



Karlien Bongers is chirurg (niet-praktiserend) en specialist Integrative Medicine. Ze heeft een eigen coachings- en adviespraktijk en is hoofddocent van de tweejarige STIBIG post-hbo-opleiding tot Integrative Medicine zorgverlener. www.karlienbongers.nl



Zorgen voor jezelf

Nadat we afgelopen lente twee weken 'off-grid' zijn geweest, komen we weer thuis. De laatste 100 kilometer hebben we, al zingend, de hemel avondrood zien kleuren. Hond wil snuffelen aan de haar bekende grassprietten. Kind wil al zijn niet-meegenomen boeken lezen en lief en ik willen een warme douche. Bij ons tuinhok blijven we verbluft staan.

Toen we ons busje inpakten stond de tuin nog in winterstand. Na twee weken lummen, bijpraten, naar de wolken kijken, wandelen, beetje lezen en kampvuurtjes stoken in het hoge noorden lijkt de tuin ontploft in vorm en kleur. Het verse groene gras is zeker 30 centimeter hoog en wordt omgeven door uitbundig oranje-, wit-, geel-, paars- en roodbloeiende bloemen. Als kinderen in een snoepwinkel dartelen we door de tuin en delen onze verbazing over de transformatie met de vlinders, bijen en elkaar. Wat we eerder wilden, kan nog even wachten.

Een kleine vijf jaar geleden verhuisden we van ons appartement in de stad naar deze landelijke gelegen woning met een onder architectuur aangelegde zogenaamde onderhoudsvrije tuin. Hoewel de basis bleef, gingen er tegels uit, net als de bamboe en de kaal geworden coniferen. Er kwam een schutting voor de klimplanten, meer bomen en een moestuin. We maakten plaats voor water, insecten en paardenbloemen. Er kwamen looppaadjes en plekjes om te rusten. We snoeiden, maaiden en zaaiden. Het oorspronkelijk ontwerp vormde de basis waarop we voortborduurden. Hoewel we in het begin planmatig werkten, laten we ons inmiddels leiden door wat spontaan ontstaat. Planten en bomen doen nu eenmaal hun eigen zin en insecten houden geen rekening met je perfect-passende-veel-te-dure-maar-o-zo-mooi bloeiende planten. Hoewel ik nog steeds verwoed naaktslakter ben, leer ik het steeds beter accepteren als ze de jonge aanplant hebben opgepeuzeld en kiezen we bewuster welke planten hun intrek mogen nemen.

Van heel veel doen met de tuin, zijn we in de afgelopen jaren veel meer gaan

'wij zorgen voor de tuin en de tuin zorgt voor ons'



zijn in de tuin. Omspitten doen we niet meer. Wel graven we soms een gat in de grond en leggen op de bodem losse aarde en wat compost om een nieuwe plant een goede start te geven. Weer of geen weer ben ik in de tuin en kijk, vaak met mijn handen in mijn broekzakken, naar hoe alles zo zijn eigen gangetje gaat terwijl ik zachtjes bemoedigende woorden denk of spreek en oefen met vertrouwen.

Wij zorgen voor de tuin en de tuin zorgt voor ons. Zo laten bijvoorbeeld de lavendelstruiken in mijn brein het serotonine stijgen en het glutamaat dalen waardoor ik kalmeer^[1], kan rozemarijn me helpen focussen^[2] en zouden micro-organismen die de geur van vochtige aarde (geosmine) maken en de beestjes in de compostrijke grond zo maar eens mijn humeur en immuunsysteem kunnen verbeteren.^[3] Dat tuinwerk me voldoende lichaamsbeweging geeft en ook nog eens stressreducerend blijkt te werken^[4] zijn prettige bijkomende effecten. Bovenal geniet ik van onze tuin in al haar schoonheid, geeft het werk me voldoening en voel ik me dankbaar dat dit stukje aarde aan onze zorg is toevertrouwd. Dat dit alles heilzame effecten heeft voor lichaam en geest is mooi meegenomen.^[5,6]

Tussen het e-mails beantwoorden, lesgeven en vergaderen, verdwijnen de

uitgebloeide bloemen en het afgeknippte gras op onze composthoop. Zo kan ook komend jaar de tuin weer worden beschermd en gevoed door eigen 'afval'. ■

Bronvermelding:

1. López V, Nielsen B, Solas M, Ramírez MJ, Jäger AK. *Exploring Pharmacological Mechanisms of Lavender (Lavandula angustifolia) Essential Oil on Central Nervous System Targets*. *Front Pharmacol*. 2017;8:280. Published 2017 May 19. doi:10.3389/fphar.2017.00280.
2. Ghasemzadeh Rahbardi M, Hosseinzadeh H. *Therapeutic effects of rosemary (Rosmarinus officinalis L.) and its active constituents on nervous system disorders*. *Iran J Basic Med Sci*. 2020;23(9):1100-1112. doi:10.22038/ijbms.2020.45269.10541.
3. Amoroso M, Langgartner D, Lowry CA, Reber SO. *Rapidly Growing Mycobacterium Species: The Long and Winding Road from Tuberculosis Vaccines to Potent Stress-Resilience Agents*. *Int J Mol Sci*. 2021 Dec; 22(23): 12938. doi: 10.3390/ijms222312938.
4. Barton J, Pretty J. *What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis*. *Environ Sci Technol*. 2010;44(10):3947-3955. doi:10.1021/es903183r.
5. Zeki S, Romaya JP, Benincasa DM, Atiyah MF. *The experience of mathematical beauty and its neural correlates*. *Front Hum Neurosci*. 2014;8:68. Published 2014 Feb 13. doi:10.3389/fnhum.2014.00068.
6. Carrillo A, Rubio-Aparicio M, Molinari G, Enrique A, Sánchez-Meca J, Baños RM. *Effects of the Best Possible Self intervention: A systematic review and meta-analysis*. *PLoS One*. 2019;14(9):e0222386. Published 2019 Sep 23. doi:10.1371/journal.pone.0222386.