproblemen. Het uit zich in snelle wisselingen in zelfbeeld, toekomstplannen, seksuele identiteit en typen vrienden. Impulsiviteit kan leiden tot gokken, eetproblemen, verslavingen, onveilige sex of roekeloos gedrag. BPS kan samen gaan met

andere klachten zoals: depressiviteit, angst, psychose of dissociatie. Naar schatting leidt 1 a 2 procent van de Nederlandse bevolking aan BPS.
(Vandereycken, W, Hoogduin, CAL & Emmelkamp, Handboek Psychopathologie, deel 1 basisbegrippen)

Behandeling
Aan een enkel gesprek hebben deze mensen in behandeling niets. Langdurige therapie wordt dan ook aanbevolen. Soms is het leven voor mensen met deze stoornis draaglijker met medicijnen. Meer kan worden verwacht van een gestructureerde omgeving waarin iedereen goed weet waar hij of zij aan toe is. Met psychotherapie zijn soms goede resultaten te bereiken. Soms weet een persoon de stoornis te overwinnen, maar als dit niet rond het 35e levensjaar is gebeurd, is de kans groot dat de stoornis van blijvende aard is. Behandelingen zijn onder meer de Dialectische gedragstherapie (DGT) en de VERS-cursus, beide vaardigheidstrainingen. DGT is voornamelijk gericht op het aanleren van vaardigheden om om te leren gaan met de klachten. Het kan de zelfdestructieve gedragssymptomen verminderen, maar heeft geen diepere persoonlijkheidsverandering als doelstelling.

Een nieuwe benadering is schema-therapie. Patiënten met borderline persoonlijkheidsstoornis zouden volledig kunnen genezen. Schema-therapie is een integratieve benadering, gebaseerd op de principes van de cognitieve gedragstherapie, aangevuld met technieken uit andere psychotherapievormen. Het succes van de therapie houdt verband met de duur en intensiteit: twee sessies per week, drie jaar lang.
(Marsha M. Linehan, Borderline persoonlijkheidsstoornis; handleiding voor training en therapie)

Risicofactoren
<u>’’Geslacht en leeftijd</u>

- Het komt even vaak voor bij mannen en vrouwen. Wel uit borderline zich anders bij mannen dan vrouwen. Zo leidt het impulsieve gedrag bij mannen vaker tot alcohol en druggebruik en bij vrouwen tot eetbuien.
- Vrouwen met borderline worden vaker opgenomen in een instelling. Waarschijnlijk omdat vrouwen eerder hulp zoeken voor hun problemen, of omdat bijvoorbeeld agressie en wisselende seksuele contacten eerder als een probleem wordt gezien bij vrouwen.
- Borderline kan niet goed vastgesteld worden bij jongeren tot 18-20 jaar. Het kan goed zijn dat zij vanwege hun ontwikkeling met emotionele problemen te maken hebben, en dat op een borderline-achtige manier uiten.
- Bij mensen van 50 jaar en ouder komt borderline minder voor.

<u>Individuele kwetsbaarheid</u>

- Erfelijkheid speelt een grote rol.
- Mensen met borderline zijn emotioneel kwetsbaar. Ze zijn zeer gevoelig voor emotionele zaken. Daar reageren ze heftig op en het duurt lang voor ze weer een evenwicht hebben bereikt.
- Mensen met borderline hebben een bijzondere combinatie van neuroticisme en ontremming. Deze combinatie lijkt gedeeltelijk te komen door trauma's in de kindertijd. Deze trauma's, zoals mishandeling, verwaarlozing, seksueel misbruik, kunnen de stresshormoonhuishouding ontregelen en zodoende gevolgen hebben voor de persoonlijkheidsontwikkeling.

Omgeving

- Mensen met borderline wonen vaker zonder partner dan mensen zonder borderline. Dit is niet vreemd, want relaties zijn vaak instabiel
- Er is geen verband met opleiding of woonomstandigheden.

Levensgebeurtenissen

- Mishandeling, verwaarlozing, seksueel misbruik in de jeugd komen vaak voor bij mensen met borderline. De helft van mensen met borderline is mishandeld of seksueel misbruikt. Wordt emotionele mishandeling meegeteld, dan ligt dit aantal nog hoger.''

(Bron: www.moeilijkemensen.nl/ Vandereycken, W, Hoogduin, CAL & Emmelkamp, Handboek Psychopathologie, deel 1 basisbegrippen)

4.3. De narcistische persoonlijkheidsstoornis

De narcistische persoonlijkheidsstoornis (NPS) is een persoonlijkheidsstoornis die wordt gekenmerkt door een overdreven gevoel van eigenwaarde, een sterke behoefte aan bewondering en een laag inlevingsvermogen. De stoornis kan worden gezien als de pathologische vorm van narcisme. Het is voor hulpverleners moeilijk te bepalen waar de grens tussen narcisme en de narcistische persoonlijkheidsstoornis ligt.
Personen die lijden aan een NPS kunnen in eerste instantie overkomen als charmant en interessant, maar als relaties langer duren blijkt hun egocentrisme vaak een ernstig obstakel. Niet zelden eisen ze een voorkeursbehandeling. Als dit niet gebeurt, voelen ze zich snel gekrenkt of ondergewaardeerd en zijn hierdoor vatbaar voor depressieve verschijnselen. Anderzijds kan hun kwetsbaarheid ook tot woedeaanvallen leiden.
Het leven van iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis is meestal zwaar, het heeft een diepe impact op de omstanders. Zoals een junk heroïne nodig heeft, is iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis altijd op zoek naar aandacht. Die aandacht houdt zijn broze zelfbeeld in stand en is van levensbelang voor de persoon. Om die aandacht te krijgen gebruikt de persoon de mensen die het dichtst bij hem staan zoals de partner en kinderen.
De basis van NPS wordt in de jeugd of vroege volwassenheid gelegd. Vaak wordt de oorzaak gezocht in misbruik of trauma's die veroorzaakt kunnen zijn door ouders, andere invloedrijke volwassenen of zelfs leeftijdsgenoten. In dit kader kan NPS worden gezien als een verdedigingsmechanisme dat op gevoelens van minderwaardigheid is gebaseerd.
(Vandereycken, W, Hoogduin, CAL & Emmelkamp, Handboek Psychopathologie, deel 1 basisbegrippen/ moeilijkemensen.nl)

Voorbeeld
''Hans is al bij een paar therapeuten geweest maar hij is ontevreden over allemaal. Hij weet niet eens meer hoe ze heetten. Eigenlijk was het compleet verspilde moeite. Niemand kan hem toch echt begrijpen. Hetzelfde probleem heeft hij met vrouwen. Na een tijdje vervelen ze hem. Het is ook altijd het zelfde liedje, eerst zijn ze leuk en aardig maar dan komen de verwijten. Dat hij niet naar ze luistert. En dat terwijl hij toch zoveel te bieden heeft. Maar ja, vervelend is het wel, hij wordt ook ouder en voelt zich steeds vaker eenzaam. Daarom zoekt hij nu een goede therapeut, één die hem begrijpt.''
(Bron:www.moeilijkemensen.nl/index.php?option=com_content&task=view&id=30&Itemid=61)

Diagnose
''Het DSM-IV definieert de narcistische persoonlijkheidsstoornis als een pervasief patroon van grootsheid (in fantasie of gedrag), behoefte aan bewondering en gebrek aan inlevingsgevoel, meestal beginnend in de vroege volwassenheid en aanwezig in verschillende situaties. De stoornis kan worden gediagnosticeerd als sprake is van vijf of meer van de volgende criteria:

- De persoon heeft gevoelens van grootsheid en eigen belangrijkheid (hij overdrijft bijvoorbeeld zijn prestaties, talent, kennis, contacten en persoonlijke eigenschappen en eist als superieur beschouwd te worden, ook als zijn prestaties hiertoe geen aanleiding geven).
- De persoon is geobsedeerd door fantasieën over succes, roem, (al)macht, genialiteit (de cerebrale narcist), schoonheid of seksuele prestaties (de somatische narcist) of een ideale, blijvende liefde.

- De persoon ziet zichzelf als uniek en meent dat hij alleen begrepen kan worden door even unieke of speciale mensen (of instellingen).
- De persoon heeft enorme behoefte aan bewondering, aandacht en bevestiging of wil gevreesd en berucht zijn.
- De persoon gelooft dat hij meer rechten heeft dan anderen. Hij wil dat anderen zich aanpassen aan zijn onredelijke verwachting van een voorkeursbehandeling.
- De persoon is manipulerend en gebruikt anderen om zijn doel te bereiken.
- De persoon heeft een onderontwikkeld inlevingsvermogen. Hij of zij kan of wil geen rekening houden met de behoeften of opvattingen van anderen.
- De persoon is vaak jaloers, wat gepaard kan gaan met woede. Dit leidt tot paranoïde wanen, omdat hij denkt dat anderen jaloers zijn op hem en zich op dezelfde manier gedragen als hij.''

(Bron: wikipedia.org/wiki/Theatrale_persoonlijkheidsstoornis DSM-IV)

Toelichting

Narcisme is een term die vaak gebruikt wordt. Er wordt een bepaalde mate van zelfwaardering of zelfliefde mee aangeduid. Er bestaat gezond narcisme en ongezond narcisme. Het punt op het continuüm waar gezonde zelfliefde overgaat in ongezonde zelfliefde is moeilijk aan te duiden en is ook afhankelijk van de situatie en de levensfase.

Deze criteria lijken echter maar een kant van de NPS te beschrijven, een soort uiterste. Dit type wordt ook wel de 'openlijke narcist' genoemd. Deze is zich weinig bewust van de impact van zijn gedrag of houding op andere mensen en ongevoelig voor kritiek. Het andere uiterste is de zogenaamde 'sensitieve of geremde narcist'. Hierbij is de aandacht voortdurend gericht op anderen en wil men uit alle macht kritiek voorkomen. Dit zijn vaak verlegen mensen die snel gekwetst zijn of zich snel schamen. Wat ze gemeen hebben is de grote moeite met zelfwaardering. Echter beiden gaan hier anders mee om. De 'onbewuste narcist' zal proberen anderen te imponeren en beschermt zichzelf tegen kritiek van anderen door de mening van anderen niet belangrijk te vinden. De 'sensitieve narcist' zal kwetsbare situaties uit de weg gaan en kijkt voortdurend naar anderen hoe die zich gedragen.

De meeste cliënten met een NPS zitten ergens in het continuüm tussen deze uiterste typen. Vaak zullen zij ook sociaal veel makkelijker zijn dan hierboven (en in de criteria) geschetst wordt. Zij kunnen veel persoonlijke charme bezitten. Een laag of sterk wisselend zelfgevoel vormt de kern van hun problemen (en de lijdensdruk). Veel van hun acties en prestaties zijn erop gericht om dit niet te voelen. Daarnaast hebben zij grote moeite om een goede relatie te onderhouden. Relaties worden meestal na korte tijd beëindigd als de partner meer eigen wensen en behoeften kenbaar maakt en eisen gaat stellen.

(Vandereycken, W, Hoogduin, CAL & Emmelkamp, Handboek Psychopathologie, deel 1 basisbegrippen/ moeilijkemensen.nl)

Behandeling

Helaas zijn narcistische persoonlijkheden niet snel geneigd om in therapie te gaan. Doorheen hun leven hebben deze persoonlijkheden strategieën zoals "zelfverheerlijking" en "rivaliteit" overontwikkeld, terwijl strategieën zoals "met anderen delen" of "groepsidenticatie"

onderontwikkeld zijn gebleven. Wanneer een narcistische persoonlijkheid vernederd wordt, roept dat bij hem of haar een gevoel van woede en jaloezie op. Zij denken dat ze uniek en bijzonder zijn en dat ze recht hebben op een speciale behandeling. Hij of zij ziet anderen als afgunstig, mensen moeten hem of haar bewonderen. Zelf hoeft hij of zijn zich niet aan de regels te houden. Anderen mogen ook geen kritiek hebben.
Deze gedachten en gevoelens leiden tot gedragingen zoals: devalueren (de ander afbreken), de competitie aangaan of rivaliseren en terugkwetsen wanneer men zich gekwetst voelt. Het gevolg van dit gedrag is dat men zijn of haar eigen superioriteit bevestigd ziet en dat men zich minder gekwetst voelt. Toch zitten er veel nadelen aan dit gedrag van devalueren en rivaliseren. Men behoudt immers een kwetsbaar zelfgevoel, waardoor voortdurend meer compensatie nodig is. Ook de omgeving gaat meer en meer negatief reageren. Hij of zij is soms bang en soms woedend, men voelt zich afgewezen, en de bewondering blijft alsmaar meer uit. Hierdoor neemt de woede toe en op de langere termijn ook de depressiviteit. Na het voortdurend uitblijven van bewondering kan een narcistische persoonlijkheid depressief worden, het is meestal pas dan dat men zich tot een hulpverlener wendt.
Een goede therapeut zal een narcistische persoonlijkheid door middel van positieve, nieuwe, of corrigerende ervaringen helpen om gedachten die het probleem in stand houden, te vervangen door andere gedachten.
(www.moeilijkemensen.nl/ P Ronhaar, psychiater, 2003)

Risico factoren.
Psychologisch:
- Een narcist zoekt voortdurend bevestiging voor zijn/haar in feite onzekere ego. Hiervoor moet heel veel, zo niet alles wijken.
- Narcisme wordt gekenmerkt door een overdreven gevoel van eigenwaarde, een sterke behoefte aan bewondering en een laag inlevingsvermogen.
- Niet zelden eisen ze een voorkeursbehandeling. Als dit niet gebeurt, voelen ze zich snel gekrenkt of ondergewaardeerd. Dit kan ook tot woedeaanvallen leiden.

(www.moeilijkemensen.nl /N. Buitelaar, 2001)

4.4. De theatrale persoonlijkheidsstoornis

De theatrale persoonlijkheidsstoornis (TPS) is een persoonlijkheidsstoornis die zich kenmerkt door overdreven emotionele uitingen en het zoeken van aandacht. De stoornis openbaart zich doorgaans in de vroege volwassenheid. TPS-lijders komen in eerste instantie over als levendig, uitbundig, enthousiast, charmant, flirten veel en zijn meestal in staat op hoog niveau te functioneren. Ze gebruiken seksuele verleiding om aandacht te krijgen, ook als hun omgeving dit ongepast vindt. Als iemand echter te direct op hun avances ingaat, kunnen ze onzeker worden. Hun emotionele uitingen zijn vaak sterker dan in de context verwacht wordt. Ze worden onrustig, kwaad of depressief als ze naar hun oordeel te weinig aandacht krijgen. Vaak beschouwen ze hun persoonlijke relaties als diepgaander dan ze in werkelijkheid zijn. Hierdoor zijn ze vatbaar voor depressies. In ernstige gevallen kunnen korte psychotische episoden optreden.
De oorzaak van de stoornis is onbekend, maar mogelijk spelen jeugdtrauma's en erfelijkheid een rol. De aandoening wordt vaker bij vrouwen dan bij mannen gediagnosticeerd. Dit kan samenhangen met het feit dat aandacht trekken en seksuele openheid in onze samenleving als minder acceptabel worden gezien voor vrouwen.
(Vandereycken, W, Hoogduin, CAL & Emmelkamp, Handboek Psychopathologie, deel 1 basisbegrippen)

Voorbeeld
''Veronica komt net terug van de kapper, loopt nog wat winkels in en begroet op straat allerlei vage bekenden even hartelijk. Het is uit met haar vriendje. Toen hij haar de bons gaf, raakte zij in crisis. Ze heeft nu de afspraak elke week even bij de huisarts langs te gaan. Die houdt haar goed in de gaten. Zij werkt bij een verzekeringsmaatschappij en ligt steeds overhoop met haar chef. Ze zou labiel zijn, teveel kletsen, anderen storen en onbetrouwbaar zijn. Vrouwelijke collega's hebben geklaagd over haar uitdagende kleding.
Het is al haar vierde baan in twee jaar. Nu denkt ze over werken in de horeca. Ze heeft veel vriendinnen maar voelt zich vaak ongelukkig en zou nu eens een echt goede therapeut willen treffen.....''
(Bron:http://www.moeilijkemensen.nl/index.php?option=com_content&task=view&id=29&Itemid=60)

Diagnose
''Het DSM-IV definieert de theatrale persoonlijkheidsstoornis als een aanhoudend patroon van overdreven emotionaliteit en aandacht zoeken. De stoornis uit zich in de vroege volwassenheid in verschillende situaties. De diagnose kan worden gesteld als sprake is van vijf of meer van de volgende situaties:

- De persoon voelt zich niet op zijn/haar gemak in situatie waarin hij/zij niet in het centrum van de aandacht staat.
- De communicatie tussen de persoon en anderen is vaak ongepast seksueel verleidelijk of provocatief.
- De persoon vertoont een snelle en oppervlakkige overgang van emoties.
- De persoon gebruikt consistent zijn/haar uiterlijk om aandacht te trekken.
- De persoon heeft een oppervlakkig taalgebruik en heeft het niet over details.
- De persoon vertoont overdreven en theatraal gedrag en overdrijft zijn/haar emoties.
- De persoon is eenvoudig te beïnvloeden door anderen of door omstandigheden.
- De persoon beschouwt relaties als intiemer dan ze in werkelijkheid zijn.

Theatraal gedrag overlapt soms andere stoornissen in cluster-B.''
(Bron: http://nl.wikipedia.org/wiki/Narcistische_persoonlijkheidsstoornis DSM-IV)

Toelichting
''De essentie van de TPS is een continu patroon van excessieve emotionaliteit en aandachtszoekend gedrag. Dit patroon begint in de vroege volwassenheid en uit zich op verschillende manieren. Mensen met TPS voelen zich niet op hun gemak en niet gewaardeerd als ze niet het centrum van de aandacht zijn. Levendig en charmant proberen ze de aandacht te trekken, als dat niet lukt proberen ze het met een dramatische actie (een scène maken of een verhaal verzinnen). Vaak is het gedrag seksueel getint, ook in een context waarin het niet gepast is. Lichamelijke aantrekkelijkheid is zeer belangrijk en hieraan wordt enorm veel tijd en geld gespendeerd. Door kritiek of een 'onflatteuze foto' kunnen ze helemaal van streek raken.
De spreekstijl is vaak gericht op effect. Sterke overtuigingen worden neergezet met echter vage en diffuse achterliggende redenen. Mensen met een TPS verbazen hun vrienden vaak met een excessief vertoon van emoties in het openbaar (woede aanvallen, huilbuien, enthousiaste begroetingen).

De aandacht van mensen met een TPS is vaak vluchtig. In hun waarnemen en denken zijn zij globaal, intuïtief en suggestibel. Zij hebben weinig aandacht voor feiten en details. Door steeds bezig te zijn met externe prikkels worden zij afgeleid van herinneringen, negatieve gevoelens, wanhoop en onzekerheid. Wanneer deze gevoelens toch opkomen, zullen zij deze wegduwen of verdringen. Zij kunnen zo moeilijk leren van eigen ervaringen en blijven emotioneel onrijp. Zij blijven dan gevangen in hun behoefte aan waardering en aandacht van buitenaf. Zij hebben vaak de neiging om vriendschapsrelaties intiemer te maken dan ze in werkelijkheid zijn. Terwijl ze in werkelijkheid moeite hebben met echte intimiteit in een relatie. Ze switchen vaak tussen controle houden middels hun emoties waarbij ze reacties afdwingen en afhankelijkheid van hun partner. Ze zijn snel enthousiast over nieuwe dingen (banen, relaties) en het is moeilijker om het oude vast te houden.
Er is een grote variëteit in normen met betrekking tot interpersoonlijk gedrag, uiterlijkheid en emotionele expressiviteit. De diagnose TPS kan pas gesteld worden als bovenstaande leidt tot veel ongemak en spanning. Soms zijn er suïcidepogingen, ook komen psychosomatische klachten, conversieverschijnselen en depressieve klachten vaker voor.''
(Bron: www.moeilijkemensen.nl/index.php?option=com_content&task=view&id=29&Itemid=60)

Behandeling
Vanwege alle dramatiek lijkt het meestal heel leuk om met mensen om te gaan die een theatrale persoonlijkheidsstoornis hebben. Alleen een beetje vermoeiend misschien. Dichterbij is het echter vaak een slopende taak om tegemoet te moeten komen aan zoveel behoefte aan aandacht en bewondering. Met charme en een beetje suggestie kun je meestal wel voorkomen dat het tot ernstige conflicten komt maar soms herken je de persoon nauwelijks meer omdat die ineens heftig om wraak roept. Door toe te geven ontloop je heftige verwijten en kan het best een tijd goed gaan. Wees er op bedacht dat achter al het theater een zeer onzeker en angstig iemand schuilgaat, maar laat je niet verleiden tot eindeloze gesprekken over zijn of haar minderwaardigheidscomplex. Wil je zo iemand werkelijk helpen dan moet je veel tijd en geduld hebben.
Patiënten met een theatrale persoonlijkheidsstoornis weten vaak niet wat ze echt voelen. In een psychotherapie kan de aandacht daarop gericht worden. De therapeut kan helderheid

en orde brengen in de verwarrende veelheid van emoties. Ook in groepstherapie kunnen mensen met een theatrale persoonlijkheidsstoornis veel leren. Het is soms wel een pijnlijk proces om te leren hoe lichamelijk klachten verband houden met psychische spanning en al helemaal om er zelf wat aan te moeten doen.
(www.moeilijkemensen.nl/ P. Ronhaar, psychiater, 2003)

Risicofactoren

Biologisch:

- Gevoeligheid van het zintuiglijk systeem (lage drempel voor binnenkomen van prikkels).
- Snelle activatie van het autonome zenuwstelsel.

Psychologisch:

- Onregelmatige bevestiging en bekrachtiging in de vroege jeugd, door veel verschillende personen.
- Een opvoedingsstijl met daarin weinig kritiek of straf, positieve reacties op gedrag dat door de omgeving gewaardeerd werd en juist onregelmatigheid en onvoorspelbaarheid in de reacties op het kind.
- Theatrale ouder als voorbeeldfiguur.
- Veel concurrentie met broertjes en zusjes om de aandacht van de ouders.
- Aantrekkelijke eigenschappen (uiterlijk of sociaal) die leiden tot veel aandacht en waardering waarvan het kind vervolgens afhankelijk wordt.

(Bron: www.moeilijkemensen.nl/index.php?option=com_content&task=view&id=29&Itemid=60)

5. Uitkomsten interviews met de arbeidstherapeuten.

6. Uitkomsten analyses voor de persoonlijkheidsstoornissen

De uitkomsten zijn opgenomen in het onderzoek. Zie hoofdstuk drie.

7. Bronvermelding

7.1. Literatuur

Marsha M. Linehan, Borderline persoonlijkheidsstoornis; handleiding voor training en therapie, 2004
Vandereycken, W, Hoogduin, CAL & Emmelkamp, Handboek Psychopathologie, deel 1 basisbegrippen, 2008
Vandereycken, W. R van Deth,: Psychiatrie, 2004
Willem van der Does, Zo ben ik nu eenmaal! Lastpakken, angsthazen en buitenbeentjes, Scriptum Psychologie,

7.2. Digitale bronnen

www.moeilijkemensen.nl
http://www.moeilijkemensen.nl P Ronhaar, psychiater 2003
http://www moeilijkemensen.nl /N. Buitelaar, 2001
http://www.moeilijkemensen.nl/index.php?option=com_content&task=view&id=28&Itemid=59)
http://www.moeilijkemensen.nl/index.php?option=com_content&task=view&id=27&Itemid)
http://www.moeilijkemensen.nl/index.php?option=com_content&task=view&id=29&Itemid=60)
http://www.moeilijkemensen.nl/index.php?option=com_content&task=view&id=30&Itemid=61)

www.wikipedia.nl
http://nl.wikipedia.org/wiki/Anti-sociale_persoonlijkheidsstoornis DSM-IV
http://nl.wikipedia.org/wiki/Anti-sociale_persoonlijkheidsstoornis DSM-IV
http://nl.wikipedia.org/wiki/Borderline-persoonlijkheidsstoornis DSV-IV
http://nl. wikipedia.org/wiki/Theatrale_persoonlijkheidsstoornis DSM-IV
http://nl.wikipedia.org/wiki/Narcistische_persoonlijkheidsstoornis DSM-IV

Bijlage: 2. Interviews

Interviews met de arbeidstherapeuten.
De cursieve stukken tekst zijn de verbeteringen die meegenomen worden in het nieuwe ontwerp van de tuin. Ze zijn samengevat in hoofdstuk: 3.2.

Interview met: Loes Stal Heerlen 8 maart 2010

Ik ben ergotherapeut en ik geef arbeidstherapie vanaf 2007.

Het leukste vind ik het verschil in cliënten en in de mogelijkheden tot therapie Hout/ Tuin en Kas.

Zeer *uiteenlopende stemmingswisselingen* van heel erg vrolijk tot helemaal in zichzelf gekeerd, dat er niks goed is. Dit is ongeveer 50/50 .
Het is voor deze mensen belangrijk dat ze weten *welke stemming ze nu hebben. Dat ze zich bewust worden van hun gedrag en hoe dit door hun omgeving ervaren wordt.*
Constant een spiegel voorhouden, zodat ze hun gedrag kunnen reflecteren. Zo hou je de cliënten in het hier en nu. *Door de stemming van de cliënten te temperen of juist te activeren wordt een acceptabel gedrag verkregen*. Dit gedrag moet in de maatschappij als acceptabel gedrag gezien worden.
Cliënten werken dus aan zichzelf aan hun eigen gedrag en aan een *reëel zelfbeeld.*
Ook leren ze *om te gaan met frustraties* en niet meer te vluchten uit moeilijke situaties.
Persoonlijkheidsstoornissen komen vooral voor bij jongvolwassenen tot mensen die een jaar of 40 zijn. Daarna komt er meer rust in iemand en kan hij of zij er beter mee omgaan.

De therapie bestaat dus uit het *uitlokken van de frustraties*, bijvoorbeeld door een moeilijke opdracht. Op het moment van de frustraties moet de therapeut goed spiegelen. Een goede bewustwording van zichzelf en een goed zelfbeeld creëren. Iemand is zich dan goed bewust van de emoties die er op dat moment spelen. Uiteindelijk de cliënten mee laten denken om er beter mee om te gaan. Door het meedenken krijg je een *oplossing die ook door de cliënten gedragen wordt.*

Makkelijk om confronterende opdrachten te geven, dus kan er makkelijk met verschillende situaties geoefend worden. Tuin en Kas is echt, het heeft een hoog realiteitsgehalte.
Vooral het buiten zijn is positief voor de stemming van de cliënten. Ze zijn rustiger en genieten van het buiten zijn. Wel moet *de opdracht afgegrensd zijn. Zodat hij erg duidelijk is.*

- *Dat de cliënten geprikkeld worden door de tuin doordat ze er door geactiveerd worden.*
- *Een plek om alleen te zijn.*
- *Vluchtmogelijkheid als het allemaal te veel wordt.*
- *Een tuin die structuur biedt.*
- *Een observatieopdracht om te beginnen.*
- *Een aantal plekken om te zijn in plaats van te doen.*

Dat cliënten op hun gemak gesteld worden in en door de tuin.
Als je de cliënten kleine stukjes aan kan bieden om per keer mee aan het werk te gaan.

Het laten zien van groei in de tuin. Opkomende bollen bijvoorbeeld in de lente. Dat alles toch niet zo dood is als het lijkt.

Je moet sterk in je schoenen staan. Je moet nooit verschieten in tegengas geven. Laat je nooit negatief beïnvloeden of dat je mee gaat in de negativiteit van de cliënt.
Na vier of vijf keer beginnen de cliënten zelf vaak te vertellen wat ze hebben meegemaakt en hoe ze zich voelen.

Voor de cliënten duurt de behandeling vaak 6 maanden tot een jaar.
De opdrachten van de cliënten worden uitgekozen naar hun eigen doelen en aan de hand van het werk wat er ligt. Per sessie wordt er per cliënt gekeken welk werk het beste bij zijn of haar doelen past. Dit wordt dus elke keer weer opnieuw bekeken.

Interview met: Remco Wijckmans Heerlen 8 maart 2010

Ik ben opgeleid tot meubelmaker en smid en werk nu al meer dan 12 jaar als werkbegeleider bij Tuin en Kas. Tuin en Kas is een middel om arbeidstherapie te geven.
Als werkbegeleider zorg je dat de veiligheid altijd voorop staat. Zodat iedereen op en goede en veilige manier kan werken.

Het leuke van dit werk is de afwisseling, elke dag is anders. Omdat je met mensen werkt, die heel verschillend zijn. Elke dag geeft nieuwe onverwachte ervaringen.

Het werk dat gedaan wordt op bij Tuin en Kas wordt meestal gekoppeld aan de doelen die de cliënten hebben. Soms wordt het noodzakelijke wel eens eerst gedaan. Maar negen van de tien keer wordt er eerst aan de doelen van de cliënten gewerkt. Wel zijn de opdrachten *vaak seizoensgebonden* en gaan mee met de thema's die er aan komen, zoals Pasen, Kerst maar ook het wereldkampioenschap voetbal bijvoorbeeld.

Voor de cliënten is dit een *oefenplek.* We willen een situatie creëren waarin ze kunnen leren omgaan met hun persoonlijkheidsstoornis. Ze leren *om te gaan met frustraties* en hoe ze zich moeten gedragen in bepaalde situaties.
Arbeidstherapie is niet bedoeld om mensen weer klaar te stomen om aan het werk te gaan. Wel testen we op het einde van de therapie de mensen wel aan werk situaties om ze voor te bereiden op werkdruk bijvoorbeeld. Maar het hoofddoel van de arbeidstherapie is leren *omgaan met je emoties en hoe iemand zich gepast moet gedragen.*
Hoe moet iemand zich in een groep gedragen en hoe pas je je aan?
Voor mensen met een persoonlijkheidsstoornis geldt nog wel dat als iemand een zacht en vriendelijk karakter heeft dat dit veel makkelijk is om met zo iemand te werken dan als iemand die een minder sociaal karakter heeft.

De therapie kan gegeven worden *door goede combinaties van cliënten te maken, zodat ze zich aan elkaar op kunnen trekken en elkaar kunnen versterken.* Belangrijk is dat je de goede combinaties maakt. Daarvoor moet er een goed beeld van de cliënten zijn en moet je weten *welke personen je beter wel en niet kan laten samenwerken.*

We bieden de cliënten heel erg veel structuur. Ze werken vaak samen maar toch is deze therapie individueel gericht. Als cliënten samen werken is dit puur om aan hun doelen te werken.

Als goede therapeut moet je elke dag zonder vooroordelen of voorkennis aan het werk gaan. Persoonlijk ga ik nooit zo diep op de cliëntendossiers in. Als ik weet met welke stoornis ik te maken heb vind ik het goed. Om zonder vooroordelen naar de cliënten te gaan, wil ik de gevolgen van de stoornis niet weten zo oordeel ik niet en blijf ik een helder, ongekleurd beeld van iemand hebben.
Of de tuin beter werkt voor de cliënten ligt aan de groep. Voor de ene groep wel. Vaak omdat ze nog geen gesprekken gehad hebben of omdat ze alleen aan het werk gaan.

Interview met: Wilma Viljoen Heerlen 8 maart 2010

Ik heb een opleiding als ergotherapeut (HBO) en ik geef arbeidstherapie.

Het leukste vind ik om, om te gaan met mensen. Elke dag is anders, zeker bij deze doelgroep.

Voor een persoonlijkheidsstoornis zitten de problemen op het gedragsniveau. Vaak komt het door de opvoedingen of de situatie waarin mensen zijn opgegroeid. Hebben ze grenzen leren kennen in hun jeugd? Hebben ze leren omgaan met emoties en gevoelens?
Ook hebben deze mensen vaak een laag IQ.
De groepen die hier komen zijn vaak heel erg divers. Je kan geen twee mensen met elkaar vergelijken.
De cliënten zijn *altijd boos op de wereld maar leggen het nooit bij zichzelf neer.* Een ander heeft het altijd gedaan. Ze hebben een *onrealistisch zelfbeeld.*
Als je omgaat met de cliënten is het belangrijk dat je begrip toont voor de cliënten dat je ze zonder vooroordeel en op een zelfde niveau benadert. Mensen vinden het prettig als er naar hun geluisterd wordt. *Dat ze serieus genomen worden is erg belangrijk voor ze.*

We proberen de cliënten zoveel mogelijk structuur te bieden. Door ze *duidelijke grenzen* op te leggen. Dat ze bewust worden van hun *doen en laten. Wat is de oorzaak van bepaald gedrag en vooral wat is het gevolg van dit gedrag.* Zo leren ze goed om te gaan met hun frustraties en emoties.
Zo kunnen ze door de maatschappij geaccepteerd gedrag te vertonen, op het werk of op straat.

Belangrijk is dat je nooit een valse belofte of een belofte maakt die je niet na kan komen. Hier kunnen ze erg moeilijk mee omgaan en verlies je het vertrouwen en het respect van de cliënten.
Ook is het belangrijk dat je geen ja/ nee discussie met de cliënten aan gaat. Het aangaan van een discussie hoeft geen probleem te zijn, maar het mag alleen met goede en degelijke argumenten.

Als therapeut kan je er voor kiezen om vanaf 3 posities met de cliënten om te gaan:

- De boven positie→ dan moet de cliënten doen wat jij zegt, je staat boven de cliënten.

- De midden positie→ je gaat de gesprek met de cliënt aan, je zit op hetzelfde niveau van de cliënten.
- De onder positie→ de cliënt is de baas over je. Beland nooit, maar dan ook nooit in deze positie.

Elke dag ga je op individueel niveau bekijken wat een cliënt wel aan kan en wat hij of zij wel of niet moet gaan doen vandaag.

Tuin en Kas heeft een heel breed aanbod van activiteiten voor de cliënten. Ook zit er veel doelmatig werk in. Ook zijn de meeste activiteiten bij de cliënten bekend. Ze hebben allemaal een *duidelijke betekenis en dat maakt het vaak prettig en nuttig om te doen voor de cliënten.*

Het zaaien van planten geeft voldoening. Je ziet het plantje groeien en groot worden. Daardoor ontstaat er een soort van band met de plantjes en dat maakt het leuk om het te doen. Ook is het een heel interactief proces dat je samen met de cliënten doormaakt. Samen met de cliënten stel je het pad op dat door de cliënten wordt doorlopen.
Het is belangrijk dat er altijd *werk in de tuin is dat gekoppeld kan worden aan de leerdoelen van de cliënten.*

Interview met: Nadine Pelzer Heerlen 15 maart 2010

Ik ben ergotherapeut en ik geef arbeidstherapie.

Er wordt elke keer naar het individu gekeken. Ieder mens is anders en dat geeft met veel verschillende mensen, elke dag, nieuwe onverwachte wendingen. Elke dag is anders.

Eigenlijk zijn ze hetzelfde als andere mensen, maar ze hebben een speciale karaktertrek die helemaal op de voorgrond staat. Deze karaktertrek is in onze maatschappij niet gewenst. Ook belemmert deze karaktertrek de persoon in zijn doen en laten, vooral naar andere mensen toe.
Daarom proberen we hier met de therapie de mensen met persoonlijkheidsstoornissen *zichzelf bewust te laten worden van zijn eigen doen en laten.* Wat voor een gedrag iemand vertoont en hoe dit ontvangen wordt door zijn omgeving.

Voor Tuin en Kas is het belangrijk dat het je ligt. Als je het leuk vind om met plantjes te werken, werkt het nog beter en brengt het rust.
Maar de tuin is nu erg rommelig en heeft weinig structuur. Als de tuin netter wordt en hij *meer structuur gaat bieden aan de cliënten,* wordt het voor nog meer cliënten makkelijker om de tuin in te gaan.
Ook zou het goed zijn als *planten en gereedschap allemaal een vaste plaats zouden hebben.* Zo is het voor de cliënten niet elke keer weer een verassing waar ze planten of andere dingen kunnen vinden. Dit geeft een vorm van rust en structuur.

Ook zouden sommige cliënten *het soms nodig hebben om alleen te kunnen werken*. Zo kunnen ze zich beter concentreren en hebben ze een eigen plekje als ze zich niet zo aangetrokken voelen tot andere mensen die dag.
Of een plek waar cliënten *op zichzelf kunnen zijn,* om even tot rust te komen en kunnen genieten van de tuin of het weer bijvoorbeeld.
Structuur zou je kunnen krijgen door het bij elkaar zetten van alle planten of dingen die hetzelfde zijn. *Bij het binnen komen zou het rustiger mogen zijn.* Afgedekt met een gordijn bijvoorbeeld.

Het zou goed zijn als:

- *Er meer structuur in de tuin te vinden is.*
- *Er een bord komt in de kas waar alle werkzaamheden voor die dag op staan. Ze kunnen dan afgevinkt worden als ze klaar zijn. Zo zie je wat er die dag bereikt is.*
- *Per groep een eigen plekje in de tuin waar zij verantwoordelijk voor zijn.*
- *Dezelfde regels voor het hele team.*
- *Een vaste tijd om te stoppen.*
- *Per groep 1 pauze als er meer groepen in de kas zijn. Dus 1 pauze voor de hele groep.*

Zorg er voor dat het arbeidstherapie blijft. Alle veranderingen kunnen, zolang het maar binnen de doelen van de cliënten past.

Interview met: John Muijrers Heerlen 17 maart 2010

Ik ben eerstegraads docent. Verpleegkundige 1B. (Psychiatrisch verpleegkundige).
Ook heb ik een opleiding in moderne media en ben ik via de grafische afdeling bij Mondriaan terecht gekomen. Daarnaast mag ik agressieregulatie trainingen geven aan cliënten, maar ook als docent.

Ik vind het heel belangrijk dat er veel afwisseling in het werk zit. Bij Mondriaan heb je veel afwisseling in de mensen waarmee je werkt, maar ook in de omgeving. De ene dag sta je bij de grafische afdeling en dan sta je weer bij Tuin en Kas bijvoorbeeld. Ik heb graag levendigheid om me heen.

Een persoonlijkheidsstoornis is voor een stukje biologisch bepaald, maar als je een slechte jeugd hebt is de kans veel groter dat deze tot uiting komt of als levenspatroon verschijnt. Als je niet de liefde en de zorg van je ouders krijgt die je nodig hebt, is de kans veel groter. Als je bijvoorbeeld niet genoeg te eten krijgt, ga je stelen om te overleven. Dit stelen wordt een patroon in je leven. Een onderdeel van je persoonlijkheid. Je vertoond niet sociaal gedrag, maar vindt dit helemaal normaal. Dit is heel simpel uitgelegd een persoonlijkheidsstoornis.

Als je iemand de diagnose persoonlijkheidsstoornis wilt geven is het dus altijd belangrijk om terug te kijken in iemands leven. Hoe was iemands jeugd en waarom vertoont hij nu dit ongewenste gedrag.
Als iemand intelligenter is, is het makkelijker om met een persoonlijkheidsstoornis om te gaan. Deze persoon is in staat een goed zelfbeeld te creëren en aanpassingen te kunnen

maken als dat gewenst is. Wel is dit erg moeilijk maar met een hogere intelligentie is dit makkelijker dan met een lagere intelligentie.

Als iemand jonger is, is het makkelijker om dit patroon of de persoonlijkheidsstoornis te genezen of er goed mee leren omgaan door de therapie. Iemand van 20 kan bijvoorbeeld helemaal genezen. Maar hoe ouder de mensen worden, hoe moeilijker het is om jezelf echt te veranderen. Deze groep proberen we op goede manier te leren omgaan met de stoornis. Ze krijgen inzicht in wat ze doen en hoe ze dat doen. We leren ze om constant te werken, ongeacht de stemming waarin ze zich op dat moment bevinden.

Als cliënten het van zichzelf leuk vinden om met plantjes te werken, werkt Tuin en Kas echt heel erg goed.
Het is belangrijk dat *ze niet overvraagt worden in de tuin of vanuit de therapeut.*

- *In de tuin zou meer structuur moeten zijn. Zodat de tuin de cliënten al een beter gevoel geeft.*
- *Het is belangrijk dat de cliënt resultaat ziet in wat hij of zij aan het doen is. Dus veel overzicht.*
- *1 taak voor 1 persoon. Zoals alle heggen bijhouden in de tuin de hele zomer lang.*
- *Een flexibele tuin, een tuin die werk genoeg te bieden heeft ,maar als het niet gebeurd is het niet erg. Het moet er dan niet direct onverzorgd uit komen te zien.*

Veel cliënten hebben een instelling; “als ik er niet beter van wordt dan hoeft het voor mij niet.”
Veel van de FPA willen *graag zwaar fysiek werk doen.*

Er zou een plek moeten komen waar cliënten kunnen pauzeren en kunnen genieten van het werk wat ze gegaan hebben. Een grasveldje bijvoorbeeld. Waar je even lekker kan liggen en genieten van het weer.

Ik probeer de cliënten altijd positieve feedback te geven.

Interview met: Marlou Stijnen Heerlen 17 maart 2010

Ik werk hier al 5 jaar als ergotherapeut.

Het leukste van mijn werk is de afwisseling. Je kan alles gepland hebben en 5 minuten van te voren wordt alles toch weer anders. Dat vind ik heel erg leuk. Om daar op in de springen en flexibel mee om te kunnen gaan. Ook ben je veel praktisch bezig met de cliënten. De cliënten blijven onvoorspelbaar. Je bent telkens bezig met hoe bied je de stof aan, aan de cliënten. Als ik nog geen dossier gelezen heb ga ik zo normaal mogelijk op de cliënt af bij de eerste ontmoeting. Daarna pas ik mij aan op de cliënt. Het is een zo open mogelijke benadering.

Een persoonlijkheidsstoornis is heel erg moeilijk te omschrijven. Maar het is een ziekte die voor de buitenwereld ervaren wordt. Een persoonlijkheidsstoornis heeft te maken met het gedrag en de keuzes die iemand maakt. Deze worden niet door onze maatschappij geaccepteerd.

In de arbeidstherapie zorgen we er voor dat iemand zelfinzicht krijgt. Dat een cliënt weet wanneer hij wat doet en welke situaties hij of zij beter kan vermijden. Ze leren omgaan met hun stoornis. Voor veel cliënten is dit erg moeilijk. Ze hebben problemen met zelfreflectie, zeker degene die een lagere intelligentie hebben.
Voor de cliënten is het *vaak moeilijk om met kritiek om te gaan*, daarom breng je het altijd voorzichtig naar de cliënten toe.

Voor veel cliënten is het belangrijk dat ze een positieve ervaring op kunnen doen. Dat ze kunnen zeggen dat ze lekker gewerkt hebben. Dat ze er plezier in gehad hebben. Dus hoe breder het aanbod aan activiteiten hoe beter.

Voor de tuin zou het goed zijn als er:

- *Meer diversiteit in opdrachten zou komen.*
- *Meer handelingen die gedaan zouden moeten worden voor 1 opdracht.*
- *In de winter meer fysiek zwaar binnen werk hebben.*
- *In december iets anders kunnen doen met planten in plaats van stekken.*

In de tuin moet frustratietolerantie geoefend kunnen worden. Door moeilijke opdrachten.
Snoeien van moeilijke figuren in de heg bijv..
Of een moeilijke opdracht is een echte succes ervaring.
Dus moeilijke opdrachten, met meet en pas werk.

Daar moet een cliënt een goede aanpak voor hebben om zoiets te gaan doen. Zo kan er gekeken worden of de cliënt in staat is al het materiaal te verzamelen en kan er voor gezorgd worden dat de cliënt inziet waarom hij of zij dit aan het doen is. Zodat deze ook voor de langere termijn leert plannen en denken.

Interview met: Marleen Verswijveren Heerlen 19 maart 2010

Ik heb een HBO leraren opleiding teken- en textiele werkvormen. Daarna heb ik een opleiding tot activiteitenbegeleider gevolgd, zo ben ik de arbeidstherapie binnen gekomen.

Dit werk is zo leuk om te doen omdat je altijd met mensen aan het werk ben. Deze mensen zijn vaak heel verrassend. Ook is het heel realistisch wat je aan het doen bent.

De mensen met een persoonlijkheidstoornis hebben vaak overleving of copingstrategieën gemaakt om door hun jeugd heen te kunnen komen. Deze passen vaak niet binnen maatschappelijk gewenst gedrag. Iedereen heef in meer of mindere maten deze karaktereigenschappen. Als deze verstoord zijn en niet meer binnen de maatschappij passen spreken we van een persoonlijkheidsstoornis. In de meeste gevallen past het nog wel binnen de normen van de maatschappij. Als dit niet zo is, wordt pas overgegaan tot behandeling. Sommige persoonlijkheidsstoornissen komen voor in de hogere maatschappelijke klassen. Door deze vormen van persoonlijkheidsstoornissen is het mogelijk bepaalde beroepen uit te kunnen oefenen zonder rekening te houden met andere mensen.
Als iemand met een persoonlijkheidsstoornis hier iets aan wil veranderen, is een bepaalde mate van intelligentie vereist.

We proberen onze cliënten bepaalde copingstrategieën te leren. Door mensen bewust te maken waar het gedrag vandaan komt, en hoe het ook anders kan. Veel mensen met een persoonlijkheidsstoornis hebben geen of nauwelijks verbondenheid met iets. Daarom werken we naar het goede toe en werken we aan het goede.
Voor deze mensen kan het wel belangrijk zijn om lekker naar buiten toe te gaan. Een geaardheid te krijgen met de natuur of zelfs met de aarde. Gewoon terug gaan naar de basis en daar vertrouwen uit vinden. Terug naar de echtheid.

Voor de tuin zou het goed zijn als:

- *Er meer diversiteit aan werk komt.*
- *De tuin moet netter worden. Alles moet er opgeruimd uit zien. Ook in de kas!*
- *Er veel structuur in de tuin zou komen door bijvoorbeeld hokjes te maken.*
- *Structuur maar ook verschillende omgevingen.*
  Dit betekent dus 2 of 3 keer een verdeling van de tuin. Zo wordt het voor de cliënten makkelijker om alles te overzien. En kunnen ze in een klein stukje aan het werk gaan.

Per groep een eigen stukje tuin waarvoor zij zorg gaan dragen.

De activiteiten moeten altijd aan de doelen te koppelen zijn.

Overzicht in de tuin is voor de cliënten en de therapeuten belangrijk.

Interview met: Thijs Zinzen Heerlen 25 maart 2010

Ik ben opgeleid als leraar biologie en als creatief therapeut. Ik werk hier 2 dagen in de week als werkbegeleider en werk 3 dagen in de week als therapeut aan huis. In de therapie die ik geef, benader ik mijn cliënten met een holistische mensvisie. Dus naar de mens als geheel kijken.
Het buiten werken geeft een extra dimensie, het is een extra verrijking en kan verbondenheid geven. Je kan er ZIJN. Gewoon de natuur ervaren zonder iets te hoeven. Terug komen naar het hier en nu. Niet te hoeven oordelen en je stress en emoties laten gaan, op laten nemen door de natuur. Bewust zijn van het hier en nu.
Cliënten kunnen dan lekker de tijd voor zichzelf nemen en hoeven niks. Gewoon lekker bezig zijn met laagdrempelige activiteiten.

Een persoonlijkheidsstoornis komt voor uit het missen van goede opvoeding, gemis van liefde of structuur in iemands jeugd. Hierdoor ontwikkelt iemand patronen die de rest van zijn leven invloed hebben op zijn doen en laten.
Deze mensen zijn beschadigd in hun zelfbeeld. Ze kunnen moeilijk aanvoelen hoe ze zich moeten gedragen binnen de gestelde normen en waarden van onze maatschappij. Iemands karakter is aangeboren. Dat krijg je mee van je ouders. Als je niet de zorg krijgt die je nodig hebt, dan gaat het mis. Later komt dit naar voren als heftige emoties die je niet meer onder controle hebt. Door een bepaalde trigger komen de emoties los, de persoon gaat naar zijn emoties leven. Eigenlijk wordt hij een ander persoon, die puur op een emotie leeft. Vaak merken we pas dat het mis gaat als het negatieve emoties zijn waarnaar ze leven. Ze worden

wat ze voelen. Als therapeut is het dan belangrijk om hier niet in mee te gaan, maar nog steeds de goede persoon te zien.
Het is goed om alleen in het goede te gaan zitten. Dus al het goede te benoemen. Ook het overgeven aan de problemen is een goede manier om er vrede mee te hebben. Om er mee om te gaan. Om er iets aan te gaan doen. Als je je aan de problemen overgeeft, dan kan je een goede oplossing zoeken en kost het geen energie meer om er tegen te vechten.
Het nemen zo als het is. *De natuur en de tuin zijn vaak goed en prima. Die kan je beleven zoals hij is. Dit is een sterk punt.*

De tuin is zo sterk omdat hij terug gaat naar het begin. Het is terug naar het echte. Back to basic. De tuin, de natuur, of planten zullen nooit oordelen over een cliënt. Het is eerlijk. Gewoon zoals het is. Dit kan de cliënten terug halen naar het hier en nu. Dan zitten ze niet in gedachten te speculeren over hoe het er uit zou kunnen zien. Zo kunnen ze voelen waar ze nu staan en met zichzelf bezig zijn. Zo zijn ze niet aan het speculeren over het eventuele.

De tuin geeft cliënten het zo als het is. En niet anders. Het is een eerlijke omgeving. Ze kunnen zich overgeven aan hoe het is, want zo is het en niet anders.
Het beleven van de tuin met alle prikkels is het terug krijgen van allemaal complimenten.
- Het hek naast de parkeerplaats moet meer afgesloten worden.
- Planten met geuren en kleuren in de tuin.
- Geluiden in de tuin maken?
- Vogelhuisjes.

Bijlage: 3. Biologische zaaitabel

Groentesoort	Zaaitijd	Burenhulpplant(en)	Plantafstand
Andijvie	21 juni	peulvruchten	30x30cm ↑30cm
Augurken	half mei - 21 juni	stokbonen, maïs en rijserwten (hoge gewassen voor de luwte)	100x50cm↑ klim/kruip
Bieten of kroten	half maart - 21 juni	sla, kool, uien, stambonen en koolraap	10x30cm ↑30cm
Bloemkool	begin april - 21 juni	selderij	60x60cm ↑40cm
Boerenkool	half mei - 21 juni	Peulvruchten	65x50cm ↑1m
Bruine bonen	laatste 3 weken van mei	radijs, bloemkool, bieten en komkommers	40x50cm ↑70cm
Doperwten (rijs-)	half maart - half april	Bieten	10x40cm ↑80cm
Doperwten (stam-)	half maart - half april	radijs, wortelen, komkommers, bieten en aardappelen	10x100cm↑80cm
Groenlof	half maart - mei	radijs, wortelen, bieten en rapen	30x30cm ↑40cm
Kapucijners	1 juni - 21 juni	Peulvruchten	5x50cm ↑1,5m klim
Komkommers	half mei - 21 juni	stokbonen, maïs en rijsterwten, hoge gewassen voor de luwte	150x50cm ↑ klim/kruip
Koolraap	half mei - half juni	kruiden en bieten	30x30cm ↑30cm
Maïs	voor 5 mei	peulvruchten, komkommers, meloenen en pompoenen	15x40 cm ↑1,5/2m
Pastinaak	half april - half mei	peulvruchten en uien	15x15cm ↑ 80cm
Peulen	maart - half mei	radijs, wortelen en bieten	10cm ↑ 80cm klim tegen gaas
Pompoenen	tweede helft van mei	Maïs	200x75cm↑kruip
Prei	begin april - half mei	selderij en wortelen	10x15cm ↑ 40cm
Raapstelen	half maart - september	erwten, sla, kervel en hysop	1x10 cm ↑20 cm
Radijs	juni - 21 juli	Uien	1x10cm ↑ 10cm
Rammenas	maart - september	Peulvruchten	10x30cm ↑ 30cm
Rode kool	half maart - half mei	kruiden, zoals kamille, munt, salie, alsem en rozemarijn	50x50cm ↑ 40cm
Savooiekool	half maart - juni	idem als bij rode kool	50x50cm ↑ 40cm
Schorseneren	begin mei	peulvruchten en uien	10x25cm ↑ 30cm
Selderij	Begin april	Bloemkool	15x25cm ↑50cm
Sla	april - 21 juni	aardbeien en wortelen	30x30 cm ↑30cm
Snijbiet	half maart - mei	Peulvruchten	10x30cm ↑30cm

Spinazie	half januari - september	Aardbeien	10x15cm ↑20cm
Spitskool (Savooiekool)	half maart - juni	idem als bij rode kool	40x50cm ↑40cm
Spruiten (spruitkool)	eind maart - half april	idem als bij rode kool	50x60 cm ↑60cm
Tuinbonen	begin februari - half maart	Dille	20x70 cm ↑50cm
Uien	half maart - half mei	bieten, sla en wortelen	10x15 cm ↑25cm
Veldsla	tweede helft van augustus	Peulvruchten	4x15cm↑ 15cm
Witte kool	half maart - mei	idem als bij rode kool	60x60cm ↑ 40cm
Wortelen	begin maart - 21 juni	sla, bieslook, radijs, uien, prei en schorseneren	Rijen 15cm uit elkaar.

http://www.plantaardig.com/groenten_kalender_zaaien_planten_oogsten/

Bijlage: 4. Plaatje heg

Eigen foto Vila August Dordrecht: Heg van leifruit.

Eigen foto Vila August Dordrecht: Heg van leifruit.

Bijlage: 5. Vragenlijst

Vragenlijst voor Tuin&Kas

Datum:_____

Voor de therapie

1. Voordat ik aan de therapie begon voelde ik me:
- ☐ Ontspannen
- ☐ Vrolijk
- ☐ Energiek
- ☐ Moe
- ☐ Down
- ☐ Gespannen
- ☐ Anders, namelijk:_____
- ☐ Lichamelijke klachten: _____

2. Daarom heb ik gekozen om:
- ☐ Binnen te werken
- ☐ Zittend te werken
- ☐ Alleen te werken
- ☐ Samen te werken
- ☐ Ligt te werken
- ☐ Anders, namelijk:_____

Na de therapie

3. Wat voor werk heb ik gedaan tijdens de therapie?
- ☐ Ompotten
- ☐ Schoffelen
- ☐ Zaaien
- ☐ Water geven
- ☐ Planten
- ☐ Snoeien
- ☐ Spitten
- ☐ Anders, namelijk:_____

4.a. Waar in de tuin heb ik gewerkt?
- ☐ Het bos
- ☐ De groentetuin
- ☐ De binnenkomst
- ☐ De kas
- ☐ De bloementuin
- ☐ De kruidentuin
- ☐ De vijvertuin
- ☐ De Bloemenwei

4.b. Waarom heb je daar gewerkt?
- ☐ Moest van de therapeut
- ☐ Daar was geschikt werkt
- ☐ Het is daar prettig werken
- ☐ Daar voelde ik me vandaag goed
- ☐ Anders, namelijk:_____ _____

5.a. Ik heb vandaag……gewerkt?

- ☐ goed
- ☐ lekker
- ☐ hard
- ☐ aardig
- ☐ slecht
- ☐ langzaam
- ☐ anders, namelijk_____

5.b. Omdat:

- ☐ het leuk was
- ☐ het een prettige plek was
- ☐ het zwaar was
- ☐ het saai was
- ☐ het veel was
- ☐ moeilijk kon concentreren
- ☐ anders, namelijk_____ _____

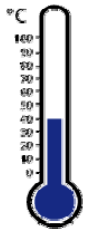
6. Ik voelde me beter door in de tuin te zijn/werken?

☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, kwam dit door?

- ☐ De planten in de tuin
- ☐ De kleuren in de tuin
- ☐ De vormen van de tuin
- ☐ Door de hele omgeving
- ☐ Anders, namelijk_____

7. Wat voor weer was het tijdens de therapie?



_____C

8. Na de therapie voelde ik me?

- ☐ Ontspannen
- ☐ Vrolijk
- ☐ Voldaan
- ☐ Moe
- ☐ Down
- ☐ Overwerkt
- ☐ Anders, namelijk:_____
- ☐ Lichamelijke klachten: _____

9. Tijdens de therapie heb ik aan mijn leerdoelen kunnen werken?
☐ Ja ☐ Nee

Zo ja, hoe heb je er aangewerkt?
_____
_____

Aanvullende opmerkingen (in te vullen door de therapeut):
_____
_____
_____

Bijlage: 6. Interview met 'De Mondriaan'

6

De heilzame tuin

De tuin ligt er hoopvol bij: her en der al wat voorjaarsbloemen en de haagbeuk loopt groen uit. Maar het is vandaag nog koud en de meeste cliënten werken binnen, in de kas. Daar is Jolanda (45) bezig met het nakijken van een hele rij groene hangplantjes. Nauwgezet verwijdert ze dorre blaadjes en maakt ze aarde los. Ze doet het met plezier, want het brengt haar rust en afleiding.

"Ik heb mijn vader vroeger veel in de tuin geholpen: groente planten, oogsten. Ben er mee opgegroeid. Mijn vader is vorig jaar bij een auto-ongeluk om het leven gekomen. Daar heb ik nog steeds veel verdriet van. Door hier met de bloemen te werken ben ik er minder mee bezig. Planten zijn positief. Ik praat ook met ze. Ze praten niet terug, maar door mooi te bloeien lijken ze me toch te belonen voor de goede zorg."

De plantjes zijn Jolanda duidelijk dankbaar; in de kas staat al veel in bloei. Dat zij met dit specifieke taakje is belast is geen toeval. Het werken in de kas en de tuin is therapie en onderdeel van een breder behandelplan. 's Morgens, voordat de cliënten aan de slag gaan, worden opdrachten verdeeld en doelen vastgesteld. Jolanda heeft rust nodig, vandaar dat ze 'even alleen mag zijn met de planten' zoals ze dat zelf noemt. Maar buiten zijn mensen aan een tafel in de weer met potten en aarde. Een gesprekje wordt afgewimpeld, want hun klusje moet voor een afgesproken tijd klaar zijn. Hun leerdoel is: concentreer je op wat je moet doen en wees niet te snel afgeleid.

> *"Planten zijn positief. Ik praat ook met ze."*

Richard (36) staat in de kas samen met twee collega's petunia's te verpotten. Vandaag voor het laatst. Na een stevige burn-out kwam hij bij Mondriaan terecht. "Ik heb 14 maanden in de kas en tuin gewerkt. Het heeft me goed gedaan, maar was vooral ook gezellig." In tegenstelling tot Jolanda wil Richard mensen om zich heen hebben. "Ik vind wat aanspraak leuk, maar kan niet goed tegen stress. Vroeger was ik autospuiter. Dat werk gaf best voldoening, maar het brandde me ook af. De mensen waar ik voor werkte vroegen teveel van me. Alles moest perfect. Daar kon ik op een gegeven moment niet meer tegen. Mede door het werken in de kas - dat doe ik het liefste - heb ik de boel weer op een rijtje." Zijn baan als autospuiter heeft hij aan de wilgen gehangen. Richard gaat bij D'r Stiel in de groenvoorziening werken. Hij heeft bij Mondriaan zijn groene vingers ontdekt.

Mondriaan
voor geestelijke gezondheid

> "Door structuur in de tuin, leer ik structuur te brengen in mijn leven."

Dat de kas en tuin op de therapeutische behoeften van de cliënten zijn afgestemd, blijkt uit de korte rondleiding van Maureen (45). "Eerst even wat gereedschap terugleggen", zegt ze terwijl ze de schuifdeur van het werkschuurtje opent en naar binnen loopt. "Hier heeft alles zijn plek: de schepjes hangen daar aan het rek, de laarzen op de plank. Wat we gebruiken moet op de juiste plek terug. Dat klinkt logisch, maar heeft een achterliggende reden. Ik zit in de zogenoemde 'structuurgroep' en aan de hand van een regel als deze leer ik structuur te brengen in mijn eigen leven." Terwijl we over de smalle paadjes langs een vogelverschrikker lopen - door cliënten gemaakt (!) - wijst Maureen op de afgebakende perkjes: een vierkante meter grond met wat kruiden, omzoomd door buxushaagjes. "Dit perkje heb ik laatst onkruidvrij gemaakt. Daar kreeg ik twintig minuten de tijd voor. Bij zo'n opdracht is het prettig dat het werkterrein overzichtelijk is. Ik moet er immers mijn hoofd bij houden anders ben ik niet op tijd klaar." Zo zie je maar dat over alles in deze tuin en kas is nagedacht.

Els Huver

Zweeds tuinieren

Sinds twee maanden loopt er op maandag een stagiaire door de tuin: Hugo Voortman (22). Hij studeert Bos- en Natuurbeheer met als specialisatie 'Mens en Groen'. In de opleiding wordt gekeken naar het positieve effect van natuur op de mens.

"Het is inmiddels wel algemeen bekend dat groen rustgevend is en gezond. Niet voor niets stonden rusthuizen vroeger standaard in weelderig groen. Ook blijkt uit onderzoek dat groene wijken minder criminaliteit kennen en dat ziekenhuispatiënten die uitzicht hebben op een park of bos sneller beter zijn dan wanneer ze op een parkeerplaats uitkijken."

Voortman weet waar hij het over heeft. Vorig jaar studeerde hij een tijdlang in Zweden, waar ze op deze theorie voortborduren door de aanleg van een therapeutische tuin. Die is speciaal ontworpen voor mensen met extreme stressklachten. Gedurende twaalf weken worden cliënten onderworpen aan een combinatie van therapie en tuinbezoek. Dat begint heel eenvoudig met een rustig bezoekje aan de tuin. De patiënt kan er even zitten, mag bloemen plukken, maar hoeft verder niks. Gedurende de weken die daar op volgen, raakt hij steeds meer betrokken bij activiteiten in de tuin.
Deze tuin is in kamers ingedeeld, afgescheiden door heggen en allemaal anders ingericht. Sommige hebben weinig kleuren en geuren en zijn heel ongerept, met als doel de bezoeker niet te overprikkelen. Andere zijn duidelijk door mensenhanden vormgegeven, met kaarsrechte buxushaagjes en perkjes. Afhankelijk van de energie van de patiënt kan die voor een natuurlijke ruimte kiezen. Volgens Voortman is het effect van deze therapie bewezen. "Zelfs patiënten die al tien jaar thuis zaten, hadden er baat bij", vertelt hij enthousiast.

> Niet voor niets stonden rusthuizen vroeger standaard in weelderig groen.

Met datzelfde enthousiasme gaat hij nu de tuin van de Mondriaan locatie aan de J.F. Kennedylaan aanpakken. Het is al een mooie tuin - met een kruidenhoek, fruitboompjes en bloemen - maar er is volgens de stagiaire veel meer uit te halen. Voortman onder-

(Lees verder op pagina 8 >>)

Zweeds tuinieren (vervolg)

zoekt momenteel hoe de tuin moet worden ingericht om aantoonbaar gezondheidseffect te bereiken. Zijn plannen omvatten de hele tuin, maar hij begint met de aanleg van een moestuin.
Het hellende stukje land ligt er nog maagdelijk bij, maar moet over een maand of twee gevuld zijn met

> **"Ik wil de tuin zo inrichten dat aantoonbaar gezondheidseffect wordt bereikt"**

groenten en fruitstruikjes. "Hier vooraan zetten we rijen lagere groente - wortels, uien - en verder naar achteren steeds hogere. Daar aan het eind wil ik bijvoorbeeld bramen, frambozen en bessen zetten van wel twee meter hoog. Op die manier krijgen we een overzichtelijk geheel. Dat is prettig en vraagt weinig energie."
Op het heuveltje achter de moestuin wil hij bomen en struiken zetten met daar doorheen een pad en een waterloopje. "Water geeft rust en dempt tegelijkertijd het geluid van het verkeer", legt hij uit. "We zetten daar ook een bankje neer, zodat iemand zich even in het groen kan terugtrekken." Ook bij de rest van de tuin kriebelen zijn vingers. "We gaan in ieder geval dat parkeerterrein met groen afschermen. Kijk, daar tegen dat hekwerk is al klimop geplant."

De tuin in Heerlen heeft een lange historie en is een voorbeeld voor andere locaties. De ambitie bestaat om ook bij Mondriaan in Maastricht een tuin aan te leggen. Een stukje grond is al toegewezen. Met een beetje geluk - en goed weer - kunnen ze daar binnenkort aan de slag. Hugo Voortman zal zijn invloed voorlopig beperken tot de tuin in Heerlen, waar hij nog tot augustus stage loopt.

Els Huver

Stagiaire Hugo Voortman