

Stappenplan/handleiding

A. Design

- Stel een technisch plan op van de afzonderlijk tuin met volgende elementen:
 - Ingang met typisch herkenningspunt: heldere kleur, typische deuropening, ...;
 - Duidelijke tuinindeling met verschillende ruimtes: bosruimte, bloemen & kruidentuin, watertafereel, Japans ingerichte ruimte, serres met eetbare planten, ...;
 - Verschillende bestemmingspunten voor sociale activiteiten zoals een tuinhuisje, prieel, paviljoen, voldoende zitplaatsen en paden in zowel schaduw als zonplaatsen, ...;
 - De voortuin moet zichtbaar zijn vanaf de hoofdlobby, wat een gevoel van veiligheid geeft, alsook voor mensen die meer nood hebben aan sociaal contact (kijken naar bezoekers, postbode, ...);
 - De achtertuin heeft zowel open plekken (uitzicht op wijdere landschap, gevoel van gemeenschap) als verborgen plekken (mogelijkheid om iemand aan te horen komen door pad van schors, aangelegde heg of struiken, gevoel van privacy & geborgenheid).
 - Voorzie verlichting, warmtelampen en/of ventilatoren afhankelijk van het klimaat;
 - Bij elke nieuwe tuinruimte dient men een patio of overgang te voorzien, om zich aan te passen aan de veranderingen;
 - Voorzie goed onderhouden planten met een variëteit aan kleur, textuur, hoogte, ouderdom en culturele betekenissen die de zintuigen stimuleren;
 - Voorzie tijdens het begin van het proces zachte kleurschema's die naarmate het einde vordert overgaan in sterkere kleuren (zie Getuigenis 15A);
 - Laat je eventueel bijstaan door een tuin en landschapsarchitect (bijvoorbeeld Pepijn Verheyen).

B. Teamsamenstelling

- Een transdisciplinair team bestaande uit begeleiders, een fysiotherapeut, een psychotherapeut, en een tuintherapeut of ergotherapeut.
- Indien de begeleiders voldoende kennis hebben over creatieve therapie, lichamelijke en mentale bewustzijnsoefeningen, gesprekstechnieken, en meditatie/mindfulness oefeningen zijn de fysiotherapeut, psychotherapeut, tuintherapeut en ergotherapeut niet essentieel (zie Getuigenis 14B).
- Inspirerende boeken die kennis kunnen verlenen zijn de volgende: Mentaal Kapitaal van Elke Geraerts, Het nieuwe mentaal van Elke Geraerts, Als een feniks uit de as van Rümke Annejet, Beslissen in een VUCA-wereld van Isabelle Hoebrechts en Ann Caroline Roymans, Uit je burn-out van Carien Karsten, de boeken van Luk Dewulf, Tuinieren voor de geest van Sue Stuart-Smith, The Artist Way van Julia Cameron, en Kwetsbare mensen, kwetsbare groenten van Henk Blokhuis.

C. Activiteiten

- Zorg voor een gebied speciaal ontworpen voor tuinieren: verhoogde of lage bedden, gereedschapsschuur, containers, composthoop, toegang tot water, ...;

- Voorzie ook materiaal voor 'vrijere' creatieve activiteiten die zowel binnen als buitenshuis uitgevoerd kunnen worden: stekken, hut of pergola timmeren, breien, tekenen, sporten, fotografie, bloemschikken, plant ontleden, smaak en geurspel, natuur diepgaander bekijken, ...;
- Stimuleer gezonde voeding door kookactiviteiten: rode bietenchips, pompoenfrietjes,...;
- Voorzie zowel activiteiten die meteen resultaat opleveren (zie Getuigenis 13C), of waarbij het resultaat even op zich laat wachten.

D. Begeleiding

- Voorzie een vaste dagstructuur met voldoende pauzes en zonder deadlines:inspiratie kan je vinden uit het weekschema van de Alnarptuin te Zweden (Fout! Verwijzingsbron niet gevonden.), Nacadia te Denemarken (Fout! Verwijzingsbron niet gevonden.), Jevremovac te Servië (Fout! Verwijzingsbron niet gevonden.), en de moestuin CIC te Wondelgem (zie bronverwijzing: De sleutel, 2016).
- In het begin maakt men meestal gebruik van passieve activiteiten, en naarmate het proces vordert eerder actieve taken. Deze taken zijn afgestemd op de talenten (zie Getuigenis 3 en Getuigenis 13B) van iedere specifieke persoon. Het is belangrijk dat je de persoon ook zelf laat kiezen in welke tuinruimte hij/zij deze activiteiten uitvoert.
- Geef betekenis aan inspanningen, bijvoorbeeld in de vorm van complimenten.
- Gebruik symbolische taal die refereert naar de plant - mens relatie: Voorbeeld 1: “Als je dingen waar je tegenop ziet, laat liggen, dan wordt het groter, wortelt het dieper en wordt het steeds vervelender om de klus aan te pakken. Als je regelmatig even tijd uittrekt om ‘onkruid te wieden’, dan blijft het behapbaar en creëer je ruimte in je hoofd, want onkruid wieden of snoeien doet bloeien” (Van der Lei, 2010).
- Maak gebruik van visuele hulpmiddelen zoals een dagboek, de kernkwadranten van Ofman, weegschaal met draagkracht en draaglast, een balanskaart (zie voorbeeld in Fout! Verwijzingsbron niet gevonden.).
- De boeken van Kirsten Neff bieden heel veel oefeningen rond mindfulness en meditatie, om uit de 3 stressreacties te komen. Het verstijven of de zelfabsorptie (opgesloten in denkbeelden) kan men voorkomen door lastige momenten te erkennen. Bij het vluchtgedrag of de zelfisolatie leert men te aanvaarden dat lastige momenten bij het leven horen. En de vechtreactie of zelfkritiek vermijdt men door zichzelf vriendelijk en zorgzaam toe te spreken.
- Het is essentieel dat de tuin enkel en alleen bestemd is voor de doelgroep, mensen met een burn-out.

E. Financiering

- Sluit contacten met ministers, of zoek databanken op openstaande financieringsprojecten (koning Boudewijnstichting, Vlaamse overheid, CERA).

F. Contactname

- Sluit contacten met instellingen of psychologen die hun cliënteel met een burn-out kunnen doorverwijzen. De buitenpsycholoog Eric Boydens had reeds interesse om mensen door te sturen in dit project.