

“Zelfzorg is belangrijk”

GRIMBERGEN ■ Werken in een groene omgeving en letterlijk met zijn voeten in de aarde. Dat is wat tuin- en asinotherapeut Hugo Verdoodt iedere dag doet op de site van het Psychiatrisch Ziekenhuis Sint-Alexius. “De positieve invloed van de natuur op ons mentaal en fysiek welzijn wordt enorm onderschat. Ik voel veel minder stress sinds ik iedere dag buiten kan werken in en met de natuur”, vertelt hij.

DOOR MIEKE VERCRUIJSSE

Wat houdt jouw job precies in?

Als tuintherapeut begeleid ik patiënten tijdens het werken in de biologische groentetuin. Mensen kunnen hier even op adem komen en met de handen in de aarde worden ze letterlijk in verbinding gebracht met de natuur. Daarnaast ben ik ook asinotherapeut. Bij asinotherapie zetten we ezels in om het welzijn van de mensen te bevorderen. Dat omvat het bekijken, aaien, borstelen, knuffelen en verzorgen van de ezels tot samen wandelen en hun stal uitkuisen.

Je werkt dagelijks in het groen. Vind je het belangrijk om dicht bij de natuur te zijn?

De invloed van de natuur op ons welzijn wordt enorm onderschat. Evolutief zijn we een deel van de natuur, maar helaas zijn we dat grotendeels vergeten. We worden niet meer opgevoed met de natuur. De coronacrisis brengt veel mensen eindelijk weer naar buiten en doet mensen voelen wat de natuur kan betekenen. Het buitenwerken is echt fijn. Ik weet tenminste elke dag welk weer het is. Dat kunnen mensen die een hele dag binnenwerken niet altijd zeggen...

Ben je altijd al buiten aan de slag geweest?

Als psychiatrisch verpleegkundige heb ik eerst tien jaar op een afdeling

gewerkt, binnen in het ziekenhuis. Het eerste wat ik deed als ik thuiskwam, was in de groentetuin duiken om mijn hoofd leeg te maken. Daarna, nu zo'n dertig jaar geleden, ben ik hier tuintherapeut geworden en later ook asinotherapeut. Ik voel duidelijk minder stress en minder mentale belasting.

Heb je een voorkeursseizoen om buiten te werken?

Elk seizoen heeft zijn charme en slecht weer bestaat niet. Enkel onaangepaste kledij. (lacht) Het is wel



► “Bij asinotherapie zetten we ezels in om het welzijn van de mensen te bevorderen”, vertelt Hugo Verdoodt. (foto mvg)

“Natuur brengt rust en daar wordt iedereen beter van.”

zo dat we minder kunnen doen als het pijpenstelen regent en grote hitte is erg vermoeiend. Laat ons zeggen dat de extremen minder bruikbaar zijn in mijn job. Voor de patiënten is het oogstseizoen het leukste, omdat dat een enorme beleving is. Planten is ook fijn, omdat je direct resultaat hebt.

Het ziekenhuis trekt volop de kaart van vergroening. Leg eens uit.

In het verleden is er heel wat bijgebouwd en werden zomaar ergens niet-streekeigen planten en bomen geplant. Toen de directie het plan opvatte om het domein te herwaarderen, werd een beroep gedaan op de ervaring en de kennis van het regionaal landschap. Op basis van atlasen en luchtfoto's maakten ze een plan, met langetermijnvisie, dat mooi aansluit op het achterliggende landschap. Zieke beuken werden vervan-

gen, coniferen werden gerooid, de dreef werd omgevormd en hersteld, heggen en een hoogstamboomgaard werden aangelegd. Door de aandacht voor ecologische waarde en de biodiversiteit is het domein nu klaar voor de komende honderd jaar.

Naast de therapeutische werking van vergroening voor de patiënten, zie je ook heil in vergroening voor je collega's.

Mensen die werken in de zorg vergeten vaak zichzelf. Ik denk dat ook de zelfzorg voor het personeel zeer belangrijk is, niet enkel tijdens de lunchpauze, maar ook tijdens de werkuren. De groeninrichting kan nog meer betekenen voor het personeel, want natuur brengt rust en daar wordt iedereen beter van. De fysieke aanwezigheid van personeel in de natuur vormt een goed tegengewicht voor het mentaal belastende werk.