



Här vårdas växter och stressade själar

● Trädgården behöver människan, annars blir den snabbt förvildad och återgår till naturen. Men människan behöver också trädgården. Arbetet med jord och växter gör oss avstressade och mer harmoniska.

● På Basilikan, utanför Trelleborg i Skåne, får bl a långtidssjukskrivna hjälp att hitta tillbaka. Här vaknar både lust och glädje.

TEXT, FOTO OCH TECKNINGAR: BIRGITTA GEITE

Bara att vistas i trädgårdsmiljö räcker för att göra oss avstressade och mer harmoniska. Att följa årstiderna och det naturliga kretsloppet, att vara i nuet. Trädgården har visat sig vara ett underbart botemedel för människor med olika typer av stressrelaterade sjukdomar. I trädgården kan man hämta kraft för att orka gå vidare i livet. Där fin-

ner man både vila och nyttig fysisk träning. Trädgården blir en plats där man samtidigt vårdar sig själv och trädgårdens växter.

Tar tillvara

Basilikan i Södra Åby på Söderslätt, strax öster om Trelleborg, är en trädgård där människor hittar tillbaka till lust och glädje. Här får bl a långtidssjukskrivna hjälp

med att bit för bit återhämta sig för att så småningom kunna komma tillbaka till arbetslivet. Den första jag möter, på mitt besök i trädgården, är en ung man. Han ligger på alla fyra och planterar rotskott av rosor som en granne har skänkt. Ett fint sätt att tillvara och bevara en gammal rossort från trakten. Basilikans text forts på sid 20



Man kan bygga stort eller smått. Här är ett nersänkt växthusbygge på gång. Det är tänkt att man också ska få plats att sitta i växthuset och njuta av växtligheten. Ytterligare ett växthus är påbörjat på andra sidan gången.

Att rensa ogräs, för att ge plats åt de allt frodigare köksväxterna, kan vara en vilsam, meditativ syssla. Här växer bland annat mangold, grönkål, lök och morötter.

Att arbeta i trädgården kan också innebära att bygga en mur eller snickra en bänk. I krukkan blommar en ljuvligt blå salvia, *Salvia 'Cambridge Blue'*, i samma färg som bänken. Salvia, som är ettårig, måste sås inomhus tidigt på våren för att hinna blomma under sommaren.

Sten finns det gott om på omgivande åkrar. Här har de förvandlats till stensatta gångar och stabila murar.



Kraft, ro och harmoni kan komma ur något till synes så enkelt som att stoppa fingrarna i jorden och ge några rosskott möjlighet att slå nya rötter, växa och blomma.



Här vårdas växter och stressade själar

Forts från föreg sida

och fokus är främst att ta tillvara. Det gäller inte bara växter utan även byggnader och liknande, men kanske främst deltagarnas resurser. Här görs bedömningar som sedan utgör underlag för hur man ska fortsätta. Varje människas individuella möjligheter analyseras. Alla kan bidra med något, fast man i början kanske inte orkar just någonting. Lusten och nyfikenheten väcks så småningom, utan press och utan stress. Målet är att man, efter vanligen sex veckor, ska ha ökat sin självkänsla och stärkt sitt självförtroende så att man kan gå vidare.

Rofyllt arbete

Att arbeta med trädgård är begripligt och rofyllt i en kravfylld tid. Trädgårdsarbete är ett tidskrävande meditativt arbete, ingenting man stressar fram. Man kan i stillhet arbeta för sig själv, men trädgården är också en social plats. Här finns plats för både enskildhet och samvaro. Den som vill "ta i" har här möjlighet att gräva, såga, bygga, vända kompost. Här är det meningen att man ska släppa tankearbetet och arbeta med händerna. Huset med trädgården ligger mitt i byn mellan kyr-

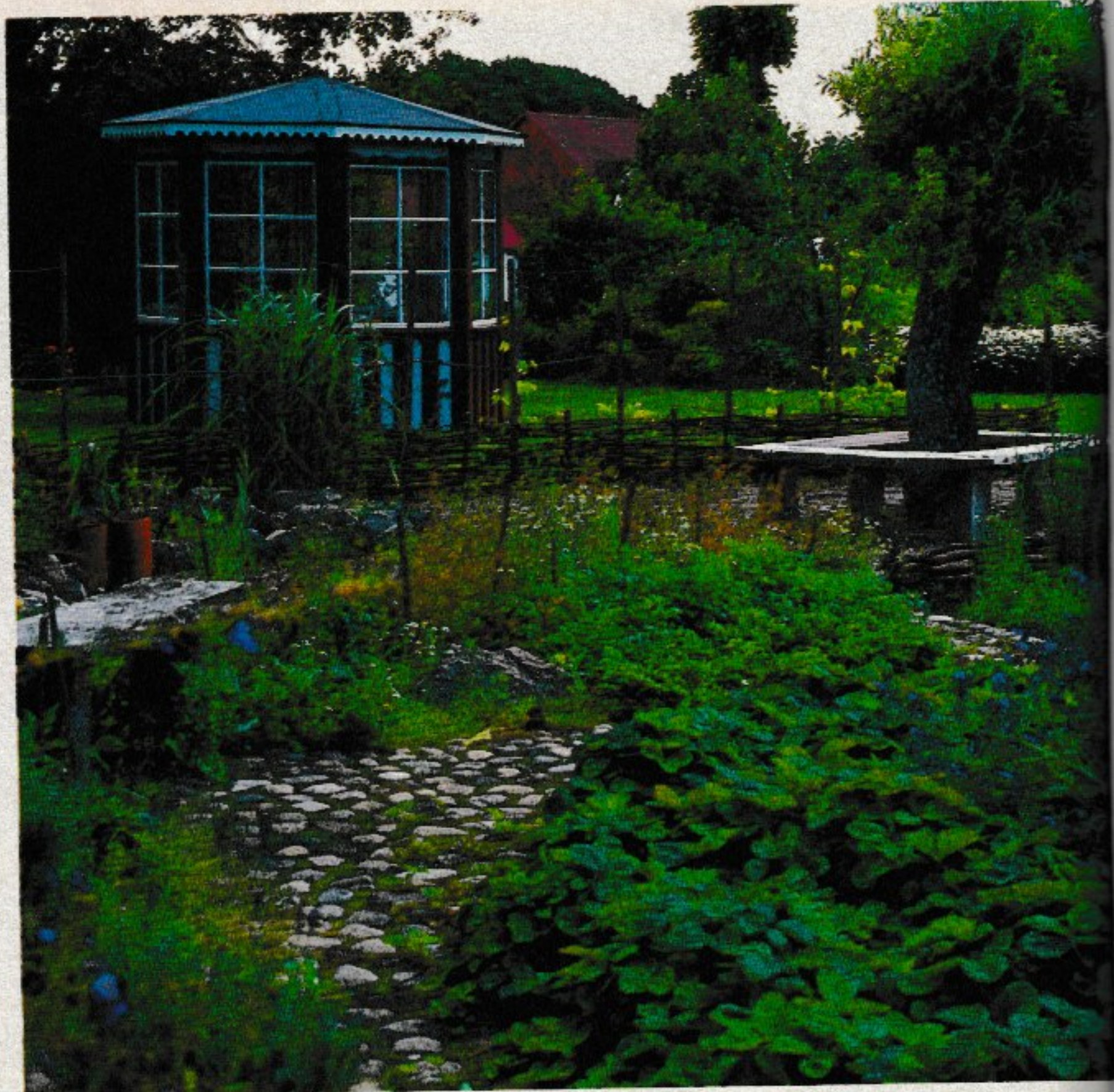
kan och skolan. Det har en gång i tiden innehållit lärarbostäder. Här är gott om plats, både ute och inne. Hela byggnaden är renoverad av deltagare. Här finns verkstäder för olika hantverksaktiviteter. En del av huset hyrs ut till dagskonferenser för mindre sällskap. I köket lagas mat med bidrag från köksträdgård och örtagård.

Växer fram

Trädgården innehåller växthus och köksväxtland, örtagård, lusthus, blomsterrabatter och en damm med ett litet porlande vattenfall. Den innehållsrika trädgården växer fram bit för bit. Verksamheten förändras hela tiden efter behov och tillgång.

Ett av växthusen är skapat av takstolar som stod och "skräpade" i en lada. Trädgårdsplattorna vid ett äldreboende i kommunen skulle bytas ut. De gamla plattorna ligger nu i Basilikans trädgård. Jordbrukarna i trakten är glada att bli av med stenar, här förvandlas de till gångtytor och murar.

Initiativtagare till Basilikan är Birgit Dahl, som tillsammans med Anna Geite ansvarar för försöksverksamheten. Båda är leg. arbetsterapeuter anställda av Trelleborgs kommun. ■



◀ En näve blå gurkörtblommor till dagens sallad gör både livet och maten vackrare. Gurkörtens är också älskad av humlor och bin och den självsår sig flitigt där den trivs. Även de sträva bladen kan ätas när de är späda.

Kompostavdelningen finns visserligen i en undanskymd vrå, men den tål att betittas. Prydlig och välbyggd i blåmålat virke. Lösa bräddor framtill håller komposten på plats. ▼

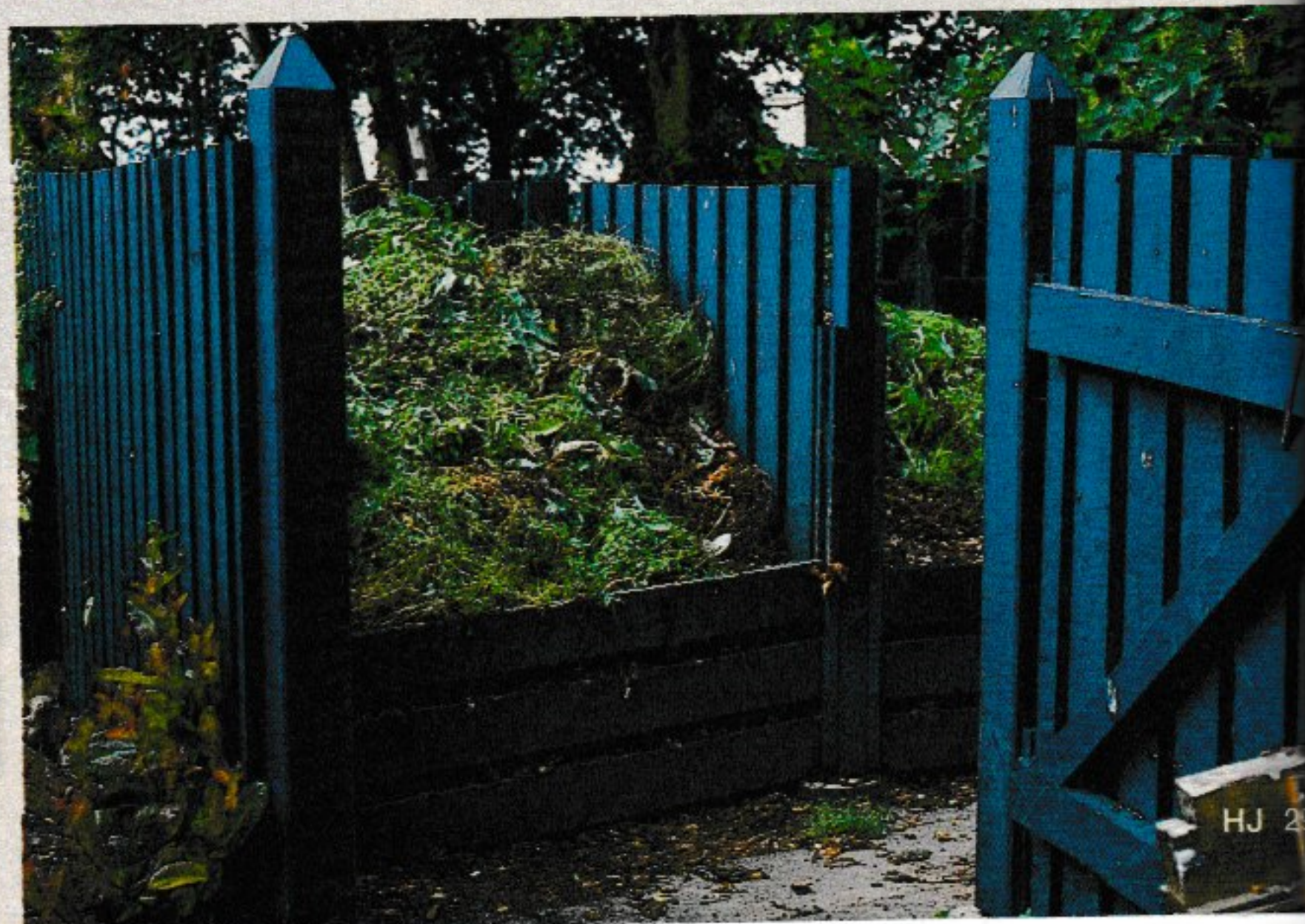
Sittplatserna är många. Till vänster en enkel bänk i örtagården. Runt den hamlade pilen finns en vackert formgiven bänk med plats för många. Under grönt tak av snabbväxande bokharsbinda finns bord och bänkar för utemålder. Skulle det börja regna, kan man söka skydd i det åttkantiga lusthuset.

Lovande utveckling



● Sex andra rehabiliteringsträdgårdar ingår i ett svenskt forsknings- och utvecklingsprojekt. Bland annat vid Lantbruksuniversitetet, Alnarp. Resultaten därifrån följs med spänning och förhoppningsvis kommer grön terapi att vara en självklar behandlingsform i framtiden.

● I England startade trädgårdsterapin 1978 och har sedan dess ökat livskvaliteten för mängder av människor varje år.





På Basilikan frodas givetvis doftande basilika. De ettåriga plantorna är sådda inomhus och utplanterade i en skyddande bänk när faran för nattfrost är över. Basilika älskar sol och värme.

Mitt i den runda örtegården står en humlestör omgiven av lavendel. I bakgrunden lyser malvan i den uppbyggda rabatten.