



Social PEAS

**Sociale permacultuur:
Handleiding voor de beste praktijken en programmahandleiding**

Instrumenten voor het gebruik van sociale permacultuurprincipes
en activiteiten voor het werken met kwetsbare volwassenen



Co-funded by
the European Union

Inhoudsopgave

1. Introduction to the Social PEAS Project	4
1.1 Projectdoelstellingen	4
1.2 Over de projectpartners	5
1.3 Organisaties die hebben deelgenomen aan de projectpilot	6
1.4 Purpose of this guide	7
2. Sociale permacultuur als instrument voor het werken met kwetsbare volwassenen	8
2.1 Inleiding	8
2.1.1 De geschiedenis van permacultuur	9
2.1.2 Sociale context, sociale verandering en de impact ervan op de geestelijke gezondheid	11
2.2 Social permaculture	12
2.2.1 Wat voegt sociale permacultuur toe aan natuurpermacultuur?	12
2.2.2 De sociale permacultuurbenadering	12
2.2.3 Principes van sociale permacultuur	12
2.3 Permacultuur als instrument in zorg en therapie voor het werken met kwetsbare volwassenen	14
2.3.1 Hoe kan sociale permacultuur helpen de geestelijke gezondheidscrisis aan te pakken?	14
2.3.2 Hoe kan sociale permacultuur helpen bij psychotherapie?	16
2.4 Lessen geleerd uit de Social PEAS-pilots	18
2.4.1 Uitvoering van de Social PEAS-pilots	18
2.4.2 Feedback uit de Social PEAS-pilots	21
3. Programmagids	26
3.1 Module 1 - Inleiding tot permacultuur en sociale permacultuur	26
3.2 Module 2 - Natuurlijke ecosystemen en gemeenschappen	26
3.3 Module 3 - Levenscycli	27
3.4 Module 4 - Vereisten voor groei	27
3.5 Module 5 - Permacultuurontwerp	28
3.6 Module 6 - Oogsten, delen en leren	28
4. Vooruitkijken	30

Colofon



www.socialpeas.eu

Sociale permacultuur:

Handleiding voor de beste praktijken en programmahandleiding

April 2024



FUNDACIÓN

Intras



Promimpresa



Friends of the Earth Cyprus (Project lead), Friends of the Earth Malta, Intras, Hekate Conscious Ageing Foundation, Promimpresa Società Benefit srl, ICEP.

Text: Suzanne Maas (FoE Malta), Kinga Milankovics, Milena Milankovics (Hekate), Olivia Skordi (FoE Cyprus)

Graphic design: Fiadh Maguire

Images (Feedback section Chapter 2): Mina Tolu



**Co-funded by
the European Union**

Gefinancierd door de Europese Unie. De weergegeven standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kunnen hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

Het machtigen van een Actieve Samenleving

2021-1-CY01-KA220-ADU-000035198

1. Introduction to the Social PEAS Project

Het Social PEAS-project (Sociale Permacultuur: Het machtigen van een Actieve Samenleving) is een door de EU gefinancierd Erasmus+ project. Het project richt zich op het ontwikkelen van permacultuurtrainingen voor professionals die werken met kwetsbare volwassenen, zoals mensen die lijden aan geestelijke gezondheidsproblemen, mensen met fysieke en verstandelijke beperkingen en voormalige drug- of alcoholgebruikers.

1.1 Projectdoelstellingen

De doelstellingen van het project waren om:

- Een op permacultuur gebaseerd curriculum en educatief programma te ontwikkelen en te promoten dat kwetsbare gemeenschappen en experts helpt bij het aanpakken van problemen rondom lichamelijke en geestelijke gezondheid.
- Kansen te creëren voor docenten in het volwassenenonderwijs om hun professionele ontwikkeling voort te zetten via een trainingsprogramma met behulp van een train-de-trainers-benadering en het gebruik van een online platform.
- Certificering te bieden aan de deelnemers na voltooiing van hun training voor hun leerervaringen in natuur- en sociale permacultuur.
- Het bewustzijn onder docenten in het volwassenenonderwijs te vergroten over de onderlinge verbondenheid van milieukwesties en sociale problemen en hoe hun werk een voertuig van transformatie kan zijn op beide gebieden.
- Kerncompetenties te ontwikkelen bij kwetsbare volwassenen rond zelfzorg, zelfredzaamheid, actieve sociale participatie, gemeenschapswerk, sociale vaardigheden, mede-ontwerp, voedselautonomie en groen ondernemerschap om de mogelijkheid te hebben om deel te nemen aan de moderne samenleving.



1.2 Over de projectpartners

De projectpartners zijn zowel gevestigde organisaties die relaties onderhouden met de doelgroepen als gevestigde netwerken met belanghebbenden.

Friends of the Earth (Foe) Cyprus , de leiders van het project, is een non-profit, niet-gouvernementele milieuorganisatie die deelneemt aan programma's voor capaciteitsopbouw voor lokale gemeenschappen, gemarginaliseerde gemeenschappen, volwassenen- en volwassenenonderwijzers die zich richten op milieukwesties, agro-ecologische kwesties, actieve burgerschap en participatie, en Europees burgerschap.

Friends of the Earth Malta (FoEM) is een niet-gouvernementele organisatie die actief is op milieugebied in Malta. FoEM heeft diverse onderwijsmethoden om jongeren en volwassenen te bereiken, vooral gericht op gemarginaliseerde groepen, waardoor ze in staat worden gesteld samen te werken aan een duurzamere toekomst.

Hekate Conscious Ageing Foundation (HCAF) is een gemeenschapsorganisatie die werkt aan sociale, ecologische en economische duurzaamheid, gevestigd in Nederland. De organisatie bouwt haar werk voort op de ethiek van de permacultuur: Earth Care, People Care en Fair Share.

Promimpresa srl . is een particuliere onderneming die trainingen en diensten levert aan individuen, publieke entiteiten en bedrijven gevestigd in Italië. Promimpresa integreert milieu-, ethische, consumenten- en mensenrechtenkwesties in haar bedrijfsstrategie en -activiteiten en verspreidt goede praktijken door MVO te integreren in onderwijs-, opleidings- en onderzoeksactiviteiten.

Het Institute of European Certification of Personnel (ICEP), gevestigd in Slowakije, heeft als missie om de verifieerbare formele en niet-formele competenties van professionals en individuen te certificeren, door middel van een reeks gestandaardiseerde vereisten, procedures en kwaliteitsborgingsmaatregelen, in overeenstemming met internationale normen.

INTRAS is een non-profitorganisatie in Spanje die zich bezighoudt met onderzoek en interventies op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg. Hun belangrijkste doel is om mensen te ondersteunen bij het verwezenlijken van hun eigen levensprojecten en om de levenskwaliteit van mensen met geestelijke gezondheidsproblemen te verbeteren, ondanks dat sommige symptomen kunnen aanhouden.

1.3 Organisaties die hebben deelgenomen aan de projectpilot

Friends of the Earth Cyprus heeft samengewerkt met het **ITHAKI** Daycare Institute for Elder People with Dementia, gevestigd in Limassol, Cyprus.



Friends of the Earth Malta heeft samengewerkt met **Aġenzija Sapport**, het Nationaal Agentschap voor ondersteuning van personen met een handicap en hun families, en **Sedqa**, het nationale agentschap van Malta dat preventie- en behandelingsdiensten aanbiedt voor drugs- en middelenmisbruik.



INTRAS is een Spaanse non-profitorganisatie, opgericht in 1994, die zich toelegt op kwalitatief hoogstaand onderzoek en interventies op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg. INTRAS heeft een pilot met eigen gebruikers, volwassenen met chronische en ernstige psychische problemen.



Hekate Conscious Ageing Foundation richtte haar pilottraining op en therapeuten, coaches, maatschappelijk werkers en gemeenschapsontwikkelaars.



1.4 Purpose of this guide

Het doel van deze Social PEAS - Sociale Permacultuur Beste Praktijkhandleiding en Programmagids is om richtlijnen, tools en methodologieën te bieden voor aan docenten in volwasseneneducatie om:

- Te leren over sociale permacultuur en de toepassingen ervan in sociaal, zorg- en therapiewerk.
- Toegankelijke en inclusieve ruimtes te creëren die mensen met verschillende behoeften ondersteunen, waaronder mensen met een handicap, fysieke beperkingen en geestelijke gezondheidsproblemen.
- Gezamenlijk permacultuurtuinen en sociale permacultuur te creëren als middel tot empowerment, het verwerven van vaardigheden en het opbouwen van sociale netwerken en gemeenschapontwikkeling.
- Te leren over beste praktijken op het gebied van de zorg voor het milieu, het goed benutten van natuurlijke hulpbronnen, het creëren van tuinen die gunstig zijn voor flora en fauna, het kweken van gezond voedsel zonder synthetische agrochemicaliën, bodembescherming, afvalbeheer, enz.

We hopen dat dit een nuttig instrument en hulpbron is voor volwasseneneducatoren en zorgverleners, om hun zorg- en therapiewerk te verrijken. Om sociale permacultuur toe te passen, laat de natuur je gids zijn.

2. Sociale permacultuur als instrument voor het werken met kwetsbare volwassenen

2.1 Inleiding

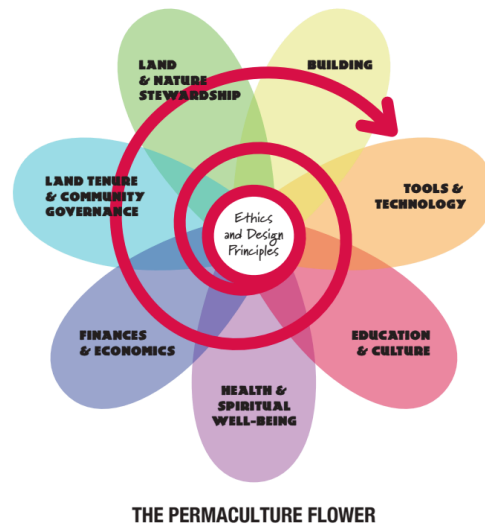
De term 'permacultuur' is een samentrekking van de woorden 'permanent landbouw', want dat is wat het was: het ontwerp en de implementatie van permanente (duurzame) landbouwsystemen. Systemen die op deze manier zijn ontworpen, zijn gemodelleerd naar natuurlijke ecosystemen en streven naar gesloten, circulaire energie- en materiaalstromen. Gedurende vele jaren werd permacultuur voornamelijk gezien als een landbouwkundige of tuinbouwkundige benadering, gebaseerd op een raamwerk dat wordt geleverd door de Permacultuur Ethiek, de Bloem van Permacultuur en een reeks permacultuur ontwerpprincipes.

De permacultuur-ethiek vormt de basis voor permacultuurprojecten, in die zin dat ze de volgende ethiek moeten respecteren:

1. Zorg voor de aarde (Earth Care): behoud en herstel van de biodiversiteit en het natuurlijk kapitaal
2. Zorg voor mensen (People Care): Voldoende zorg voor zichzelf en de gemeenschap bieden en uitoefenen
3. Eerlijk delen (Fair Share): grenzen stellen aan consumptie en reproductie, overschotten herverdelen

De bloem van permacultuur (zie figuur 1) vertegenwoordigt de verschillende gebieden van het menselijk leven en gemeenschapsstructuren die permacultuurprojecten kunnen omvatten en raken. De rode spiraal staat voor de onderlinge verbondenheid binnen het hele systeem.

De ethiek van de permacultuur, de bloem van de permacultuur en de ontwerpprincipes, die in detail worden beschreven in het trainingsmateriaal dat is ontwikkeld voor het Social PEAS-project, omvatten echter niet alleen de natuurlijke ecosystemen en de landbouwpraktijken, maar ook vele andere aspecten van het menselijk leven, zoals gebouwen, onderwijs, gezondheidszorg, bestuur en meer. De sociale implicaties van permacultuur, of met andere woorden sociale permacultuur, zijn pas onlangs een belangrijk aandachtspunt van de beweging geworden en vormen de focus van deze handleiding en het materiaal dat is ontwikkeld in het kader van het Social PEAS-project.



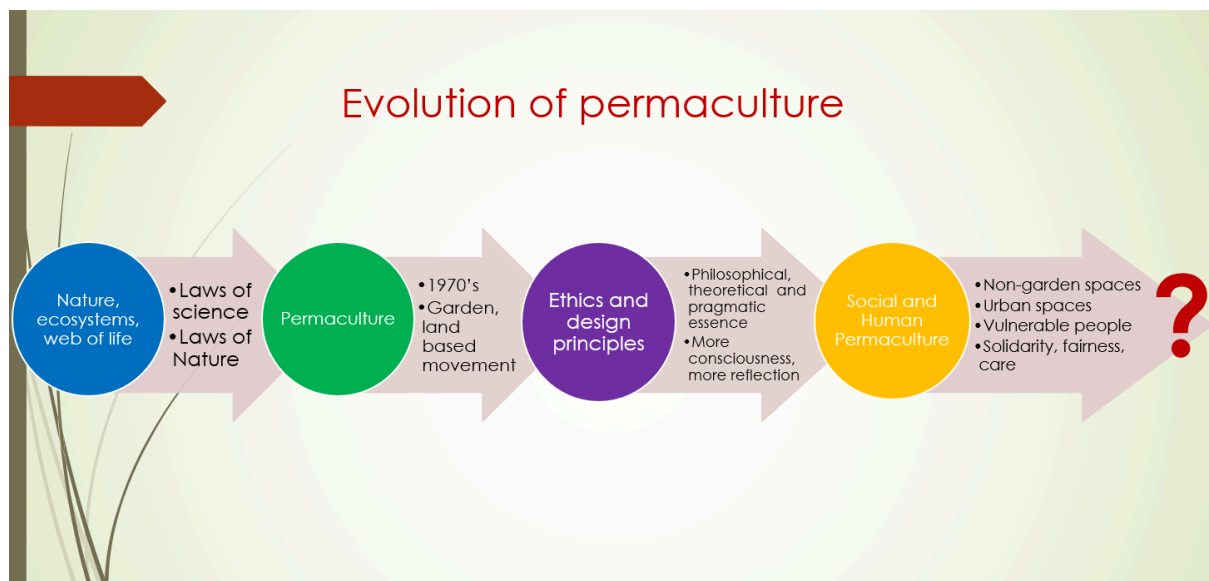
Figuur 1: De bloem van de permacultuur
www.permacultureprinciples.com

2.1.1 De geschiedenis van permacultuur

De methoden en benaderingen die in de permacultuur worden gebruikt, zijn historisch goed bekend en worden toegepast in arme plattelandsgemeenschappen, bijvoorbeeld voedselproductie en methoden voor het opvangen van energie of water die een lage energie-input vereisen. De term 'permacultuur' en de systematische aanpak ervan ontstond echter pas in de jaren zeventig, toen deze werd geïntroduceerd door Bill Mollison en David Holmgren. Dit waren de tijden waarin permacultuur een beweging werd van voornamelijk blanke, Engelssprekende mensen (bijvoorbeeld in Australië, Groot-Brittannië, de VS). Maar zelfs Mollison en Holmgren loofden traditionele culturen vanwege hun kennis die in hun systematische aanpak werd gebruikt.

Sinds enkele jaren is er binnen de permacultuurbeweging zelf een groeiend debat gaande om na te denken over de vraag: in hoeverre 'permacultuur' is overgenomen van inheemse en arme plattelandsculturen. In feite evolueert, ontwikkelt en verspreidt de permacultuurbeweging zich. Dit gebeurt deels omdat de ethiek, de ontwerpprincipes, de aandachtspunten, de benaderingen en de oplossingen van permacultuur theoretische antwoorden en praktische oplossingen bieden voor allerlei sociale en economische problemen van onze huidige tijd.

In het begin concentreerde permacultuur zich vooral op natuurlijke ecosystemen en voedselproductie. Inmiddels wordt het steeds populairder onder experts en gemeenschappen die andere sociale, economische en menselijke problemen proberen op te lossen, zoals de geestelijke gezondheidscrisis. De ethiek van permacultuur, de ontwerpprincipes en de bloem van de permacultuur bieden verhalen en technische grondslagen voor het ontwerpen van methoden en interventies die worden gebruikt in zowel tuin- als niet-tuinopstellingen.



Figuur 2: De evolutie van permacultuur

Op de permacultuurtheorie gebaseerde oplossingen worden nu gebruikt bij gemeenschapsontworp en bijvoorbeeld ook in therapie. De termen 'sociale permacultuur' of 'mensenpermacultuur' winnen ook aan kracht en veel permaculturisten werken er hard aan om steeds geschiktere oplossingen te creëren voor sociale, economische en gezondheidsgerelateerde problemen.

Inmiddels kunnen we met recht zeggen dat permacultuur een benadering is om onze samenlevingen te organiseren en onze interacties met natuurlijke systemen vorm te geven. Het plaatst zorg en verbinding in het hart van systeemontwerp en -beheer. Permacultuur streeft ernaar duurzame en regeneratieve systemen te creëren die prioriteit geven aan het welzijn van zowel mensen als het milieu.

In wezen gaat permacultuur verder dan de traditionele milieukwesties en omvat het sociale en culturele dimensies, waarbij de onderlinge verbondenheid van menselijke samenlevingen met de natuurlijke wereld wordt erkend. Het moedigt een doordachte en doelbewuste benadering van het leven aan die aansluit bij de principes van duurzaamheid, gemeenschap, verbinding en zorg voor de aarde.

2.1.2 Sociale context, sociale verandering en de impact ervan op de geestelijke gezondheid

Er vinden diepgaande, structurele veranderingen plaats, het klimaat verandert zeer snel ¹en sociale systemen veranderen ook ². Sociale systemen, zoals onderwijs, gezondheidszorg en sociale zorg, zijn niet meer voldoende om menselijke samenlevingen te ondersteunen. De afgelopen twintig jaar hebben we een reeks crises meegemaakt, zoals de financiële crisis, de zorgcrisis, het klimaat, Covid-19 en de huizen crisis, om er maar een paar te noemen. De oude systemen sterven, de nieuwe zijn in de maak. Dat feit en de snelgroeiende wereldbevolking zorgen ervoor dat een groeiend aantal mensen worstelt met hun leven en in precare omstandigheden leeft.

Als we al deze factoren in ogenschouw nemen, is het gemakkelijk te begrijpen dat veel mensen steeds meer angst en zorgen ervaren. Experts op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg, professionals in de gezondheidszorg en politici praten nu over de crises op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg als een belangrijk probleem in de hedendaagse samenleving, vooral onder de jongere generaties. Verslaving en middelengebruik zijn ook grote problemen die de menselijke gezondheid beïnvloeden. Om nog maar te zwijgen van het feit dat de bevolking in Europa vergrijst, de behoeften aan ouderenzorg enorm zijn en niet worden vervuld, en dat dementie en de zorg voor dementie een grote last vormen voor zowel betaalde als onbetaalde zorgverleners, die meestal uit vrouwen bestaan.

De vraag rijst dus: hoe kunnen wij, als individuen, gemeenschappen en professionals, reageren op dergelijke veranderingen en hun impact op zowel kwetsbare volwassenen als geestelijke gezondheidsproblemen? Eén mogelijkheid is om sociale permacultuur als instrument te gebruiken, omdat het pragmatische oplossingen biedt op verschillende gebieden van ons leven, zoals blijkt uit de bloemblaadjes van de Bloem van de Permacultuur.

¹ Bendell, J., 2020. Diepe aanpassing. Bron: <https://jembendell.com/2019/05/15/deep-adaptation-versions/>

² Deborah Fries (2015). TEDx Talk: De levenscyclus van levende systemen volgt een model met twee lussen. Bron: <https://www.youtube.com/watch?v=2jTdZSPBRRE>

2.2 Social permaculture

2.2.1 Wat voegt sociale permacultuur toe aan natuurpermacultuur?

De sociale permacultuur evolueert momenteel in hoog tempo. Eén definitie is deze: “Sociale permacultuur is de praktijk van de permacultuurmethodologie toegepast op sociale relaties. Deze methode van sociale relaties en gemeenschapsopbouw is geïnspireerd op de intelligentie en cycli van de natuurlijke omgeving. Sociale permacultuur is een concept waarbij gemeenschappen naar natuurlijke omgevingen kijken om co-existentie en co-creatie te modelleren³. ” In de volgende paragrafen gaan we dieper in op de sociale permacultuurbenadering en -principes.

2.2.2 De sociale permacultuurbenadering

Sociale permacultuur is een benadering die permacultuurprincipes toepast op sociale systemen en menselijke interacties. Permacultuur, oorspronkelijk ontwikkeld als een ontwerpsysteem voor duurzame landbouw, is geëvolueerd om een breder perspectief te omvatten dat niet alleen ecologisch ontwerp omvat, maar ook sociale en economische systemen. Sociale permacultuur erkent dat duurzame en regeneratieve praktijken verder moeten reiken dan de fysieke omgeving en ook de manier moeten omvatten waarop mensen zich binnen gemeenschappen organiseren en met elkaar omgaan.

Toepassingen van sociale permacultuur kunnen variëren van individuele geestelijke gezondheidszorginterventies tot gemeenschapsorganisatie, en van bestuursstructuren tot communicatiestrategieën en conflictoplossing. Het streeft ernaar sociale systemen te creëren die niet alleen duurzaam zijn, maar ook voedend, rechtvaardig en aanpasbaar aan veranderingen.

2.2.3 Principes van sociale permacultuur

Zorg staat centraal

Sociale permacultuur sluit aan bij de permacultuurethiek van Zorg voor de aarde, Zorg voor mensen, Eerlijk delen (Earth Care, People Care en Fair Share). Dit betekent dat sociale ontwerpen prioriteit moeten geven aan het welzijn van mensen, respect voor het milieu en een eerlijke verdeling van hulpbronnen. Gebaseerd op de ethiek van de permacultuur zijn zorg en eerlijkheid de kernwaarden van de aanpak. Verder is er geen aanvullende ideologische verhaallijn, mythe of voorwaarde, en daarom is het in zijn theorie inclusief en vrij van discriminatie

³ McAuliff, S., 2020. Sociale permacultuur. Environmental Futures Conversations, Universiteit van Colorado, Boulder, VS.
<https://www.colorado.edu/project/environmental-futures/2020/10/30/social-permaculture>

Observatie en interactie

Net als bij ecologische permacultuur benadrukt sociale permacultuur het belang van het observeren en begrijpen van de patronen en dynamiek van menselijke relaties voordat interventies worden ontworpen.

Samenwerking

Het aanmoedigen van samenwerking is fundamenteel voor sociale permacultuur. Het streeft ernaar sterke, veerkrachtige gemeenschappen op te bouwen door positieve relaties en onderlinge afhankelijkheid te bevorderen.

Culturele diversiteit

Het erkennen en vieren van culturele diversiteit is essentieel. Sociale permacultuur streeft ernaar verschillende culturele perspectieven te eren en te integreren, waarbij de unieke bijdragen van verschillende individuen en groepen worden gewaardeerd.

Feedbacklussen

Sociale permacultuur houdt rekening met **feedbacklussen** in menselijke systemen en bevordert adaptief en responsief gedrag. Hierbij gaat het om het leren van ervaringen, het aanpassen van strategieën en het voortdurend verbeteren van sociale ontwerpen.

Vindingrijk ontwerp

Net zoals in de ecologische permacultuur, waar ontwerpers systemen willen creëren die minimale externe input vereisen, moedigt sociale permacultuur de ontwikkeling aan van sociale structuren die hulpbronnenefficiënt zijn en zichzelf in stand houden.

Empowerment van de gemeenschap

Sociale permacultuur heeft tot doel individuen en gemeenschappen sterker te maken en een gevoel van verantwoordelijkheid en keuzevrijheid te bevorderen. Deze empowerment kan leiden tot veerkrachtigere en zelfvoorzienende gemeenschappen.

Regeneratieve praktijken

Naast alleen duurzaamheid streeft sociale permacultuur naar regeneratieve praktijken die in de loop van de tijd bijdragen aan het herstel en de verbetering van sociale systemen. Dit omvat ook de algemene verbetering van de geestelijke gezondheid van individuen en gemeenschappen.

2.3 Permacultuur als instrument in zorg en therapie voor het werken met kwetsbare volwassenen

In het Social PEAS-project wilden we trainingsmateriaal en programma's ontwikkelen om sociale permacultuur toe te passen als hulpmiddel in de zorg en therapie voor het werken met kwetsbare volwassenen. In dit project hebben we gekeken naar en samengewerkt met professionals die zorgen voor en werken met een grote verscheidenheid aan kwetsbare volwassenen, van mensen met een lichamelijke beperking, geestelijke gezondheidsproblemen, slachtoffers van misbruik, mensen met middelenmisbruik, vluchtelingen, ouderen en mensen met dementie. , mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt, en meer.

Zoals we kunnen zien, zijn er verschillende kwetsbare groepen en individuen in de samenleving. Je zou kunnen stellen dat door zorg centraal te stellen in de organiserende samenlevingen en door sociale structuren op een bewuste en goed opgeleide manier te ontwikkelen, het een onvermijdelijk gevolg wordt dat oplossingen geschikter zullen zijn voor alle leden van de samenleving. In dit logische raamwerk worden alle individuen als kwetsbaar beschouwd, en het is de verantwoordelijkheid van de ontwerper om nieuwe structuren en oplossingen te creëren die inclusief en toegankelijk genoeg zijn voor hun doelgroepen.

Permacultuur, en sociale permacultuur in het bijzonder, kan het ontwerpkader voor dat werk bieden.

2.3.1 Hoe kan sociale permacultuur helpen de geestelijke gezondheidscrisis aan te pakken?

Sociale permacultuur kan op verschillende manieren bijdragen aan het aanpakken van de geestelijke gezondheidscrisis door ondersteunende en regeneratieve sociale systemen te bevorderen. Hier zijn enkele manieren waarop sociale permacultuurprincipes kunnen worden toegepast om het mentale welzijn te verbeteren:

A. Gemeenschapsverbinding en ondersteuning

Ontwerp voor verbinding

Bevorder gemeenschapsruimtes en evenementen die positieve sociale interacties, samenwerking en wederzijdse steun aanmoedigen.

Gemeenschappelijke tuinen en gedeelde ruimtes

Creëer gemeenschappelijke ruimtes, zoals gemeenschappelijke tuinen, gemeenschapszorgcentra , gemeenschappelijke keukens, enz. waar mensen samen kunnen komen, deel kunnen nemen aan gedeelde activiteiten en een gevoel van verbondenheid kunnen opbouwen.

B. Holistisch welzijn

Integreer geest-lichaamsoefeningen

Ontwerp sociale structuren die lichaam-geest-oefeningen zoals meditatie, yoga of andere welzijnsactiviteiten integreren, en zo het holistische welzijn bevorderen.

Cultiveer een gezondheidscultuur

Moedig een cultuur aan die mentale, emotionele en fysieke gezondheid in gelijke mate waardeert en ondersteunt.

C. Inclusiviteit en diversiteit

Vier diversiteit

Stimuleer een inclusieve omgeving die diverse achtergronden, ervaringen en perspectieven viert, waardoor stigmatisering wordt verminderd en begrip wordt bevorderd.

Toegankelijke ondersteuningssystemen

Ontwerp ondersteuningssystemen die voor iedereen toegankelijk zijn, ongeacht achtergrond of capaciteiten.

D. Empowerment en keuzevrijheid

Empowerment van de gemeenschap

Bouw structuren die individuen en gemeenschappen in staat stellen een actieve rol te spelen bij de besluitvorming, het oplossen van problemen en het vormgeven van hun omgeving.

Ontwikkeling van vaardigheden

Ondersteun initiatieven voor het opbouwen van vaardigheden die de capaciteiten en het vertrouwen van mensen vergroten en bijdragen aan een gevoel van doel en prestatie.

E. Het terugdringen van sociaal isolement

Creëer verzamelruimtes

Ontwerp openbare ruimtes die sociale interactie stimuleren en gevoelens van isolatie verminderen.

Programma's voor gemeenschapsbetrokkenheid

Ontwikkel programma's die bewoners betrekken bij gemeenschapsprojecten, waardoor een gevoel van verbondenheid en gedeelde verantwoordelijkheid wordt bevorderd.

F. Conflictoplossing en communicatie

Effectieve communicatiestrategieën

Implementeer communicatiestrategieën die begrip, zorg, empathie en constructieve dialoog bevorderen, waardoor conflicten en misverstanden worden verminderd.

Structuren voor conflictoplossing

Zorgzame, eerlijke en effectieve mechanismen voor conflictoplossing opzetten binnen gemeenschappen om problemen snel aan te pakken en langdurige stress te voorkomen.

G. Onderwijs en bewustzijn

Geestelijke gezondheidseducatie

Integreer geestelijke gezondheidszorgeducatie in gemeenschapsprogramma's om het bewustzijn te vergroten, stigmatisering te verminderen en hulpmiddelen voor zelfzorg te bieden.

Toegankelijke bronnen

Zorg voor gemakkelijke toegang tot middelen op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg, informatie en professionele ondersteuning binnen de gemeenschap.

H. Regeneratieve praktijken

Promoot regeneratief leven

Stimuleer levensstijlen en huisvestingsinfrastructuur die de geestelijke gezondheid ondersteunen, inclusief duurzame praktijken die individuen verbinden met de natuur en een gevoel van doelgerichtheid bevorderen.

Door deze principes toe te passen, probeert sociale permacultuur omgevingen, ruimtes, huisvesting en diensten te creëren die de geestelijke gezondheid en goede zorg ondersteunen op zowel individueel als gemeenschapsniveau. Het benadrukt het verband tussen persoonlijk welzijn en de gezondheid van de sociale en natuurlijke systemen waarin mensen leven.

2.3.2 Hoe kan sociale permacultuur helpen bij psychotherapie?

Sociale permacultuur kan in psychotherapie worden geïntegreerd om het therapeutische proces te verbeteren en individuen te ondersteunen op hun reis naar mentaal en emotioneel welzijn. Hier zijn enkele manieren waarop sociale permacultuurprincipes psychotherapie kunnen aanvullen:

A. Holistische benadering

Mind-Body Connection: Integreer praktijken die de onderlinge verbondenheid van mentaal en fysiek welzijn erkennen, zoals mindfulness, meditatie of bewegingsoefeningen.

B. Gemeenschapsverbinding

Therapeutische gemeenschapsopbouw: Integreer strategieën voor het opbouwen van een ondersteunende therapeutische gemeenschap binnen groepstherapie-instellingen, waarbij de nadruk ligt op verbinding, zorg en gedeelde ervaringen.

C. Empowerment

Empowerment van de cliënt: Bevorder een therapeutische omgeving die cliënten in staat stelt actief deel te nemen aan hun genezingsproces, waarbij zelfreflectie, het stellen van doelen en het nemen van beslissingen worden aangemoedigd.

D. Culturele gevoeligheid

Culturele competentie: Houd rekening met de culturele en economische achtergrond en diversiteit van cliënten, integreer cultureel gevoelige benaderingen van therapie en onderken het belang van culturele en economische contexten. Houd bovendien rekening met de sociale en economische impact van het patriarchaat op vrouwen en mannen, en reageer daar op een eerlijke en gewetensvolle manier op.

E. Verbinding met de natuur

Eco-therapie-elementen: Introduceer elementen van eco-therapie, zoals buitensessies, natuurtherapie of op de natuur gebaseerde metaforen, waarbij de therapeutische voordelen worden erkend van verbinding met de natuurlijke wereld.

F. Regeneratieve praktijken

Veerkracht opbouwen: Help cliënten regeneratieve praktijken te ontwikkelen die bijdragen aan emotionele veerkracht en welzijn op de lange termijn, waarbij de nadruk ligt op duurzame zelfzorgroutines.

G. Sociale ondersteuningssystemen

Therapeutische sociale netwerken: Moedig cliënten aan om ondersteunende sociale netwerken buiten de therapie op te bouwen en te versterken, waarbij verbindingen worden bevorderd die bijdragen aan hun algehele welzijn.

H. Conflictoplossing en communicatie

Communicatieve vaardigheden: Integreer vaardigheden op het gebied van communicatie en conflictoplossing in de therapie, zodat cliënten door relaties kunnen navigeren en hun behoeften effectief kunnen uiten.

I . Het cultiveren van een positieve omgeving

Positieve ruimtes ontwerpen: Ontdek manieren om een positieve en voedende omgeving te creëren binnen therapieruimtes, waarbij u rekening houdt met factoren als verlichting, kleuren en opstelling van meubilair om het comfort en de ontspanning te vergroten.

J. Ontwikkeling van vaardigheden

Life Skills Training: Bied sessies voor de ontwikkeling van vaardigheden aan binnen de therapie om cliënten uit te rusten met praktische hulpmiddelen voor het omgaan met stress, het opbouwen van veerkracht en het omgaan met levensuitdagingen.

K. Bewuste praktijken

Mindfulness-integratie: Integreer mindfulness-oefeningen in therapiesessies en help cliënten bij het ontwikkelen van bewustzijn van het huidige moment en coping-strategieën voor het beheersen van emoties.

L. Gemeenschap Healing Circles

Groepstherapiedynamiek: Gebruik groepstherapie-instellingen om genezende cirkels te creëren die de nadruk leggen op wederzijdse steun, empathie en collectieve wijsheid.

Op actie gebaseerde interventies: Organiseer gemeenschapsacties die bijdragen aan het mentale welzijn van de deelnemers.

Door sociale permacultuurprincipes in de psychotherapie te integreren, kunnen therapeuten een therapeutische omgeving creëren die verder gaat dan individuele genezing en rekening houden met de bredere sociale en ecologische context waarin cliënten leven. Deze benadering sluit aan bij het idee dat persoonlijk welzijn verbonden is met het welzijn van de grotere sociale en natuurlijke systemen.

2.4 Lessen geleerd uit de Social PEAS-pilots

Gebaseerd op ons idee dat sociale permacultuur kan worden gebruikt als hulpmiddel in de zorg en therapie voor het werken met kwetsbare volwassenen, hebben we in het Social PEAS-project trainingsmateriaal en pilotprogramma's ontwikkeld om dit rechtstreeks te testen met professionals en docenten die met kwetsbare volwassenen werken. Het materiaal werd getest in pilotprojecten in vijf verschillende partnerlanden: in Malta, Cyprus, Spanje, Nederland en Italië. Het trainingsmateriaal werd aangepast aan de lokale context en in verschillende formats getest, afhankelijk van de situatie, opzet en behoeften van de partnerorganisaties.

2.4.1 Uitvoering van de Social PEAS-pilots

The pilots took the following formats:

De piloten hadden de volgende formaten:

In Malta werkte Friends of the Earth Malta samen met twee lokale organisaties die werken met kwetsbare volwassenen: Aġenzija Sapport die werkt met volwassenen met een

mentale en/of fysieke handicap, en Komunita Santa Marija, een centrum beheerd door Sedqa , voor volwassenen die herstellen van een drugs- en alcoholverslaving. Het doel was om training en ondersteuning te bieden aan hun personeel bij het opzetten van een permacultuurtuin en/of permacultuuractiviteiten in hun dagcentra. Het trainingsmateriaal werd geleverd als een 12-delige training, met twee lessen per module van elk 3 uur, met een theoretisch gedeelte en een praktische oefening, en tijd voor discussie en reflectie aan het einde van elke les. Praktische oefeningen omvatten een verscheidenheid aan verschillende activiteiten, van het leren over planten en verzorgen van zaden, het opzetten van compost en het ontwerpen van een permacultuurtuin, tot het leren over yoga en meditatie. De trainingen vonden plaats op verschillende locaties, onder meer in centra onder beheer van de partnerorganisaties, gedurende een half jaar, van najaar 2022 tot voorjaar 2023.



Figure 3: Pilot training sessions in Malta by Friends of the Earth Malta

In Cyprus organiseerde Friends of the Earth Cyprus hun proeftraining voor professionals en verzorgers die met gemarginaliseerde volwassenen werken, samen met ITHAKI, een dagopvanginstituut voor ouderen met dementie, evenals deelnemers van andere entiteiten die met kwetsbare mensen werken, zoals een instelling voor speciale behoeften onderwijs centrum. Tijdens de training leerden de deelnemers over de principes van sociale permacultuur, bespraken ze ideeën over hoe een permacultuurtuin er in hun pand uit zou zien en begrepen hoe ze permacultuurvaardigheden en -praktijken konden toepassen om in de behoeften van kwetsbare volwassenen te voorzien. Het trainingsmateriaal werd aangeleverd als een 3-delige training van elk 3 uur op drie opeenvolgende woensdagen.



Figuur 4: Pilottrainingssessies op Cyprus door Friends of the Earth Cyprus

In Spanje had INTRAS in een eerder project een permacultuurtuin aangelegd. De pilottraining Social PEAS bouwde voort op deze ervaring. INTRAS is een stichting die ondersteuning en diensten biedt aan mensen met psychische problemen. In deze pilottraining werd het personeel getraind in de sociale permacultuurbenadering. Ze hadden al eerdere ervaring met permacultuur, maar door deze pilot breidde het personeel hun kennis uit. INTRAS-docenten kregen een training van een dag (3 uur in de ochtend en 2 uur in de middag) en enkele weken later begonnen ze de sociale permacultuuraanpak te testen bij hun gebruikers (mensen met ernstige geestelijke gezondheidsproblemen) door tijdens de les een eetbare tuin aan te leggen. De servicegebruikers zijn aan het begin van de zomer, in juni, begonnen met de tuin. Ze kregen een eerste introductiesessie over de principes van permacultuur, en in de daaropvolgende sessies maakten ze er gezamenlijk een ontwerp van. Ze kwamen één keer per week bijeen (vrijdagochtend) en de sessies duurden 2 uur of 2 uur en een half, en ze waren meestal praktisch, maar ze begonnen allemaal met een klein theoretisch gedeelte over permacultuur. De sessies in de boomgaard werden in de zomer enkele weken onderbroken vanwege de hoge temperaturen, maar ze zijn in september weer begonnen en sommige gebruikers blijven tot op de dag van vandaag in de tuin werken.



Figuur 5: Pilottrainingen in Spanje door INTRAS

In Nederland richtte de online pilottraining van Hekate zich op geestelijke gezondheid en bewust ouder worden op basis van sociale permacultuur, en hoe het Social Permaculture Design Framework (SPDF) kan worden gebruikt in niet-tuinopstellingen om de geestelijke gezondheid van kwetsbare volwassenen te ondersteunen.

In Italië heeft Promimpresa een online trainingssessie over permacultuur en lokale permacultuur uitgevoerd. Tijdens de eendaagse Social PEAS-pilotsessie deden de deelnemers mee aan een dynamische en alomvattende verkenning van de onderlinge verbondenheid tussen duurzame sociale praktijken en psychologisch welzijn. Deelnemers, waaronder zorgverleners en professionals die met kwetsbare volwassenen werken, namen actief deel aan trainingssessies van de Social PEAS-modules die binnen het partnerschap zijn ontwikkeld, aan brainstormactiviteiten en reflectieve oefeningen. De workshop faciliteerde de uitwisseling van kennis en ervaringen tussen diverse belanghebbenden. Er werden praktische hulpmiddelen en oefeningen geïntroduceerd en getest, met als doel het begrip van de diepgaande verbanden tussen sociale permacultuurprincipes en resultaten op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg te verdiepen. Deze collaboratieve en interdisciplinaire aanpak bevorderde een rijke omgeving voor leren, dialoog en de ontwikkeling van strategieën om het holistische welzijn van kwetsbare volwassenen binnen sociale zorginstellingen te verbeteren.

2.4.2 Feedback uit de Social PEAS-pilots

Omdat het Social PEAS-trainingsmateriaal in verschillende contexten werd geïmplementeerd, elk met hun eigen specifieke kenmerken op het gebied van klimaat en geografie, de behoeften van partnerorganisaties en ervaring met permacultuur, werden er tijdens het proces veel lessen geleerd. Deze inzichten kunnen andere organisaties en docenten die met kwetsbare volwassenen werken helpen bij het implementeren van het trainingsmateriaal en het toepassen van principes en hulpmiddelen van sociale permacultuur in hun werk. Er werd feedback verzameld van deelnemers aan de pilottraining via evaluatieformulieren en/of focusgroepsessies, om de implementatie van de pilot en het gebruik van het trainingsmateriaal en de activiteiten te bespreken, evenals de geleerde lessen en aanbevelingen voor toekomstig gebruik van het trainingsmateriaal. .

De lessen die zijn geleerd uit de evaluatie van de Social PEAS-pilots kunnen worden gebruikt door andere organisaties, professionals en docenten die met kwetsbare volwassenen werken, om te leren over het onderwijzen van sociale permacultuur in tuinen en niet-tuinomgevingen, om dit materiaal aan te passen aan specifieke doelgroepen en om creëer samen een permacultuurtuin. De inzichten worden besproken langs vier hoofdthema's, naast directe citaten van deelnemers, en de 'leerzaden' die gebaseerd zijn op opmerkingen uit de feedbacksessie met deelnemers uit de pilot op Malta.

a. Leren over sociale permacultuur

Het Social PEAS-trainingsmateriaal leerde de deelnemers over sociale permacultuur, zoals observatie, nieuwsgierigheid en geduld. Door samen te leren en te groeien, konden de deelnemers ook co-creëren, ervaringen en kennis delen en beter met elkaar

communiceren. Het stelde de deelnemers ook in staat relaties op te bouwen en vertrouwen te creëren. Eén deelnemer vat het heel mooi samen: “ *Sociale permacultuur leert ons hoe we de principes van permacultuur kunnen toepassen op menselijke gemeenschappen. Het legt de nadruk op samenwerking, communicatie en het opbouwen van duurzame relaties binnen gemeenschappen* ” (deelnemer, pilot Italië).

Deelnemers merkten ook op dat ze leerden dat permacultuur meer kan zijn dan een ecologische tuinaanpak. Eén deelnemer zegt: “ *Ik had ervaring met permacultuurtuinieren, maar door deze training heb ik geleerd dat er veel manieren zijn om permacultuur te begrijpen,... zelfs zonder tuin!* ” (deelnemer, pilot Spanje), terwijl een ander opmerkte dat “ *het sociale permacultuurraamwerk ons in staat stelde het verband te zien tussen persoonlijke geestelijke gezondheid en gemeenschapsgezondheid* ” (deelnemer, pilot NL/online).



Figuur 6: Feedback over het leren over permacultuur

b. Leren over het aanleggen van permacultuurtuinen

Het toepassen van de ethiek en principes van permacultuur in tastbare situaties helpt mensen echt om de concepten te begrijpen. Een deel van de pilots omvatte praktisch werk voor het plannen, ontwerpen en werken in een tuin samen met gebruikers van de dienst. Deelnemers leerden hoe ze het gebied konden observeren door middel van een karteringsoefening en het plannen en ontwerpen van een tuin. Ze hielden ook rekening met de beschikbare hulpbronnen en hoe ze deze konden gebruiken, bijvoorbeeld door compostering, het verzamelen van water en het oogsten van energie. Deelnemers leerden hoe ze tuinen konden aanleggen die goed zijn voor dieren in het wild en bestuivers, en manieren om gezond voedsel te verbouwen zonder synthetische landbouwchemicaliën, terwijl de bodem behouden blijft. Ze hielden ook rekening met de sociale elementen en specifieke behoeften van de doelgroep en dachten na over aanpassingen voor speciale

behoefden, zoals een planttafel die toegankelijk is voor rolstoelgebruikers, die werd gebouwd in een van de centra die deelnamen aan het proefproject in Malta.

Via de module over plantengroei leerden de deelnemers over de levenscyclus van zaden, hoe ze te planten en te verzorgen. Zoals een deelnemer zegt: *“ Ik heb geleerd hoe ik verschillende soorten planten moet planten en hoe ik ze moet laten groeien op een manier die geen negatief effect heeft op het milieu ”* (deelnemer, piloot Cyprus). Hun lessen gingen echter verder dan de basisvaardigheden op het gebied van tuinieren, door de aard van planten en de lessen uit de natuurlijke wereld echt te begrijpen, zoals leren van fouten, geen verspilling creëren en openstaan voor andere ideeën. Het verband tussen het plantenleven en de geestelijke gezondheid werd heel duidelijk uit het volgende citaat van een van de trainers: *“ Als we een plant zien verwelken, diagnosticeren we hem niet met het ‘verwelkende plantensyndroom’, maar kijken we wat er veranderd moet worden. in zijn omgeving: licht, bodem, voedingsstoffen, water. We moeten op dezelfde holistische manier naar menselijke gezondheidsproblemen kijken ”* (trainer, piloot Malta).



Figuur 7: Feedback over het leren over het aanleggen van permacultuurtuinen

c. Relevantie van sociale permacultuur voor het werken met kwetsbare volwassenen

Het geven van rollen aan gebruikers van diensten en het delegeren van verantwoordelijkheden aan hen werd genoemd als een belangrijk positief aspect van het gebruik van sociale permacultuur in een zorgomgeving. Het leert gebruikers van diensten over de waarde en voordelen van het nemen van verantwoordelijkheid, en bereidt hen voor op toekomstige betrokkenheid bij werkgelegenheid of sociale ondernemingen. Het stelt gebruikers van diensten in staat essentiële vaardigheden te ontwikkelen, zoals zelfveerkracht en geduld. Het is belangrijk om met de belangen van de gebruikers van de dienst te werken en te identificeren wie verschillende rollen in het proces kan en wil vervullen.

De relevantie van sociaal permacultuurwerk met kwetsbare mensen blijkt heel duidelijk uit de opmerkingen van deelnemers aan de pilots: *“ Het trainingsprogramma is relevant voor ons werk met kwetsbare volwassenen omdat het praktische vaardigheden verschaft en fysieke activiteit, mentaal welzijn en een goede gezondheid bevordert. gevoel van doel. Bovendien bevordert het een ondersteunende gemeenschapsomgeving, waardoor de sociale verbindingen voor kwetsbare volwassenen worden verbeterd ”* (deelnemer, pilot Italië).

Een leraar op een school voor speciaal onderwijs zei: *“ Ik kan de leerlingen helpen een kas te creëren en erin te werken, zodat ze kunnen profiteren van alles wat tuinieren te bieden heeft ”* (deelnemer, pilot Cyprus). Een opmerking van een gezondheidszorgwerker onderstreept dit nog eens: *“ Permacultuur is relevant voor het verbeteren van de geestelijke gezondheid. Onze servicegebruikers voelen zich heel goed nadat ze in de tuin zijn geweest ”* (deelnemer, pilot Spanje).

Er waren ook uitdagingen bij het implementeren van sociale permacultuurprojecten en -concepten in de context van de organisaties. Deelnemers aan de pilots uitten hun moeilijkheden bij het proberen de mentaliteit te veranderen en te reageren op de negativiteit en weerstand van anderen, of dat nu van mensen in het management van hun organisatie komt, of van de gebruikers van de diensten zelf. Ze deelden ook hun angsten en onzekerheden, zoals de zorgen over het verspillen van tijd en middelen, het niet weten wanneer ze moesten planten of oogsten, of hoe ze meer informatie konden vinden om te blijven leren. Het is daarom essentieel om online toegang te hebben tot het trainingsmateriaal op <https://www.socialpeas.eu>, zoals ontwikkeld voor het Social PEAS-project, en zelfs om een gemeenschap van praktijkmensen te creëren - om elkaar te ondersteunen en verder leren te bevorderen, zoals op de online Facebook-groep '[Permacultuur en geestelijke gezondheid](#)' die als onderdeel van het project is opgericht.

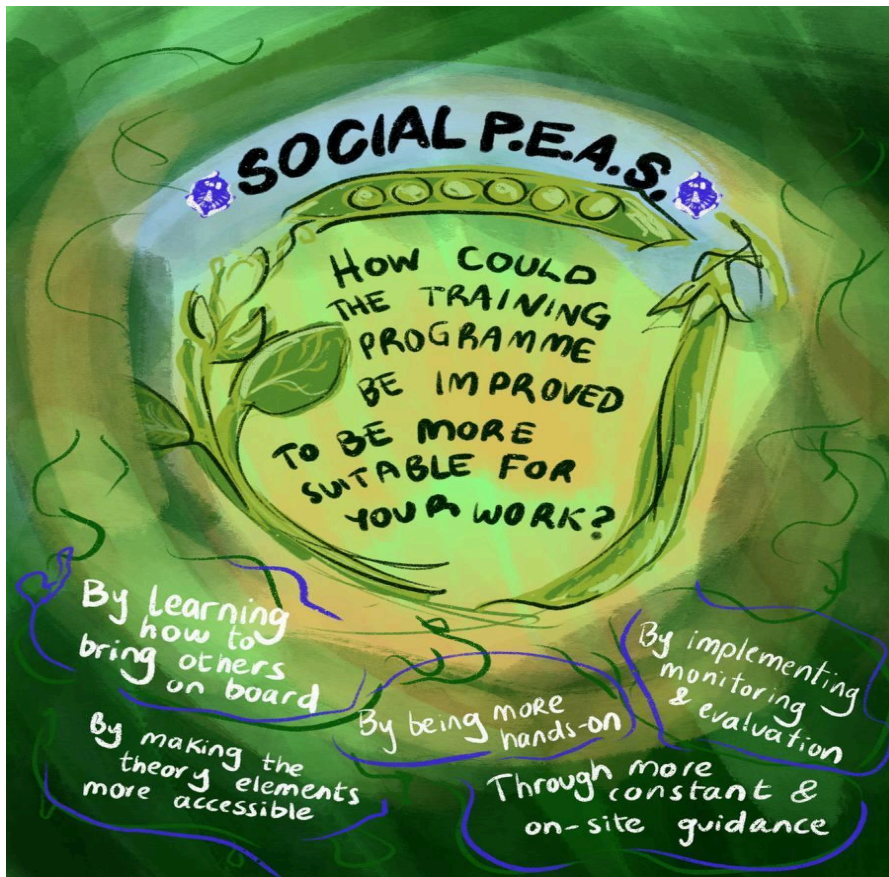


Figuur 8: Feedback over het leren over sociale permacultuur in het werken met kwetsbare volwassenen

d. Aanbevelingen voor toekomstig gebruik van het Social PEAS-trainingsmateriaal

Een belangrijk feedbackpunt van de deelnemers aan de pilots was het belang van ‘hands on’ leren, en niet te veel focussen op de theorie. “Naar mijn mening was het trainingsmateriaal relevant omdat we het konden toepassen op tuinieren, maar ik weet niet zeker hoe ik het op een andere manier met gebruikers moet doen... ze hebben een praktische toepassing van het trainingsmateriaal nodig” (deelnemer, pilot Spanje). Deelnemers die deelnamen aan de online trainingssessies die door de partner uit Nederland werden gegeven, benadrukten zelfs dat zij de voorkeur hadden gegeven aan een ‘real life’-training en baat zouden hebben gehad bij het ‘maken van iets in een buurt met mensen en het samenwerken met permacultuur’. en probeer dan een aantal persoonlijke ontwikkelingsthema’s te integreren, zodat je echt de grond kunt voelen” (deelnemer, pilot NL/online). Een andere deelnemer herhaalt dit sentiment ook en zegt: “*Ik zou willen voorstellen om meer praktische activiteiten op te nemen, minder theorie*” (deelnemer, pilot Spanje). Er werden ook suggesties gedaan voor verdere verbetering van het trainingsmateriaal, zoals “*door elementen van kunsttherapie of zintuiglijk tuinieren op te nemen*” (deelnemer, pilot Italië).

Deelnemers gaven ook aan dat ze graag zouden willen leren hoe ze anderen aan boord kunnen halen, en hoe ze monitoring en evaluatie in hun projecten kunnen implementeren, wat de voordelen van permacultuurprojecten tastbaarder zou kunnen maken voor hun collega's en het hogere management in hun organisaties. Een deelnemer zei ook dat om het idee van permacultuurprojecten bij anderen te promoten, “*je je moet concentreren op de therapeutische voordelen die ze bieden, zoals stressvermindering en verbeterde motorische vaardigheden*” (deelnemer, pilot Italië).



Figuur 9: Feedback over toekomstig gebruik van het Social PEAS-trainingsprogramma

3. Programmagids

In dit deel van de gids worden zorgverleners, docenten en professionals door het Social PEAS-leermateriaal geleid, dat wordt behandeld in 6 modules. Elke module wordt kort beschreven qua inhoud en leerdoelen, en er zijn links naar het leesmateriaal, bijbehorende voorbeeldlesplannen en voorgestelde activiteiten.

3.1 Module 1 - Inleiding tot permacultuur en sociale permacultuur

Module 1 behandelt de geschiedenis van permacultuur, definities van permacultuur, de ethiek en principes ervan, de relaties tussen permacultuur en geestelijke gezondheid, en voorbeelden van tuinpermacultuurpraktijken en niet-tuinpermacultuurpraktijken.

De leerdoelen zijn:

- om te leren wat permacultuur en sociale permacultuurconcepten zijn en hoe ze kunnen worden toegepast
- om meer te leren over de ethiek en principes van permacultuur
- oefenen met nadenken over permacultuurontwerp

Links naar:

- [Leesmateriaal - Module 1](#)
- Les plannen:
 - [Lesplan 1.1](#)
 - [Lesplan 1.2](#)
- Lessen:
 - [Les 1.1](#)
 - [Les 1.2](#)
- Activiteiten:
 - Activiteit 1.1 - Ijsbreker en elkaar leren kennen
 - Activiteit 1.2 - Bezoek aan een tuin
 - [Activiteit 1.3 - Droom en ontwerp een permacultuurproject](#)
 - [Activiteit 1.3 worksheet](#)

3.2 Module 2 - Natuurlijke ecosystemen en gemeenschappen

Module 2 leert over natuurlijke ecosystemen en de interacties tussen soorten en hun omgeving, evenals over de rol van de gemeenschap in permacultuur en integrale ecologie.

De leerdoelen zijn:

- om meer te leren over natuurlijke ecosystemen
- om meer te begrijpen over het evenwicht in de natuur en de interactie tussen mens en milieu
- om te leren over menselijke gemeenschappen en integrale ecologie
- om de rol van de gemeenschap in permacultuur te begrijpen en hoe zij natuurlijke patronen volgen

Links naar:

- [Leesmateriaal - Module 2](#)
- Les plannen:
 - [Lesplan 2.1](#)
 - [Lesplan 2.2](#)
- Lessens
 - [Les 2.1](#)
 - [Les 2.2](#)
- Activiteiten:
 - [Activiteit 2.1 Begin met het ontwerpen van je eigen permacultuurruimte](#)
 - [Activiteit 2.1 Worksheet](#)
 - [Activiteit 2.2 Tel om samen te werken](#)
 - [Activiteit 2.3 Presenteer het idee van een permacultuurproject](#)
 - [Activiteit 2.3 Worksheet](#)

3.3 Module 3 - Levenscycli

Module 3 introduceert levenscycli in de natuurlijke wereld, te beginnen met de levenscycli van planten, en kijkt vervolgens naar levenscycli in de menselijke wereld, inclusief de levenscyclus van individuen, evenals hun plaats in sociale groepen en gemeenschappen.

De leerdoelen zijn:

- om meer te leren over levenscycli in de natuurlijke wereld
- de levenscyclus van een plant begrijpen, van zaadje tot zaailing tot bloeiende plant
- om meer te leren over de levenscycli in ons persoonlijke leven
- om de levenscyclus van een individu te begrijpen, en hoe individuen zich engageren en participeren in sociale groepen en gemeenschappen

Links naar:

- [Leesmateriaal - Module 3](#)
- Les plannen:
 - [Lesplan 3.1](#)
 - [Lesplan 3.2](#)
- Lessen:
 - [Les 3.1](#)
 - [Les 3.2](#)
- Activiteiten:
 - [Activiteit 3.1 Laten we beginnen met planten](#)
 - [Activiteit 3.2 Ideeën voor permacultuurprojecten ontwikkelen](#)
 - [Activiteit 3.3 Ons persoonlijke ecosysteem in kaart brengen](#)

3.4 Module 4 - Vereisten voor groei

Module 4 behandelt de vereisten voor groei, voor gezondheid en veerkracht, zowel voor het plantenleven als voor individuen en gemeenschappen.

De leerdoelen zijn:

- om meer te weten te komen over de vereisten voor het plantenleven
- om meer te weten te komen over de vereisten voor een gezond leven voor individuen
- de vereiste voorwaarden voor individuele groei en gemeenschapsleven begrijpen, rekening houdend met ecologische en sociale aspecten

Links naar:

- [Leesmateriaal - Module 4](#)
- Les plannen:
 - [Les plannen 4.1:](#)
 - [Les plannen 4.2:](#)
- Lessen:
 - [Les 4.1](#)
 - [Les 4.2](#)

- Activiteiten:
 - [Activiteit 4.1 Leren over composteren](#)
 - Activiteit 4.2 Gezonde levensstijl in de praktijk: yoga- en meditatiesessie

3.5 Module 5 - Permacultuurontwerp

Module 5 gaat dieper in op permacultuurontwerp, zowel in situaties met als zonder land, en wat de vereisten zijn voor permacultuurprojecten.

De leerdoelen zijn:

- om meer te leren over de vereisten voor permacultuurontwerp met en zonder land
- om de vereiste voorwaarden te begrijpen bij het ontwerpen van een permacultuurruimte, de te volgen stappen en overwegingen
- om meer te leren over het proces van het observeren van een nieuwe groene ruimte en het ontwerpen van een permacultuurruimte met een kaart
- om ideeën en inzichten te krijgen over mogelijke gemeenschapsactiviteiten in permacultuurruimtes

Links naar:

- [Leesmateriaal - Module 5](#)
- Les Plannen:
 - [Lesplan 5.1](#)
 - [Lesplan 5.2](#)
- Lessen:
 - [Les 5.1](#)
 - [Les 5.2](#)
-
- Activiteiten:
 - [Activiteit 5.1 Permacultuurontwerp in de praktijk](#)
 - [Activiteit 5.1 Worksheet](#)
 - Activiteit 5.2 De voortgang van permacultuurprojecten delen

3.6 Module 6 - Oogsten, delen en leren

Module 6 rondt het trainingsprogramma af met lessen over het oogsten van hulpbronnen, gewassen en resultaten van permacultuurprojecten, en geeft ruimte om te reflecteren op de cursus en de leerresultaten ervan.

De leerdoelen zijn:

- om meer te weten te komen over de vereisten voor het oogsten uit onze permacultuurtuinen met betrekking tot de natuur
- inzicht krijgen in de vereiste voorwaarden om de productie duurzaam te maken en de composteringspraktijken.

- om meer te leren over wateropvangsystemen en hoe deze kunnen worden toegepast op de werkplekken van de deelnemers
- om te reflecteren op de cursusresultaten en feedback te geven voor verbetering

Links naar:

- [Leesmateriaal - Module 6](#)
- Les plannen:
 - [Lesplan 6.1](#)
 - [Lesplan 6.2](#)
- Lessen:
 - [Les 6.1](#)
 - [Les 6.2](#)
- Activiteiten:
 - [Activiteit 6.1 - Wateropvang en duurzaam gebruik van water](#)
 - [Activiteit 6.2 - Resultaten van de cursus oogsten](#)

4. Vooruitkijken

Via het Social PEAS-project zijn onze organisaties erin geslaagd permacultuurtrainingen te ontwikkelen, testen en implementeren voor professionals die met kwetsbare volwassenen werken. Met deze Best Practice Manual en Programmagids hopen we u te hebben voorzien van begeleiding, hulpmiddelen en methodologieën om sociale permacultuurconcepten en de toepassingen ervan in sociaal, zorg- en therapiewerk te gebruiken.

Tijdens deze leerervaring zijn we erachter gekomen dat permacultuur veel meer betekent dan het aanleggen van een tuin; het is een mentaliteit en een visie voor een meer holistische manier van leven, op alle gebieden van het leven - van land en natuur tot gemeenschapsorganisatie en financiële systemen, van gebouwen, gereedschappen en technologieën, tot onderwijs en spiritualiteit. Als we terugkijken naar de permacultuurethiek - Earth Care, People Care, Fair Share - zien we de toepasbaarheid van deze waarden op breder sociaal en gemeenschapswerk. Dit is wat deze training over sociale permacultuur wilde delen: hoe we het denken, de instrumenten en de methodologieën uit de permacultuurpraktijk kunnen gebruiken in het werk met kwetsbare volwassenen. Dit lesmateriaal is gebouwd op het werk van bestaande projecten en initiatieven, om mensen die met kwetsbare volwassenen werken, maar ook kwetsbare volwassenen zelf, in staat te stellen hun kennis en competenties te vergroten, zodat ze instrumenten uit de sociale permacultuur en natuurtherapie kunnen gebruiken voor het verbeteren van het welzijn. -zijn en sociale veerkracht.

We moedigen u aan dit materiaal in uw werk te gebruiken en de bronnen te delen met andere professionals, docenten en leerlingen die geïnteresseerd zijn in dit vakgebied. Meer informatie over het project en toegang tot het online leermateriaal en het certificeringsexamen zijn beschikbaar op www.socialpeas.eu