



***Editöre Mektup***

***Letter to the Editor***

*Geliş Tarihi – Submitted: 14.02.2020*

*Kabul Tarihi – Accepted: 30.11.2020*

**Atıf Bilgisi / Reference Information**

Yavaş, R., Aslan, E., Açıkça, F., Özer, M., Çalışkan, A. B. & Çifçi Kuyumcu, F. (2020). Bakım merkezlerinde bir sosyalleşme aracı olarak hortikültürel terapi'nin kullanımı. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 20 (1), 223-231.

**BAKIM MERKEZLERİNDE BİR SOSYALLEŞME ARACI OLARAK  
HORTİKÜLTÜREL TERAPİ'NİN KULLANIMI**

Rezan Yavaş<sup>1</sup>

Evren Aslan<sup>2</sup>

Fatma Açıkça<sup>2</sup>

Mikail Özer<sup>2</sup>

Ayşe Berrin Çalışkan<sup>2</sup>

Feray Çifçi Kuyumcu<sup>3</sup>

**ÖZET**

Özellikle yaz aylarında engelli bireylerin gün ışığından, güneşten daha fazla faydalanabilmeleri, kapalı ortamlarından çıkıp doğa ile iç içe olabilmeleri, kurum bakımından faydalanmakta olan diğer engelli bireylerle tanışmaları, arkadaşlık bağları kurabilmeleri, ev ortamı ve özgür alanlar kazanabilmeleri, bağımsız hareket etmelerinin sağlanabilmesi amacıyla Hortikültürel terapi projesi düşünülmüştür. Bazı zihinsel engelli bireylerin kurum içinde gösterdiği davranış bozukluklarını bahçede

<sup>1</sup> Sosyal Hizmet Uzmanı, e-posta: rznyvs@gmail.com (İletişim Yazarı).

<sup>2</sup> Sosyal Hizmet Uzmanı

<sup>3</sup> Fizyoterapist

göstermedikleri gözlemlenmiştir. Kurum içinde bahçe kültürünün oluşturulması amaçlanmıştır.

Hortikültürel terapi Özel Yaşam Yolu Bakım Merkezi'nde kalan engelli bireylerle uygulama amacıyla yazılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Hortikültürel terapi, yeti kaybı, aktivite, bahçe, rehabilitasyon, engellilik, kurum bakımı

## USE OF HORTICULTURAL THERAPY AS A SOCIALIZATION TOOL IN CARE CENTERS

### ABSTRACT

Especially in the summer months, disabled people can benefit more from the sun, get out of their indoor environments and be in touch with nature, meet other disabled individuals who are benefiting in the institution, establish friendship bonds, gain a home environment and free environment. It has been observed that some mentally disabled individuals do not show behavioral disorders in the garden. The aim of the garden culture is aimed within the institution.

**Key Words:** Horticultural therapy, loss of power, activity, garden, rehabilitation, disability, institution care

### GİRİŞ

Hortikültürel terapi, kişinin fiziksel, zihinsel ve kişisel gelişimi için canlı malzeme olarak bitkilerle yapılan aktiviteleri (üretim, meyve toplama vb.) içerir. Hortikültürel terapi, hastalık, kaza, sosyal ve ekonomik problemler, gelişme bozuklukları, yaş ile gelen problemler nedeni ile oluşan yeti kaybı, stress, felçli hastalara, beyin kazaları, Serebral palsi, kanser tedavisi görenler, zeka ve fiziksel engelliler, ruh hastaları, yaşlılar, AIDS hastaları, görsel zayıflıkları olanlar, duygusal açıdan baskı altında olan her yaş grubu ve her bireyin yapabileceği aktiviteler bütünüdür.

### HORTİKÜLTÜREL TERAPİNİN İÇERİĞİ

Hortikültürel terapi kavramı aşağıdaki biçimlerde yapılan aktiviteleri kapsar;

- Doğanın zihinde canlandırılması (seyri)
- Hastane ya da rehabilitasyon bahçelerini iyileştirme bahçelerini ziyaret ve en önemlisi de bizzat bahçecilik faaliyetlerini içerir (bitki yetiştirme, meyve toplama vb.)
- Hortikültürel terapi bahçeleri, dış mekan (bu mekan hastane yada rehabilitasyon merkezinin bahçesi olabilir) bitki materyali yetiştirme teknikleri gibi aktiviteleri içerir (Söderback ve ark 2004).

Hortikültürel terapide fiziksel aktiviteler, kasların canlanmasına ve kas gruplarının (hafif ve sürekli taşıma ile) güçlenmesine yardımcı olur (Karaelmas 1998). Felçli hastalar ve beyin kazası geçirmiş olan hastalar da el ve parmak hareketi koordinasyon ve kontrolündeki iyileşme, bitkilerin taşınması ve üretilmesi tekniği ile başarılıdır. Bu tip hastaların duyularının iyileşmesi sağlanmakta, algılama yetenekleri güçlenmektedir. Engellilere yönelik hortikültürel terapi bireyin genel olarak iyi olma halini desteklemek amacı ile bahçe, toprak ve doğa içinde bulunması, ilgilenmesi ve aktivitelerde yer almasını kapsar (Söderback ve ark 2004).

Doğal çevrenin ve bitkilerin insan sağlığı üzerine olan etkileri, insan sağlığı ve doğal çevre arasındaki ilişkiyi tanımlayarak başlayan araştırmalar (Ulrich ve ark 1991), doğal peyzajın insan psikoloji üzerindeki etkilerini (Nicholson 2003) ve stres yönetimi ,ve rahatlama da doğal çevrenin etkileri inceleyen araştırmacıları farklı çiçek renklerinin insanda fiziksel ve psikolojik etkilerinin saptanması üzerine yapılan araştırmalar izlemiştir (Chang 2002). 20. yüzyıl başlarında hastanelerde bitki ve doğal alanların iyileştirme etkileri moral iyileştirme akımı (Moral treatment movement) ile yaygınlaşmış ve hastane bahçeleri hastaların iyileşme sürecine katkı sağlamak amacı ile özel olarak ele alınmıştır (Söderback ve ark 2004)

Bitkilerin, bireyler üzerinde sakinleştirici ve ağrı kesici etkisi de bilimsel araştırmalarla ispatlanmıştır (Söderback ve ark 2004). Bitki örtüsü bireylerin psikolojik yapıları üzerinde de olumlu etkilere sahiptir Duygusal durumun iyileştirilmesi; doğal elemanlara (su, bitki, toprak vb.) dokunma, dinleme ile mümkün olabileceği gb. doğa ve doğal görüntüleri fotoğraf, film, dia vb. olarak görerek bile gerçekleştiği yapılan araştırmalarla ispatlanmıştır (Ulrich ve ark 1991).

Ağaç ve doğal manzara içeren görüntüler ile kentsel bir yapılaşma alanını gösteren fotoğrafların insan beyininde yarattığı izleri araştıran çalışmalarda, gevşeme ve rahatlık

belirtisi olan beyindeki alfa dalgalarının doğal manzara görenlerde yüksek oranda olduğunu saptanmıştır. Stresli bir film izlettirilen 120 kişinin ardından izledikleri doğal görüntülerle hızla rahatladıkları gözlenmiştir (Ulrich 1984).

İsveç'te bir rehabilitasyon merkezinde (Danderyd Hastanesi) beyin hasarı bulunan 48 hasta ile uygulanan Hortikültürel terapi kapsamında; doğanın seyri, doğal alanların, özel olarak iyileştirme bahçesi olarak tasarlanmış hastane bahçesine ziyaret, aktif olarak da bitki üretimi ve hasat işlemlerine katılım gibi uygulamalar yapılmıştır (Söderback ve ark 2004). Terapi sonucunda hastalarda iyileşme, iyi hissetme durumunda gelişme, sosyal yaşamda güçlü bağlar, fiziksel ya da ruhsal rahatsızlığı olan bireylerde verimlilik ve yeniden iş olanağı elde etme, üretkenliklerinde artış olduğu savunulmaktadır. Sebze, meyve ya da süs bitkisi üretim aktiviteleri, fiziksel ya da zihinsel engelli insanlarda başarıya, üretme duygusunu vererek psikolojik tatmin veya kendine güven duygularını destekleyecektir. Hortikültürel terapi ve engellilik Zihinsel ya da fiziksel engelli birey çeşitli nedenlerle sınırlı fiziksel yeti ve algılama güçlüklerine sahip olabilir. Ancak, her birey çeşitli sınırlamalar ile birlikte ayrı yeti ve potansiyele sahiptir. Zihinsel engelli bir birey için zeka bölümünün bilinmesi, bireyi tam olarak anlatamaz. Her bireyin kendine özgü yetenekleri, bedensel ve zihinsel duyuşal ve sosyal özellikleri vardır. Bunların dikkate alınması gerekir.

Hortikültürel terapi ile yetenekleri ölçüsünde bireyin; bedensel ve duyuşal gelişimlerine katkıda bulunur, psikolojik yönden; güven ve başarıya duygusu vererek destekler, üretken bir toplum üyesi olarak kabul görürler. Engelliğin en büyük göstergesi, engelli bireyin toplum yaşamına katılamaması göstergesi de bir anlamda yıkılır. Engelli bireyin üretime yönelik bir aktivitede bulunması yalnız engelli birey için değil bireyin ait olduğu toplum ve ailesi içinde; eğitim ve iş olanakları hayati önem taşır. Engelli bireyin fiziksel ve zihinsel yeteneklerini geliştirildikçe daha bağımsız, üretken olmasını sağlar. Miser (1991), özürüllüğü oldukça farklı değerlendirmiş, rolünü becerememe, bireyin yaşına, cinsiyetine ve sosyo- kültürel etmenlere bağlı olarak oynayacağı rolleri gereği gibi oynayamaması olarak tanımlamıştır (Karaelmas 1998). Bireyin zihinsel yönden engelli olmasının göstergeleri şöyle belirtilmektedir; sosyal yetersizlik, zihinsel olarak normalin altında olma, gelişmede duraklamalar ve kesikliklerin olması, olgunlaşmanın gecikmesi, yapısal bir nedenin olması, iyileşmez bir durum olmasıdır (Karaelmas 1998).

## **HORTİKÜLTÜREL TERAPİNİN KURUM BAKIMI ALAN ENGELLİLER ÜZERİNDE UYGULANMASI**

Kurum bakımından faydalanmakta olan engelli bireyler yatılı olarak bakım merkezlerinde kalmaktadırlar. Bu sebeple engelli bireylerin gün içinde bakım ihtiyaçlarını bakım personelleri karşılamaktadır. Özellikle yaz aylarında engelli bireylerin gün ışığından, güneşten daha fazla faydalanabilmeleri, kapalı ortamlarından çıkıp doğa ile iç içe olabilmeleri, kurum bakımından faydalanmakta olan diğer engelli bireylerle tanışmaları, arkadaşlık bağları kurabilmeleri, ev ortamı ve özgür alanlar kazanabilmeleri, bağımsız hareket etmelerinin sağlanabilmesi amacıyla bahçe projesi düşünülmüştür. Bazı zihinsel engelli bireylerin kurum içinde gösterdiği davranış bozukluklarını bahçede göstermedikleri gözlemlenmiştir. Kurum içinde bahçe kültürünün oluşturulması amaçlanmıştır.

### **Hortikültürel Terapinin Engelliler için Faydaları**

- Engelli bireylerin açık ortamda daha fazla vakit geçirmelerinin sağlanması
- Engelli bireylerin psikolojik tatmin ve kendine güven duyguları
- Personellerinde gün içinde temiz havadan daha fazla faydalanmalarının sağlanması,
- Engellilerin kurum içindeki demirbaşlara daha az zarar vermesi,
- Engellilerin gün içinde daha az atak geçirmesi
- Bitkilerin, bireyler üzerinde sakinleştirici ve ağrı kesici etkisi
- El ve göz koordinasyonu sağlanır, kas ve eklemler güçlenir, esneklik kazanır pek çok kas grupları birlikte çalışır
- Koklama, dokunma, görme, tatma gibi duyuları uyarır.
- Başarma hissini verir, bitki bakımı, güven ve bağımsızlık duygusu yaratır, stresi azaltır
- Benzer ilgi alanına sahip bireyler arasında iletişim sağlanır, sürekli bir öğrenim süreci başlar,
- Gözlem, araştırma, merak duyguların beslenmesine ihtiyacı doğar, problem çözme ve karar verme yetisi güçlenir, yaratıcılık güçlenir.
- Engellilerin arkadaşlık bağlarının güçlenmesi,
- Engelli bireylerin ataklarının-krizlerinin azalarak iyilik hallerinin desteklenmesi sağlanır.

- Kurum içinde bahçe kültürünün gelişmesi sağlanır. Engelli bireylerin özlem duyduğu ev hayatı yaşamına yaklaştırılır.
- Üretken bireyler olarak toplumda kabul görülmeleri sağlanır.
- Engelli bireyin fiziksel ve zihinsel yeteneklerini geliştirildikçe daha bağımsız, üretken olacaktır.
- Engelliğin en büyük göstergesi, engelli bireyin toplum yaşamına katılamaması göstergesi de bir anlamda yıkılır. Engelli bireyin üretime yönelik bir aktivitede bulunması yalnız engelli birey için değil bireyin ait olduğu toplum ve ailesi içinde; eğitim ve iş olanakları hayati önem taşır.

Hortikültürel terapide fiziksel aktiviteler, kasların canlanmasına ve kas gruplarının (hafif ve sürekli taşıma ile) güçlenmesine yardımcı olur

Bahçenin düzenlenmesi için gerekli genel faaliyetler için fiziki yeterliliği olan bütün engellilerin katılımını maksimum seviyede katılımları hedeflenmiştir.

Hortikültürel terapi grubu için aktif olan engellilerin seçilmesi uygun görülmüştür gün içerisinde enerjilerine olumlu yönde davranış kazandırmak hedeflenmiştir.

- Engelli bireylerin açık ortamda daha fazla vakit geçirmelerinin sağladığı,
- Engelli bireylerin psikolojik tatmin ve kendine güven duygularını olumlu yönde etkilediği,
- Personellerinde gün içinde temiz havadan daha fazla faydalanmalarının sağlandığı,
- Engellilerin kurum içindeki demirbaşlara daha az zarar verdiği,
- Engellilerin gün içinde daha az atak geçirdiği,
- Bitkilerin, bireyler üzerinde sakinleştirici ve ağrı kesici etkisi

Hortikültürel terapinin yukarıda sayılan olumlu etkilerinin olduğu gözlemlenmiştir.

Bitki üretimi ile elde edilen katkılar:

- El ve göz koordinasyonu sağlandığı, kas ve eklemler güçlendiği, esneklik kazandığı pek çok kas grupları birlikte çalıştığı koklama, dokunma, görme, tatma gibi duyuları uyandırdığı.
- Başarma hissini verdiği, bitki bakımı, güven ve bağımsızlık duygusu yarattığı, stresi azalttığı
- Benzer ilgi alanına sahip bireyler arasında iletişim sağladığı,

- Sürekli bir öğrenim süreci başlattığı, gözlem, araştırma, merak duyguların beslenmesi ihtiyacını doğurduğu, problem çözme ve karar verme yetisi güçlendirdiği, yaratıcılıklarını güçlendirdiği gözlemlenmiştir.
- Engellilerin arkadaşlık bağlarının güçlendiği,
- Engelli bireylerin ataklarının-krizlerinin azalarak iyilik hallerinin desteklenmesi sağlandığı,
- Kurum içinde bahçe kültürünün gelişmesi sağlanır. Engelli bireylerin özlem duyduğu ev hayatı yaşamına yaklaştırdığı,
- Üretken bireyler olarak toplumda kabul görülmeleri sağlandığı,
- Engelli bireyin fiziksel ve zihinsel yeteneklerini geliştirildikçe daha bağımsız, üretken olduğu,
- Engelliğin en büyük göstergesi, engelli bireyin toplum yaşamına katılamaması göstergesi de bir anlamda yıkıldığı Engelli bireyin üretime yönelik bir aktivitede bulunması yalnız engelli birey için değil bireyin ait olduğu toplum ve ailesi içinde; eğitim ve iş olanaklarının olumlu etkilediği
- Hortikültürel terapi de fiziksel aktiviteler, kasların canlanmasına ve kas gruplarının (hafif ve sürekli taşıma ile) güçlenmesine yardımcı olduğu gözlemlenmiştir.

## SONUÇ

Özellikle yaz aylarında engelli bireylerin gün ışığından, güneşten daha fazla faydalanabilmeleri, kapalı ortamlarından çıkıp doğa ile iç içe olabilmeleri, kurum bakımından faydalanmakta olan diğer engelli bireylerle tanışmaları, arkadaşlık bağları kurabilmeleri, ev ortamı ve özgür alanlar kazanabilmeleri, bağımsız hareket etmelerinin sağlanabilmesi amacıyla Hortikültürel terapi projesi düşünülmüştür. Ve proje çerçevesinde hortikültürel terapi uygulanmıştır. Hortikültürel terapi Özel Yaşam Yolu Bakım Merkezi'nde kalan engelli bireylerle uygulamıştır.

Bazı zihinsel engelli bireylerin kurum içinde gösterdiği davranış bozukluklarını bahçede göstermedikleri gözlemlenmiştir. Kurum içinde bahçe kültürünün oluşması sağlanmıştır.

Hortikültürel terapide fiziksel aktiviteler, kasların canlanmasına ve kas gruplarının (hafif ve sürekli taşıma ile) güçlenmesine yardımcı olur (Karaelmas 1998). Proje ruhsal engelli bireylerle de yapılmış ve yapılan gözleme göre bahçede nar ağacı eken bireylerin enerjilerini bahçede atmaları sebebiyle katlarda ajite olma oranlarının düştüğü ve daha rahat uydukları gözlemlenmiştir.

Engellilere yönelik hortikültürel terapi bireyin genel olarak iyi olma halini desteklemek amacı ile bahçe, toprak ve doğa içinde bulunması, ilgilenmesi ve aktivitelerde yer almasını kapsar (Söderback ve ark 2004). Engelli bireylerle yapılan faaliyetler genellikle motive edici etkinliklerle de desteklenmiştir .Özellikle müzik ve yemekli etkinliklere ilgi duyan engelli bireyler için bunlara öncelik verilmiştir. Yapılan çalışmalar bireysel ve grup çalışmalarını da içerisinde barındırmıştır. Bitkiler konusunda bilgi sahibi olan engellilerin grup olarak arkadaşlık bağlarının güçlendiği bilgi alışverişinin arttığı bilişsel olarak da kişilere katkı sağladığı engellilerin kuruma karşı aidiyet hissettiği gözlemlenmiştir.

Projenin Türkiye’de yaklaşık olarak her ilde bulunan engelli bakım merkezlerinde uygulanabilecek ve engellilere yukarıda bahsedilen faydaların sağlayabileceği gözlemlenmiştir. Kurum bakımından yararlanmakta olan engelli bireylerin psiko-sosyal durumlarının iyileştirilebilmesi için projenin uygulanması ve aile çalışma ve sosyal hizmetler bakanlığı bünyesinde yeni oluşturulan bakım merkezleri yönetmeliğine eklenmesi engellilerin yüksek yararı için olumlu bir adım olacaktır.

## KAYNAKÇA

Chang, C. Y., 2002. The Effects of Flowers on Respondents Physical and Psychological Responses. Interaction by Design: Bringing People and Plants Together for Health and Well-Being: An International Syposium (edited by Elizabeth R. Messer Diehl) Blackwell Publishing

Karaelmas, O., 1998. Başbakanlık Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Saray Rehabilitasyon Merkezi Dış Mekan Planlaması. Dalı Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, AÜ Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Nicholson, D., 2003. Green Cities- And Why We Need Them, New Economics Foundation Pocketbooks, United Kingdom.



Söderback, I., and Söderström, M., and Schälände, E., 2004. Horticultural Therapy:THA Healing garden and Gardening in Rehabilitation Measures at Danderyd Hospital rehabilitation Clinic, Sweden. Pediatric Rehabilitation, Vol:7, No:4 245-260, Yator and Francis Hearth Sciences, <http://www.tandf.co.uk/journals> son erişim tarihi: 12 .02.2009.

Ulrich, RS., 1984.View Through a Window May Influence Recovery From Surgery, Science Vol. 224 pp. 420-421.

Uslu, A, Shakouri, N. (2012). Zihinsel ve Fiziksel Engelliler İçin Hortikültürel Terapi. Kastamonu University Journal of Forestry Faculty , 12 (1) , 134-143 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kastorman/issue/17234/180050>

Uslu, A., 2007. Kent Ekolojisi. Genel Ekoloji Kitabı, Nobel Yayın No: 1160, Nobel Bilim ve Araştırma Merkezi yayın No: 1, Fen ve Biyoloji Yayınları Dizisi: 37, 1. Basım , Nisan. ISBN 978- 9944-77-170-2, Ankara.

Uslu, A., 2008. Engelli Dostu Belediye Yaklaşımı. Kentsel Tasarımda Engelli Dostu Yaklaşımı, 27 Mayıs 2008 Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı ve Keçiören Belediyesi İşbirliği İle Hazırlanan Sempozyum Bildiri Kitapçığı, 58- 77. Ankara.