

De knotsgekke avonturen van mijn moeder en de geit

De waarde van natuur in de vrouwenopvang



Elise Peters, Jolanda Maas, Loes van 't Hoff & Dieuwke Hovinga

Colofon

Elise Peters, Jolanda Maas, Loes van 't Hoff & Dieuwke Hovinga.

De knotsgekke avonturen van mijn moeder en de geit: De waarde van natuur in de vrouwenopvang.

ISBN/EAN: 978-90-823541-2-6

Trefwoorden: vrouwenopvang/kinderen/ouderschap/natuur/dieren/tuin/buiten zijn/rust/ontspanning/zingeving.

Auteursrecht voorbehouden

© Lectoraat Natuur & Ontwikkeling Kind, Leiden 2017

Illustraties

Studio Inger Ott, Uithoorn

Vormgeving

KlasseOntwerp, Utrecht

Deze publicatie is tot stand gekomen met financiering van Kinderpostzegels.

Met dank aan de collega's die met veel passie hebben gewerkt met natuur in hun praktijk

Suzanne, Sarah, Nathaly, Filiz, Anne, Daisy, Sybil, Tessa, Hilde, Karin, Elske, Tessa, Filesarie, Naomi, Hilde, Erica, Sevil, Cobi, Fenna, Monika, Isabel, Ine, Remko, Eveline, Jessy, Danny, Annemiek, Sientje, Peter, Corien, Anna, Martine, Jasna, Janny, Semira, Annet, Anneke, Dominique, Elke, Wies, Jorick, Jenna, Henk, Manon, Jenna, Yvonne, Joyce, Danielle, Kirsten, Diana, Sandra, Froukje, Rosanne, Nicky, Wilma.





Inhoudsopgave

Inleiding	5
Hoofdstuk 1 Natuur in praktijk	7
• Snoezelen voor het raam	8
• Buiten wandelen	12
• Eten in de binnentuin	16
• Intake bij de dieren	20
• Dropping	24
• Voetballen	28
Hoofdstuk 2 De waarde van natuur	31
• Je thuis voelen	32
• Je openstellen voor de wereld	34
• Verbonden zijn	36
• Kind zijn	38
• Ouderschap	40
• Vormende ervaringen	41
Een toegift	42
Bijlage	44
Nawoord	50
Literatuurlijst	51

Inleiding

‘De knotsgekke avonturen van mijn moeder en de geit’ neemt je mee de opvang in. Het laat twee geiten zien die met hun malle gezichtsuitdrukkingen en hun eigen dagelijkse sores het gesprek van de dag maken. Ze zorgen voor humor en voor luchtigheid. Ze maken met hun scheten en scheve bekken duidelijk dat perfect zijn nergens voor nodig is. Ze brengen speelplezier en ontspanning en hebben een wonderlijke manier om mensen met elkaar in verbinding te brengen. Zo zorgen ze niet alleen voor knotse avonturen, maar dragen ook bij aan wezenlijke thema’s in de opvang, zoals ondersteuning aan ouderschap.

De geiten staan symbool voor één van de vier natuurpilots binnen het *Natuurproject voor kinderen in de opvang* van Kinderpostzegels en Federatie Opvang. Bij Het Kopland (Emmen) wonen een aantal dieren, waaronder de geiten Koen & Karel. Ook Kadera (Zwolle) werkt met dieren. Daar komen dieren met hun begeleider op bezoek in de opvang. Kompaan en de Bocht (Goirle) en Safegroup (Dordrecht) hebben hun tuin vergroend tot een helende tuin.

Zo ontstaat op elke locatie een natuurrijke omgeving waar mensen verschillende kanten van natuur kunnen ervaren; de abiotische aspecten van natuur (zoals water, zand, stenen, wind, kou en hitte) en de biotische aspecten (zoals bomen, geurende, prikkende en bloeiende planten, vlinders, beestjes en dieren die je kunt knuffelen).

Het idee om natuur in te zetten in de opvang bouwt voort op wetenschappelijke bevindingen. Contact met natuur doet mensen goed. Natuur heeft een ontspannende werking en het leidt tot een vermindering van stress (1)¹. Een groene omgeving leidt tot minder negatieve gevoelens zoals pijn, somberheid of vermoeidheid en geeft positieve gevoelens en energie (2). Contact met de natuur helpt mensen bij het oplossen van problemen en bij het beheersen van impulsen (3). Voor kinderen is natuur een fijne plek om te spelen (4) doordat het een veelheid aan ervaringsmogelijkheden biedt (5). Natuur is voor kinderen open, verrassend, veelvormig en geeft direct feedback zonder te oordelen.

¹ (1) verwijst naar een literatuurreferentie. Deze is opgenomen in de literatuurlijst.

Inleiding

Door deze kwaliteiten nodigt een natuurrijke omgeving kinderen uit tot bewegen, ontdekken en onderzoeken, zintuiglijk ervaren, en het interpreteren en verwoorden van hun ervaringen (6). In natuurrijk spel zijn kinderen met heel hun hebben en houden betrokken en actief (6) en laten kinderen geconcentreerd en aandachtig spel zien (7). De natuur is ondersteunend voor kinderen met een aandachtsstoornis en/of hyperactiviteit en voor kinderen met een stoornis in het autistische spectrum (8). Meer algemeen ondersteunt natuur de ontwikkeling van brede vaardigheden, zoals probleemoplossend vermogen, creatief denken, veerkracht, flexibiliteit, doorzettingsvermogen, (zelf)vertrouwen, zelfstandigheid en inventiviteit (9). Dat zijn belangrijke competenties die kinderen helpen om te gaan met allerlei situaties.

Om met natuur te kunnen werken in de opvang werken medewerkers en onderzoekers samen in een innovatietraject². In het innovatietraject experimenteren medewerkers met het gebruik van de natuur in hun dagelijkse werk met de kinderen en volwassenen, en schrijven hun ervaringen op. Vervolgens delen zij hun ervaringen in bijeenkomsten waarin het team en de

onderzoekers bij elkaar komen. Collega's leren zo van elkaar en doen nieuwe ideeën op. De onderzoekers verzamelen op die manier praktijkvoorbeelden die laten zien hoe medewerkers natuur gebruiken, welke werking zij daarvan zien, welke obstakels zij daarbij tegenkomen en de oplossingen die zij daarvoor vinden.

In hoofdstuk 1 staan zes van deze praktijkvoorbeelden beschreven. De voorbeelden kunnen een mooie inspiratie zijn voor wie ook natuur wil gebruiken in zijn werk in de opvang.

Hoofdstuk 2 beschrijft de waarde van natuur in de opvang. Dat geeft inzicht in hoe natuur de opvang kan versterken en helpt om het gebruik van natuur in het dagelijkse werk met kinderen en volwassenen te onderbouwen.

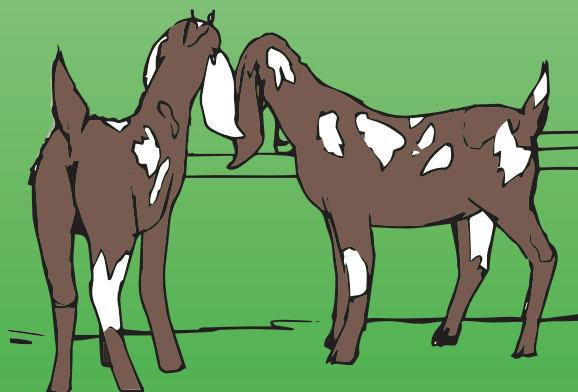
Kinderpostzegels en Federatie Opvang hebben op grond van deze inzichten besloten om de pilot op te schalen. Met het project *Huisje, Boompje, Beestje* is er de kans om op nog veel meer locaties in de maatschappelijke- en vrouwenopvang natuur een plek te geven om zo de kwaliteit van de opvang te versterken.

² Het innovatietraject is een onderdeel van het innovatieonderzoek, waarvan de werkwijze in de bijlage staat beschreven.

Natuur in praktijk

In dit hoofdstuk staan zes praktijkvoorbeelden. Deze voorbeelden laten zien hoe natuur een plek heeft gekregen in het werk van pedagogisch medewerkers, casemanagers, groepsleiders en kinderplichtverleners in de opvang. Deze voorbeelden laten zien hoe natuur een plek heeft gekregen in het werk van pedagogisch medewerkers, casemanagers, trajectbegeleiders, pedagogisch werkers, groepsleiders en kinderplichtverleners in de opvang. Sommige voorbeelden zijn makkelijk uit te voeren, andere zijn een uitdaging. Het zijn praktijksituaties met baby's, peuters, schoolkinderen, pubers en volwassenen. Het zijn situaties met natuur die je dichtbij de opvang vindt en natuur waarvoor je 'eropuit' moet.

Bij elk voorbeeld staat de werking van het natuurmoment. Hier wordt beschreven wat de medewerkers zelf hebben gezien, gehoord en bemerkt als werking, wat hun directe collega's ervoeren en ook wat collega's van andere locaties merkten als zij hetzelfde deden in hun praktijk. Vervolgens wordt de 'ja-maar' besproken, want het inzetten van natuur vraagt om het omzeilen van wat obstakels. 'Ja-maar' laat niet alleen zien welke obstakels de medewerkers tegenkwamen, maar ook welke creatieve oplossingen zij hebben gevonden. Elk hoofdstuk sluit af met 'En zo kan het ook'; andere praktijkideeën die door collega's zijn uitgevoerd.



Snoezelen voor het raam

Karin³ werkt in de kinderdagopvang. Het is een druilerige dag in de winter. Als ze naar buiten kijkt, vindt ze het uitzicht saai. Het is kaal en leeg. Samen met haar collega Elma besluit ze de buitenruimte interessanter te maken voor de kinderen. Ze steken uitgebloeide hortensia's in het hek, zetten grote takken voor het raam en hangen daar vetbolletjes in. Binnen verplaatsen ze de banken en tafels zo dat er ruimte ontstaat in de vensterbank om te zitten en te snoezelen. Voor het raam plaatsen ze de eettafel om tijdens tafelmomenten uitzicht te hebben op alles wat er buiten gebeurt: de zwiepende takken, de ritselende bladeren en de af- en aan vliegende vogeltjes. Vervolgens nodigen ze de ouders uit om samen met hun kind te blijven kijken.



³ We maken gebruik van gefingeerde namen

De werking

Rust en fascinatie

Voor het raam komen de baby's makkelijk tot rust. Ze raken gefascineerd door alles wat er om hen heen gebeurt; het gefladder van de vogels en de bewegende takken trekken hun aandacht. De baby's hebben iets om naar te kijken en vinden daar tegelijkertijd rust in. Karin en Elma beschrijven dat de baby's rustig op hun schouder hangen en ook gemakkelijk in slaap vallen op deze snoezelplek. En niet alleen de baby's vinden rust, ook een moeder vertelt dat ze de onrust in haar hoofd kwijtraakt en zich een beetje lekkerder gaat voelen als ze op de snoezelplek zit.

Ouderschap

Zo snoezelen met de baby brengt moeder en kind samen. In het snoezelmoment kunnen zij beiden rust vinden, wat de moeder helpt te ervaren dat zij samen met haar kind tot rust kan komen.

Het is voor de moeder een succeservaring als zij ontdekt dat zij haar kind zo in slaap kan brengen. Het geeft haar een voorbeeld van hoe zij in het kleine en dagelijkse een goede moeder kan zijn, en dat ze daar niks bijzonders voor hoeft op te tuigen.

Interesse voor buiten en zin in buitenspelen

De peuters zien buiten van alles, wijzen er naar en praten over wat ze zien. Hierdoor ontstaan leuke gesprekjes over de vogels die van de vetbolletjes komen eten. Het samen naar buiten kijken maakt dat kinderen ook zin krijgen om zelf naar buiten te gaan om lekker te spelen.

Genieten van kleine wonderen

Elma vertelt dat het voor deze kwetsbare kinderen en hun ouders helpend is om weer dingen te gaan zien en te bemerken. Soms hebben mensen in de opvang letterlijk geen oog meer voor wat er om hen heen gebeurt. Met het kijken naar de vogels gaan ze zien wat er allemaal om hen heen is en herkennen dat er mooie dingen zijn in de wereld. Ze leren weer open te staan voor wat er om hen heen gebeurt en raken verwonderd. "Je voelt je dan gewoon zo rijk", beschrijft Elma. Het kijken naar de vogels helpt ook om gewoon even alleen maar te kijken en niet te denken, alleen te wachten op de vogels en niet van alles te moeten. Dat is helend, en niet alleen voor de kinderen en de ouders, want Karin en Elma vinden zo snoezelend naar buiten kijken ook heel fijn. Het vermindert ook hun eigen stress en stimuleert positieve gevoelens.

Snoezelen voor het raam

Ja maar...

Willen ouders wel snoezelen? Kan en mag jij zelf de tijd vrijmaken om te snoezelen? Wat doe je met je andere taken? Is voor het raam in slaap vallen wel verantwoord en wat vindt de GGD ervan?

Het samen doen

Karin en Elma merken dat niet alle ouders zomaar gaan snoezelen. "Als je je onrustig of gespannen voelt, is het onnatuurlijk om ineens even 'niks' te doen", legt Karin uit. Ook ouders die het nog nooit hebben ervaren, reageren terughoudend. Karin en Elma besluiten om ouders wat ondersteuning te geven. Ze hebben eerst vertelt hoe ze het snoezelen zelf hebben ervaren en wat zij merkten bij het kind. Vervolgens hebben ze het snoezelen voorgedaan en toen de ouder uitgenodigd het zelf te proberen. "Niet omdat het moet natuurlijk", vult Elma aan, "maar gewoon om te proberen of het voor hen werkt".

Karin en Elma merken dat sommige ouders zich ongemakkelijk voelen en het idee hebben dat ze in de gaten worden gehouden bij het snoezelen. Het is dan belangrijk om een beschutte plek te vinden die 'dekking geeft', waar ouders en kinderen tot rust komen.

De tijd laten vraagt om een professioneel oordeel

Karin en Elma vonden het een hele uitdaging om de tijd te kunnen laten, want dan blijft het afwassen en opruimen soms liggen. En als je op de avondvogels wacht die na acht uur komen, gaan alle kinderen te laat naar bed. Karin en Elma besluiten de tijd te nemen, omdat ze het op dit moment waardevol vinden om hun tijd op deze manier te besteden. De keuze om wel of juist niet 'de tijd te laten' is een professioneel oordeel. Je moet je steeds opnieuw afvragen: wat is nu het juiste om te doen? Omdat niet alle collega's dezelfde keuzen maken, is het goed om jouw professionele oordeel te delen met collega's. Zo leer je hoe ieder zijn keuzes maakt en verantwoordt.

Snoezelen voor het raam

Een veilige snoezelplek

Zoiets simpels als snoezelen voor het raam roept allerlei vragen op. Als kinderen op schoot in slaap vallen, mogen ze dan blijven liggen of moeten ze in bed? En voor de ouders met hun kinderen: mag de plek uit het zicht zijn, of wil je dat de plek open blijft? Is het oké dat kinderen zelf naar de snoezelplek gaan, of gaan zij altijd samen met een volwassene? Het helpt om samen naar de plek te kijken en elkaars mening te horen over wat goed en veilig is. Zo kom je tot een beter oordeel en maak je weloverwogen keuzes daarin.

En zo kan het ook

Vind snoezelplekken buiten; plekken die rust bieden aan ouder en kind, waar je een gevoel van privacy hebt, waar de zon op staat, waar het licht mooi speelt en waar ruisend geluid klinkt, zoals van water, bladeren of riet. Richt deze buitenplekken in door een hoekje met zitzakken te maken, hangmatten tussen de bomen te hangen of lekkere tuinstoelen in de binnentuin te zetten.

Ga wandelen met ouders en hun jonge kinderen, zodat het kind lekker wiegend in de draagzak of de wandelwagen in slaap valt.



Buiten wandelen

Sonja, een jonge vrouw, heeft depressieve klachten en trekt zich terug op haar kamer. Adiva, haar casemanager, heeft haar al een aantal keer geadviseerd om naar buiten te gaan en het hoofd leeg te waaien, maar dit lukt Sonja niet alleen. Adiva besluit het samen met haar te doen en nodigt haar uit voor een wandeling. Al wandelend komen ze in gesprek. Sonja en Adiva hebben sindsdien veel gewandeld en voeren op die manier hun wekelijkse gesprekken. En Sonja gaat nu zelf ook een blokje om als ze rust nodig heeft in haar hoofd.



De werking

Buiten zorgt voor een gemakkelijk gesprek

Al wandelend in gesprek zijn, maakt het gesprek anders. Adiva en Sonja ervaren dat het gesprek gemakkelijk loopt en het contact laagdrempelig is. Het lijkt meer een 'gewoon' gesprek dan een professioneel gesprek.

Er gebeurt van alles

Adiva merkt dat het gesprek direct al start over hoe koud het is, en dat ze vervolgens samen moeten lachen om de meeuw die recht voor hun voeten op de grond poept. Zo zijn er steeds aanknopingspunten voor gesprek. Sonja ervaart dat ze hierdoor gemakkelijker over zichzelf vertelt, en Adiva trouwens ook. Zo leren ze dingen over elkaar die ze anders niet zouden weten en bouwen samen een band op.

Natuur dringt zich niet op

De natuur biedt aanknopingspunten voor gesprek en tegelijkertijd rust. De wind die zacht door de haren waait, het ruisende geluid van de bladeren in de bomen en het uitzicht op de vijver met eendjes geven een gevoel van rust en ontspanning. In de natuur is van alles dat de aandacht kan wekken, zonder opdringerig te zijn.

Stiltes

Adiva merkt dat ze buiten goed stiltes kan laten vallen in het gesprek. Sonja en zij hoeven elkaar niet steeds aan te kijken en dat maakt dat een stilte minder ongemakkelijk aanvoelt.

Naast elkaar staan

Door niet tegenover elkaar te zitten maar naast elkaar te staan, hebben Sonja en Adiva hetzelfde uitzicht. Gevoelsmatig doet dat iets. Adiva kijkt met Sonja mee. Sonja voelt zich minder beoordeeld. Het is meer alsof ze samen haar toekomst in kijken.

Buiten wordt een beweging ingezet

Buiten komt Sonja letterlijk in beweging. Dat is een mooie metafoor voor de ontwikkeling die ze inzet. Met het bewegen gaat Sonja minder in het hoofd zitten en komt dicht bij het gevoel. Het buitenzijn waait tobgedachten uit haar hoofd. Het geeft ademruimte en lucht. De wandeling haalt haar letterlijk uit haar context, zodat ze ook met meer afstand naar haar eigen situatie kan kijken. Er ontstaat ruimte voor nieuwe ideeën, oplossingen en inzichten. En, het bewegen brengt haar ergens. Ze komt weer in de wereld te staan. Het maakt haar bewust van de dag, het weer, het seizoen, de buurt en de andere mensen die er leven.

Ja maar...

Wanneer ga je wandelen en hoe lang? Hoe maak je goede gespreksaantekeningen buiten? Is het niet vermoeiend zo'n wandeling? En misschien heeft je cliënt wel helemaal geen zin!

Begin klein en maak werkbare keuzes

Een wandeling kan tijdens een hulpverleningsmoment plaatsvinden, of gewoon tussen de bedrijven door. Adiva merkt dat het oprecht leuk is om het loopje van de ene locatie naar de andere locatie samen met cliënten te doen. Zo strekt iedereen even de benen. Ook kiest ze soms voor een kleine wandeling als start van een hulpverleningsgesprek. Het stukje 'hoe is het met jou vandaag?' bespreken ze terwijl ze een rondje over het terrein lopen. Daarna kan het gesprek binnen verder gaan, of ze kiezen om nog een rondje te lopen. Sommige gesprekken lenen zich niet voor wandelen. Als je de financiën op orde wilt krijgen, heb je echt de computer nodig. En gevoelige gesprekken vragen om privacy. Adiva adviseert: maak hierin werkbare keuzes.

Gespreksaantekeningen

Adiva maakt haar gespreksaantekeningen na afloop van de wandeling. Ze vraagt Sonja om het gesprek samen te vatten en de actiepunten te benoemen. Hierdoor voelt Sonja zich meer betrokken. Het gesprek wordt positief en actiegericht afgesloten en Adiva krijgt direct goed zicht welke hoofdlijnen ze kan noteren.

Positieve wandelervaringen opbouwen

Voor mensen die weinig buiten zijn of niet gewend zijn te wandelen, helpt het om eerst positieve ervaringen op te bouwen. Je kunt een leuke wandelbestemming bedenken, zoals de paarden verderop in het weiland. Dat maakt van de wandeling al sneller een positieve ervaring.

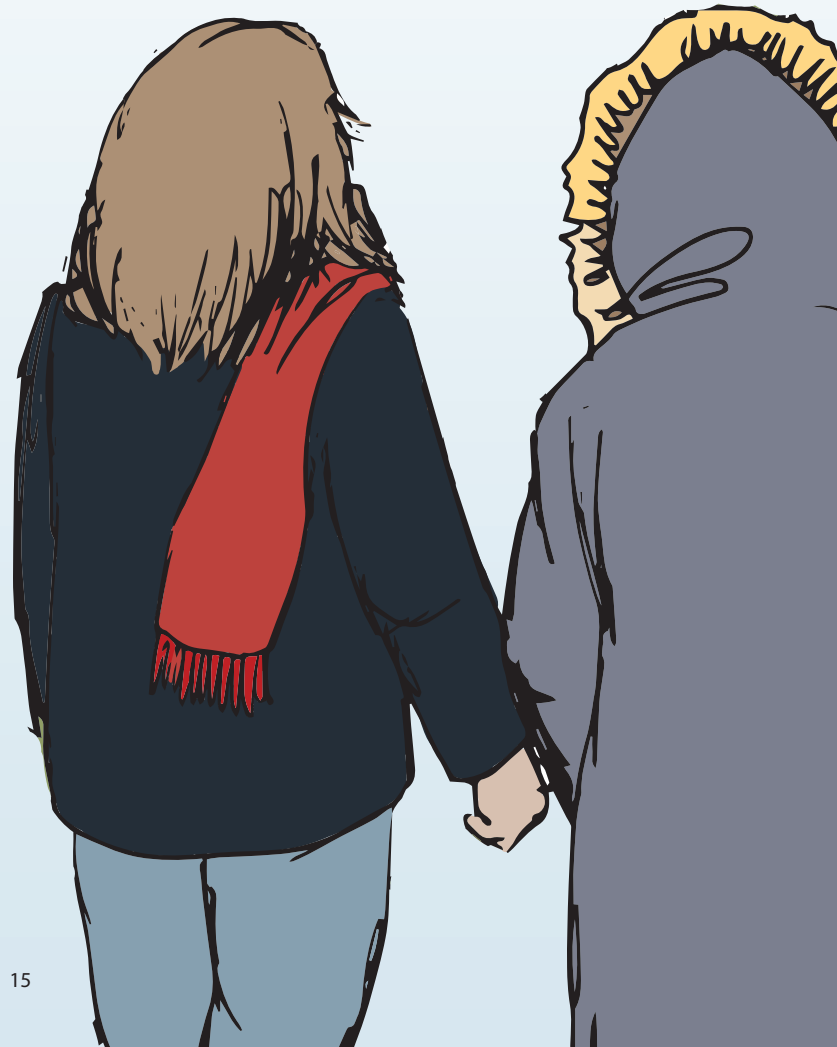
Doorbreek de routine

Als wordt gevraagd waarom de gesprekken vaak binnen aan een tafel worden gevoerd, is het antwoord dat dat nu eenmaal de gewoonte is. Het is de routine om het werk binnen te doen. Toch is het interessant om met je collega's na te gaan of het werk ook in de natuur kan, zonder dat het de kwaliteit van je werk nadelig beïnvloedt. Natuur inzetten vraagt dat je nét even 'out of the box' denkt.

En zo kan het ook

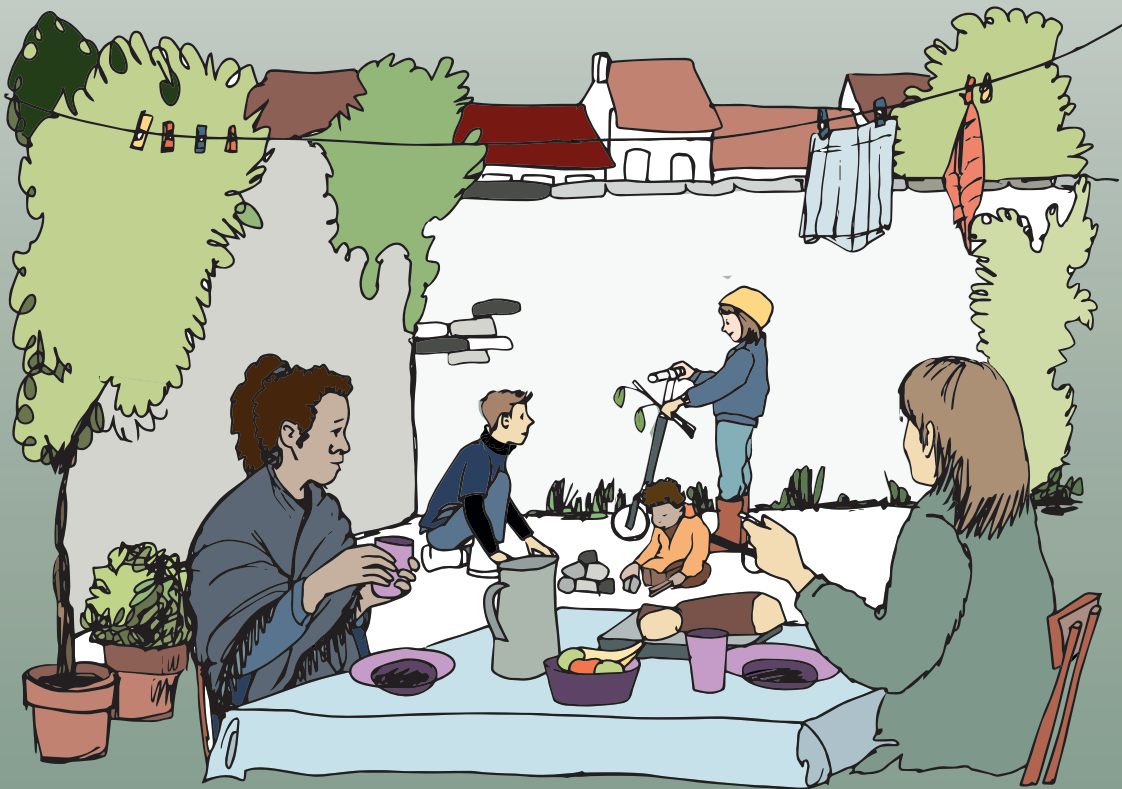
Ga samen hardlopen of boodschappen doen.

Laat je meenemen naar de favoriete plek van jouw cliënt en laat hem of haar vertellen waarom dit zo'n fijne plek is. Vervolgens kun je op zoek naar nieuwe plekken die ook fijn zijn.



Eten in de binnentuin

Het is maart en koud buiten, en de moeders en kinderen op Yasmins groep zijn de hele dag al binnen. Rond etenstijd ziet Yasmin dat het zonnetje doorkomt en stelt voor om buiten te gaan eten. "Ben je wel lekker?!", is de eerste reactie. Yasmin houdt vol dat het vast lekker is buiten en ze nodigt iedereen uit om jassen aan te doen en de tafel mee naar buiten te slepen. Sommigen gaan mopperend mee, anderen vinden het wel hilarisch. Samen eten ze buiten.



De werking

Ruimte voor iedereen

Yasmin merkt dat buiten iedereen zijn plek vindt. Sommige volwassenen gaan lekker bij elkaar zitten en kletsen, anderen nemen wat meer afstand. Kinderen gaan na het eten van tafel om te spelen. Zo is er ruimte voor iedereen: voor wie rust zoekt, voor wie contact wil, voor wie zin heeft om te spelen, of juist behoefte heeft om onderuit te zakken. Sommige kinderen vinden het heerlijk om voor het slapen hun energie kwijt te raken en spelend de dag op een positieve manier af te sluiten. Anderen kruipen lekker bij de kletsende ouders op schoot. De buitenruimte maakt al deze verschillen mogelijk.

Minder strikte regels

Het is niet zo erg als een kind wat knoeit met zijn eten, snel van tafel wil om te spelen, of achterstevoren op zijn stoel zit. Buiten mag er meer en buiten zitten mensen elkaar minder op de lip. Mensen zitten elkaar buiten ook minder op de lip. Dat maakt het tafelen gemakkelijker. Er is minder conflict en er zijn minder hoogoplopende emoties. Het valt Yasmin ook op dat het tafelen buiten langer duurt dan binnen. De volwassenen blijven nog even zitten en zetten koffie, terwijl de kinderen spelen.

Gezelligheid en saamhorigheid

Het samen buiten eten brengt een 'volksbuurtgevoel', een gevoel van gezelligheid en saamhorigheid, en dat brengt een positief moment voor de groep. Het geeft de volwassenen en de kinderen het gevoel dat er iets te beleven valt, haast een gevoel van 'op stap gaan', of 'uit eten'.

Yasmin beschrijft ook dat de kinderen en volwassenen echt genieten. Heus niet iedereen geniet intens, maar een groepje volwassenen zakt onderuit en blijft nog wat kletsen en de kinderen lachen en spelen. Voor hen is dit positief samen zijn.

Buiten werk je minder hard

"En", beschrijft Yasmin verrast, "hier knap ik zelf ook van op". Ze hoeft minder hard te werken aan een positief tafelmoment en geniet van de ontspannen sfeer.

Ja maar...

Is het niet te koud buiten? Wat als je niet gemakkelijk met de tafels naar buiten kunt vanuit de keuken? En wat doe je met cliënten die gewoon niet willen?

Genieten van elk weertype

Mooi weer is heerlijk! Maar lol maken in de storm, diep wegduiken in een warme jas bij een vuur en met gloeiende wangen aan de chocomelk, helpen je beseffen dat er meer is om van te genieten, en dat is nu juist wat Yasmin wil meegeven. “Wij blijven ook maar zeggen: ‘Wat is het koud!’ en misschien moeten we daar gewoon mee stoppen”, licht Yasmin toe. Mooi weer is vooral makkelijk omdat iedereen dan te porren is voor een buitenactiviteit. Bij ‘ander weer’ moet je meer moeite doen, maar als je dan eenmaal buiten bent en je goed kleedt, is het vaak lekker. Je hoeft ook niet lang te gaan. Je kunt ook samen een kwartiertje buiten zitten, al is het maar voor het toetje.

Vind een goede buitenplek

Vind een goede buitenplek: een veilige plek, waar uitdaging is voor alle kinderen, waar goed speel-materiaal is, waar mensen elkaar kunnen vinden en waar ouders lekker kunnen zitten met uitzicht op hun kinderen. Zo’n goede plek geeft eindelijk plezier.

Zorg dat je de mogelijkheden van je buitenruimte goed kent. Misschien zie je dat de zon ‘s avonds in een hoek van de tuin staat, dat er een afdakje is waaronder je droog kunt zitten, of dat er in de schuur een picknicktafel staat. Met kleine aanpassingen kun je de mogelijkheden vergroten en dat helpt om vaker naar buiten te gaan. Wat dekens achter de hand, een vuurkorf op de binnenplaats, een thermoskan om mee naar buiten te nemen; het zijn kleine aanvullingen waardoor je ook naar buiten kan als het koud is.

Maak een start, hoe klein ook

Yasmin merkt dat niet iedereen direct enthousiast reageert op buiten eten: ze zijn het niet gewend, te moe, hebben geen zin of vinden het gedoe hun jas en schoenen aan te trekken. Het helpt om klein te denken. Je start gewoon vandaag om het voor een keer te proberen. Het hoeft niet lang te duren. Als cliënten na het eten direct naar binnen willen, is dat oké. Je hebt, hoe klein ook, een start gemaakt.

En zo kan het ook

Vier buiten de gezamenlijke feestjes, zoals een nieuwjaarsborrel met een vuurkorf en glühwein, of een verjaardagsfeest met slingers in de boom.

Doe het koffiemoment in de avond eens buiten. Zo kun je samen rustig de dag afsluiten.

Organiseer speelmomenten buiten voor ouders en hun kinderen. Het samen sporten of buitenspelletjes doen kan ook het effect hebben van gezelligheid, gezamenlijkheid, plezier en ontspanning.



Intake bij de dieren

Ewa komt met haar zoon Kevin de opvang binnen. Ewa is overstuur en vecht tegen haar tranen. Kevin is in zichzelf gekeerd. Jaap, een veerkrachtmedewerker, doet zijn best om contact te maken met moeder en kind, maar de intake loopt niet lekker. Hij besluit om hen mee te nemen naar de keuken, die grenst aan de tuin waar twee geiten, een kip en een paar konijnen wonen. Vooral de twee geiten zijn supernieuwsgierig. Zodra iemand de keuken in komt, komen zij door het raam gluren. Zoals ze wel vaker doen, komen ze ook nu met hun poten op de vensterbank staan en kijken plomp de ruimte in. Kevin kijkt op. Er breekt een lach door; “zijn hier ook dieren?”. Ewa kijkt verbaasd op. “Kom maar eens kijken wie hier nog meer wonen”, stelt Jaap voor, en hij wenkt hen mee te komen.



De werking

Dieren richten de aandacht op het hier-en-nu

De geiten richten bij zo'n verwarrend moment als een intake even de aandacht op het hier-en-nu. Ewa en Kevin komen uit hun eigen gedachten en emoties en richten hun blik op wat er om hun heen gebeurt en op elkaar. Dit biedt Jaap de kans om contact te maken. Ewa en Kevin zitten niet meer vast in hun eigen wereld, maar kijken en praten met elkaar over de geiten. Zo raken moeder en kind weer verbonden. Jaap verlengt dit moment door hen mee te nemen naar de andere dieren en de dieren voor te stellen aan de nieuwe bewoners. Hij heeft nu ook een ingang voor contact.

Humor

Jaap merkt dat kinderen gewoon blij worden van dieren. Ze brengen gezelligheid en plezier in de opvang. Dieren brengen ook humor mee. Hun schaapachtige manier van kijken, het zelfingenomen gedrag, de eigenwijsheid of sukkelige acties maken dat er steeds wat te lachen valt. Het geeft afleiding van zorgen en stress.

Rust, zachtheid en zorgzaamheid

Kinderen worden volgens Jaap vaak rustig bij de dieren, ze zijn positiever en agressie in het kind neemt af. De dieren lokken bij kinderen lief gedrag

uit en zorgzaamheid. Ook kinderen die hardhandig zijn naar anderen, kunnen bij de dieren rust, zachtheid en zorgzaamheid tonen.

Een goede gesprekspartner

Dieren blijken een goede gesprekspartner te zijn voor kinderen. Kinderen kunnen gewoon hun verhaal vertellen en dit verhaal is wat het is, zonder dat het dier vragen stelt, reacties geeft of oordeelt. Dit maakt het contact laagdrempelig.

Het verhaal van het dier heeft een symbolische waarde

Bij Jaap op de locatie wonen dieren die verwaarloosd zijn geweest of dakloos waren. Er is ook een kip die op een dag is aan komen vliegen en nooit meer is weggegaan. Het verhaal van deze kip kan, net als de verhalen van de andere dieren, een symbolische waarde hebben. De kip kan symbool staan voor behoefte aan zorg en een plek vinden waar je dat krijgt, maar ook voor wegvliegen, de vrijheid tegemoet. De symbolische waarde van deze dierverhalen maakt dat de dieren niet alleen een uitvlucht zijn uit eigen zorgen en pijn, maar kunnen ook een aanknopingspunt zijn met de eigen zorgen en pijn.

Intake bij de dieren

Weerbaar zijn

De geiten in de opvang knagen gewoon aan je kleren als je ze niet stopt, of lopen je omver. Dat vraagt van de kinderen en de volwassenen dat ze zich weerbaar opstellen: dat ze stevig staan, duidelijk hun grenzen aangeven en ook de mogelijkheid nemen om gewoon weg te lopen en achter het hek te gaan staan als ze de situatie niet prettig meer vinden. Dat helpt de kinderen en de volwassenen om psycho-fysiek weerbaar te zijn.

Ja maar...

Wie verzorgt de dieren? En waar laat je ze? Hoe zorg je als instelling dat het contact tussen kinderen en dieren niet ten koste gaat van de dieren en hun welzijn? En wat te doen als mensen vanuit hun overtuigingen bepaalde dieren niet willen of kunnen verzorgen?

Eigen dieren of bezoekdieren

Als je werkt met bezoekdieren, dan hoeft de opvang zich geen zorgen te maken over de verzorging van de dieren. Dan is er een verzorger bij die voor het dier zorgt en steeds het welbevinden van het dier in de gaten houdt. Kies je voor eigen dieren, dan heb je zelf de verantwoordelijkheid om goed voor de dieren te zorgen. Dit is enerzijds een extra taak voor de opvang, maar biedt ook kansen.

Misschien lukt het om de kansen zo te vergroten dat de dieren jouw werk deels 'overnemen', omdat zij de intake verlichten, een goede therapeutische plek zijn, een gerichte observatie van ouderschap mogelijk maken en zorgen dat kinderen makkelijker tot praten komen. Dan is de verzorgingstaak wellicht iets wat je er als vanzelf bijneemt.

Het welzijn van het dier verdient altijd zorg

Veel kinderen en volwassenen in de opvang zijn getraumatiseerd. Dit kan belastend zijn voor dieren; zij kunnen de spanning, zorgen en stress overnemen. Ook kunnen kinderen met trauma's dieren verwaarlozen of mishandelen. Dit vraagt zorg. Jaap zoekt steeds naar een omgang met het dier die helpend is aan het kind en tegelijkertijd het welbevinden van het dier ondersteunt. Hij vertelt ook dat de kinderen nooit alleen bij de dieren zijn; de ouder of een medewerker gaat mee. Daarbij is er een goede samenwerking met de plaatselijke dierenarts. Dit is belangrijk. Zo kan hij met vragen over de zorg voor het dier snel terecht.

Leef inventiviteit voor

Dieren zijn levende wezens en zorgen hoe dan ook voor verrassingen. Volgens Jaap moet je je dit goed realiseren. Hij heeft vooral geleerd dat hij niet bang moet zijn om fouten te maken.

Intake bij de dieren

Zo kocht hij een hok voor de Vlaamse reus dat al snel veel te klein was. Zo'n 'foutje' vraagt om oplossingsgericht denken. En zo kwam het idee om met cliënten van de maatschappelijke opvang een nieuw hok te bouwen. En het probleem van de geiten die 's nachts de hele buurt wakker hielden, kon met de hulp van de dierenarts worden opgelost. Vervolgens kwam er een sorry-voor-de-overlast-feest, wat het contact met de buurt heeft versterkt. Of die keer dat de konijnen echt niet in hun hok wilden en Jaap hier 's avonds een groep cliënten voor op moest trommelen om ze in hun nachthok te krijgen. Jaap gaat van al zijn foutjes en onhandigheden het goede zien, want hij leeft voor hoe je creatief en inventief kunt zijn en hij laat zien dat elk probleem weer kan worden opgelost.

Begin gewoon klein

Jaaps ervaring leert dat je jaren kunt vergaderen over hoe je dingen gaat aanpakken, maar dat je ook gewoon heel klein kunt beginnen. Een paar kippen in de binnentuin verzorgen met collega's die dit zien zitten, is een start. Denk klein en doe wat jou past. Weet dat sommige mensen niks met dieren hebben. Realiseer je dat anderen tijd nodig hebben om eraan te wennen of voorbeelden om er zelf mee aan te slag te kunnen. Dat is oké. Als je klein begint, kan het groeien. Door zo te beginnen merk je vanzelf wat er werkt en wat niet, en hoe je vandaar weer verder gaat.

Juist de medewerker die niet wil, durft of kan, biedt cliënten een kans

Ben je een collega die niet veel met dieren heeft, bang is voor dieren of niet goed weet hoe ze verzorgd moeten worden? Mooi, dat biedt kansen! Jij kan laten zien hoe je omgaat met weerstand, angst en het niet-weten. Jij kan laten zien hoe je hulp inschakelt en fouten durft te maken. Zo help je andere volwassenen en kinderen die het ook niet weten de drempel over. Bovendien biedt jouw onkunde anderen de kans om expert te zijn en jou iets te leren over de dieren.

En zo kan het ook

In het voorbeeld zie je dieren die wonen in de opvang. Je kunt ook kiezen voor bezoekdieren die op vaste momenten langskomen met hun verzorger.

Ga op zoek naar dieren die dichtbij leven, zoals eenden in de sloot, schapen in een wei of vogels in de binnentuin.

Is er een kinderboerderij dichtbij waar je geregeld naar toe kunt? Misschien kun je daar een samenwerking mee aangaan, zodat kinderen en volwassenen vrijwillig diervorzorger kunnen zijn.

Dropping

Het is hectisch op de jongerengroep. Rafa en Esmee bespreken hoe de jongeren hun energie kwijt kunnen en verkennen het idee om wat spanning op te zoeken. Ze besluiten die avond een dropping te organiseren. 's Avonds zetten ze de groep jongeren af bij het wandelbos. Het is aan de jongeren om de weg naar huis te vinden. Het wordt een langere wandeling dan verwacht, wel 13 kilometer. Als Rafa de jongeren belt, stelt ze voor om ze op te halen met het busje, maar de jongeren willen het zelf afmaken en lopen de hele tocht naar huis.



De werking

Jongeren komen buiten

Niet alle jongeren in de opvang komen graag buiten. Esmee vertelt dat ze voor deze jongeren echt wat moet verzinnen om ze buiten te krijgen. Als er iets te beleven is, komen ze wel. Voor zo'n dropping zijn ze allemaal te porren, en zo komen de jongeren ook aan frisse buitenlucht en beweging.

Spanning

Rafa en Esmee vertellen dat de jongeren vaak behoefte hebben aan spanning en uitdaging. Omdat in de opvang wordt ingezet op het aanwakken van het trauma van het kind, hebben kinderen veel adrenaline in het lijf vanuit hun natuurlijke reactie van willen vluchten of willen vechten. Daar hebben ze een uitlaatklep voor nodig. Buitenactiviteiten zoals een dropping kunnen voor de nodige spanning en uitdaging zorgen.

Rust

Wanneer de jongeren hun energie zo kwijt kunnen, biedt dat hen rust. Rafa merkt dat de jongeren na een flink actief buitenprogramma beter slapen en dat er minder ruimte is voor piekeren en angst.

Buiten ben je autonoom

Esmee vult aan: "Buiten kunnen jongeren ook gewoon even op zichzelf zijn". In de opvang is er steeds toezicht van anderen op wat de jongeren doen en het is nodig dat er ook momenten zijn waarop zij eigenstandig kunnen zijn. Het hoort bij een gezonde ontwikkeling dat deze jongeren ook momenten krijgen waarop ze zich ongezien weten en er niet over hun schouder wordt meegekeken.

Buiten vraagt om een sterk karakter

Esmee en Rafa vertellen met veel plezier over wat ze van de jongeren hebben gehoord van de dropping. Ze beluisteren allerlei thema's in hun verhalen, zoals de samenwerking die nodig was om de route te bepalen, de verantwoordelijkheid die ze voor zichzelf en voor elkaar moesten nemen, de risico's die ze aangingen onderweg, de onzekerheid die bij sommigen speelden en de daadkracht die nodig was om de tocht af te maken. De dropping haalde het sterkste in het karakter van elk kind naar boven.

Ja maar...

Kun je kinderen zomaar wegsturen, zonder toezicht? Wat vinden ouders daarvan? En zijn er geen risico's verbonden aan zo'n tocht?

Buitenspelen brengt risico's

Rafa en Esmee spreken uitgebreid met hun teamgenoten over de risico's van een dropping en de verantwoordelijkheid die zij daarin hebben. In het gesprek komen ze erop uit dat elke dag met kinderen vol risico's zit. En zeker buiten zijn, brengt echte risico's met zich mee. Een collega vertelt dat hij kinderen veel ziet spelen op de fietsen en skelters en dat kinderen genieten van zo hard mogelijk van de heuvel af of zo steil mogelijk door de bocht. Hij stoeit met de gedachte of dit veilig genoeg is. Een andere collega vertelt dat ze kinderen veel ziet stoeien en zich daarbij afvraagt waar de grens ligt tussen 'lekker stoeien' en onveilig spel. Het zijn spelsituaties waarin Rafa, Esmee en hun collega's steeds keuzes maken tussen de veiligheid van kinderen en de ontwikkelkansen voor kinderen. De neiging van Rafa en Esmee is om risico's toe te staan, omdat ze zo belangrijk zijn voor een gezonde ontwikkeling van het kind.

Echte risico's aangaan vraagt om een goede voorbereiding

Rafa en Esmee vertellen dat ze zich bewust zijn van de risico's die de jongeren buiten aangaan. Want buiten kun je echt verdwalen, word je echt koud en kun je je echt bezeren als je valt. Dat vraagt om een goede voorbereiding. Zij zorgen dat er een telefoon mee is met de groep, dat de jongeren zich goed kleden voor de tocht en dat er duidelijke afspraken zijn gemaakt. Zo kunnen de kinderen voorbereid op pad.

Bespreek je keuzes met ouders

Ouders staan soms anders tegenover het aangaan van risico's en het nemen van verantwoordelijkheid dan jij als professional. Rafa merkt dat het belangrijk is om de verschillen te bespreken. Zo kun je aangeven welke afweging jij maakt om iets juist wel of niet toe te staan. In zo'n gesprek leer je de ouder ook weer beter kennen in zijn ouderschap.

En zo kan het ook

Geef kinderen de kans om echte risico's aan te gaan, zoals uit het zicht zijn. Peuters zoeken hun speelplek achter de heg, kleuters spelen verstoppertje, schoolkinderen bouwen geheime hutten en tieners worden gedropt in het bos: allemaal kansen om even weg te zijn onder het toezicht oog vandaan.

Of risico's zoals vies, nat of koud worden. Spelen met modder, water en zand, stampen in de plassen en klimmen in bomen lenen zich hier goed voor.

Of spelen met de risico's van hoogte en snelheid. Schommelen, skelteren, fietsen, trampolinespringen, roetsjen over de kabelbaan of touwslingeren geven kinderen die ervaring.



Voetballen

Daris, de vader van Baz en Luba, komt op bezoek. De vorige keer dat hij langskwam was de sfeer gespannen. Ze hadden elkaar een poos niet gezien en het contact verliep ongemakkelijk. Daris vindt het moeilijk om in de opvang op bezoek te komen. Hij voelt zich bekeken en beoordeeld en hij ziet de kinderen opgroeien op een plek die hem zorgelijk maakt. Vandaag gaan ze met Anniek, de veerkrachtmedewerker, naar buiten. Daris speelt een potje voetbal met de kinderen op het veldje naast de opvang. Er wordt gerend, gelachen, en er is plezier. Ook andere kinderen uit de opvang komen meespelen.



De werking

Niet kletsen maar doen

Anniek ziet dat het contact tussen de vader en zijn kinderen gemakkelijker is. Het scheelt dat je bij een potje voetbal niet hoeft te praten, maar gewoon kunt doen. Voor deze vader en zijn kinderen past dat beter.

Doen wat je thuis ook deed

Samen voetballen is iets wat Daris thuis ook deed met Baz en Luba. Het is voor hen een herkenbare en natuurlijke manier om vader-en-kind te zijn samen.

Kinderen in hun kracht zien

De kinderen zijn fanatiek, rennen, lachen en schreeuwen. Ze spelen samen met andere kinderen uit de opvang en hebben plezier. Dat geeft Daris de mogelijkheid om zijn kinderen in hun kracht te zien. Hij ziet gezonde, actieve en blijde kinderen.

Een positief beeld van wat 'de opvang' is

Anniek vertelt dat Daris in eerste instantie een negatieve houding had tegenover de opvang. En Anniek snapt dat ook wel; voor hem is de opvang van zijn kinderen pijnlijk en hij heeft weinig kansen om te zien wat de opvang aan goeds te bieden heeft.

Anniek is blij dat ze hem nu ook de leuke dingen heeft laten ervaren, zoals de fijne tuin en het contact met de andere kinderen uit de opvang.

Ja maar...

Kun je vaders zomaar toelaten tot de tuin? Is dat niet bedreigend voor anderen? En straks vliegt er een bal door de ruit. Trouwens, ik kan zelf helemaal niet voetballen.

Een vadervriendelijke toegang

Anniek merkte al snel dat de toegang tot hun tuin alleen via de opvang loopt. Dat blijkt geen handige keuze, want dan moeten de vaders steeds door de opvang om in de tuin te komen. Anniek zoekt nu met collega's naar een mogelijkheid om een aparte toegang voor vaders te maken. En vrouwen die een man in de binnentuin op dat moment niet prettig vinden, kunnen zelf besluiten weer naar binnen te gaan.

Een plek waar je niemand tot last bent

Het voetbalt niet lekker als je merkt dat je daarmee anderen tot last bent. Voor voetballen heb je nu eenmaal ruimte nodig. Sommige opvanglocaties zullen genoeg plek hebben in hun binnentuin voor een trapveldje, maar Anniek heeft intussen ook ervaren dat het prima kan werken om een grasveld in de buurt op te zoeken.



Accepteer de consequenties van je keuze

Van buiten spelen worden kinderen vies. Samen voetballen maakt een hoop lawaai. En misschien gaat er een bal door het raam. Anniek is daar wat nuchterder in geworden. “Keuzes hebben consequenties. Ik bedenk maar steeds wat het voetballen de kinderen brengt”.

Je kunt altijd op doel

Je eigen onkunde kan nog weleens in de weg zitten bij buitensporten. In een gesprek tussen Anniek en haar collega's wordt genoemd dat ze zelf geen balgevoel hebben, aan de heup zijn geopereerd of last hebben van astma waardoor het meesporten voor hen lastig is. Anniek merkt vrolijk op: “Ach, je kunt altijd op doel”, waarmee ze wil zeggen: kijk naar wat je wel kunt bijdragen. Dan kan iedere collega een buitensportcollega zijn.

En zo kan het ook...

Laat vaders met hun kinderen helpen in de tuin: spullen verslepen, bloembakken timmeren, tuinieren.

Zet een mand met buitenmaterialen klaar, zoals een frisbee, een springtouw, stoepkrijt en tennisballen. Zo kan er steeds weer een nieuw spelinitiatief starten.

De waarde van natuur

De zes praktijkvoorbeelden uit het vorige hoofdstuk zijn een selectie van de 196 praktijkvoorbeelden die medewerkers hebben uitgevoerd en hebben gedeeld met de onderzoekers. Alle 196 praktijkvoorbeelden zijn naast elkaar gelegd om de ervaren werking te kunnen

vergelijken, ordenen en thematiseren. Zo is een beeld ontstaan van wat de medewerkers hebben waargenomen als de waarde van natuur in de opvang. Deze waarden zijn geclusterd in zes thema's die in dit hoofdstuk worden beschreven.





Je thuisvoelen

Kinderen en volwassenen vinden in de natuur plekken die ze beschrijven als 'mijn plek', 'mijn tuintje', en ze praten over de dieren als 'mijn schatjes'. Dat laat zien dat ze zich verbonden voelen met die plekken alsof het hun thuis is. Echt een eigen plek hebben, is in de opvang niet vanzelfsprekend. Binnen loopt iedereen in en uit, kan het druk zijn en heb je rekening te houden met anderen. Er is weinig eigen ruimte en de ruimte die er is, is vaak beladen met emoties van boosheid of verdriet. De natuur kan een toevluchtsoord bieden voor de beladenheid van de binnenruimte. Natuur is een plek waar kinderen en volwassenen zich fijn voelen en zich vrij voelen om te zijn wie ze zijn. Doordat natuur een plek geeft die je 'van mij' kunt noemen -een plek waar je je vrij voelt om te zijn wie je bent en waar je wordt geaccepteerd zoals je bent-, helpt natuur mensen zich thuis te voelen.

Hoe helpt natuur je thuis te voelen?

In de natuur voelen kinderen en volwassenen zich thuis, omdat in de natuur meer gedrag toelaatbaar is dan in een binnenruimte. Buiten mag je roepen, kun je rennen en klimmen, zachtjes huilen of urenlang zwijgen, en daar kijkt niemand van op.

Zelfs destructief zijn is oké, want tegen bladeren kun je schoppen, met stenen kun je gooien en de takken op de grond kun je in tweeën breken, zonder dat dit gevolgen heeft. Je maakt niets stuk. Zo staat natuur allerlei gedrag toe. Dat maakt natuur een fijne plek voor kinderen en volwassenen die veel energie of behoefte tot bewegen hebben, met agressie of negativiteit kampen, of prikkelbaar zijn.

Natuur is een plek waar mensen zich thuis voelen, omdat ze zich daar onbeoordeeld voelen. Zij ervaren dat de natuur hen neemt zoals ze zijn. Dat komt misschien wel doordat mensen de natuur ook nemen zoals het is. Dieren mogen eigenwijs zijn of verlegen en een scheefgegroeide appelboom wordt niet beoordeeld op zijn scheefheid. Het is wat het is. Zo kunnen mensen ervaren dat zij ook kunnen zijn wie zij zijn. Bovendien zegt de natuur niks terug. Dat ondersteunt het gevoel dat je mag zeggen wat je te zeggen hebt, zonder dat daarover wordt geoordeeld.



Je thuisvoelen

Natuur helpt om je thuis te voelen, doordat je in de opvang kunt doen wat je thuis ook deed. Natuur kan helpen om die bekende routines op te pakken, zoals vriendjes meenemen uit school om samen te spelen, je eigen groenten kweken of een weekendwandeling maken.

Natuur helpt ook om het gemis van het eigen thuis te verzachten. Natuurplekken zoals een park of een moestuin zijn herkenbaar van thuis en kunnen als een 'thuis' voelen. Ook dieren in de opvang zijn herkenbaar van thuis. Enerzijds kunnen de dieren het gemis van het eigen dier oproepen, anderzijds bieden zij een opvulling voor dat gemis; de dieren maken dat de kinderen en volwassenen over hun eigen dier kunnen praten en dat ze de behoefte om te zorgen voor het eigen dier kunnen uiten in de zorg voor een ander dier.

Bij welke activiteiten zien we deze waarde?

- Spuien of afkoelen in de buitenruimte.
- Een plek in de tuin zoeken waar je je lekker voelt.
- Kerststukjes maken, bloemen plukken of stenen verzamelen voor op de kamer.
- Naar de geluiden van de dieren luisteren vanuit de slaapkamer.
- Verbouwen, schoonmaken en het gezellig-maken van de buitenruimte.
- Buitenspelen.
- Tuinieren.
- Tuinkunst maken.
- Met dieren spelen, ze uitlaten en/of verzorgen.
- Met dieren praten.
- In kindergroepsgesprekken het onderwerp 'jouw lievelingsdier' bespreken.



Je openstellen voor de wereld

Natuur nodigt de kinderen en volwassenen in de opvang uit om zich open te stellen. Dat 'open staan' voor de wereld is soms lastig voor mensen die geïsoleerd leven, of met een trauma of gevoelens van depressie en angst kampen. Zij kunnen zo naar binnen gekeerd zijn, dat zij niet meer openstaan voor wat er om hen heen gebeurt. De natuur kan helpen de wereld om je heen te gaan bemerken, geeft verwondering voor wat er om je heen gebeurt en wekt positieve gevoelens op, zoals energie, blijdschap en ontspanning. Die openheid leidt tot creativiteit, enthousiasme, fantasierijkheid en initiatiefrijke in het spel van kinderen en tot concentratie en frisse denkkracht in gesprekken met kinderen en volwassenen.

Hoe helpt de natuur om je open te stellen?

Natuur helpt de kinderen en volwassenen in de opvang om zich open te stellen, doordat er in de natuur eigenlijk altijd wat gebeurt. Dat vraagt om aandacht. Natuur vraagt soms de aandacht zonder opdringerig te zijn, met water dat kabbelt of eenden die kwaken. En soms vraagt natuur juist actief om aandacht, met storm die aan de ramen sjoert of een meeuw die op je stoelleuning komt zitten. Zo is er in de natuur steeds iets dat je uitnodigt om je open te stellen voor wat er om je heen gebeurt.

En wanneer mensen zich openstellen voor natuur, ervaren zij vaak momenten van verwondering. Die verwondering kan de aandacht zo grijpen, dat er geen tijd meer is om stil te staan bij beslommeringen en problemen.

De natuur helpt mensen om zich open te stellen, doordat ervaringen in de natuur vaak sensopathisch zijn. Ervaringen van kou en warmte, wind en regen, of het horen van het roepen van de vogels nodigen uit om de zintuigen te gebruiken. Op sommige momenten in de natuur kun je simpelweg niet zonder zintuiglijkheid. Zo vraagt het lopen over een hoge richel om het actief inzetten van balans, tast en zicht, waarmee de natuur niet alleen uitnodigt de zintuigen in te zetten, maar er soms ook gewoon toe dwingt.

Natuur helpt mensen om zich open te stellen, doordat in de natuur afstand is van alles wat er speelt. Doordat kinderen en volwassenen fysiek en mentaal afstand nemen van de opvang en in een nieuwe omgeving zijn, ontstaat er ook gevoelsmatig afstand tot zorgen en problemen en ontstaat er meer vrijheid en creativiteit in het spelen en denken.



Je openstellen voor de wereld

Bij welke activiteiten zien we deze waarde?

- Uitzicht op natuur.
- Foto's maken van de natuur.
- Naaktslakken kijken.
- Tactiele oefeningen in de natuur.
- Gemaaid gras snuiven.
- De deur openzetten.
- De eettafel voor het raam schuiven.
- Heuvels beklimmen en er af rollen.
- Boomklimmen.
- Dieren aaien en kussen.
- Nauwkeurig naar dieren kijken om te zien wat ze fijn vinden.
- Met fantasie naar vogels kijken en er grappige verhalen bij bedenken.
- Hulpverleningsgesprekken buiten voeren.





Verbonden zijn

In de natuur raken mensen verbonden: verbonden met elkaar, verbonden met de buurt en verbonden met de maatschappij. Verbondenheid ervaren is in de opvang niet vanzelfsprekend, omdat de kinderen en volwassenen hun aandacht zo nodig hebben voor zichzelf. Bovendien moeten de kinderen en volwassenen opnieuw contacten gaan maken en nieuwe vormen vinden om 'in de wereld te staan'. Natuur kan daarbij helpen.

Verbondenheid met elkaar

Kinderen en volwassenen komen in de natuur gemakkelijker in contact met anderen. Kinderen vinden buiten een ontmoetingsplek met andere kinderen en maken daar gemakkelijk vriendjes. Volwassenen ontmoeten elkaar buiten en lijken meer gericht op het aangaan van sociaal contact als ze buiten zijn. Zo maken zij eerder zelf een praatje met anderen, delen hun activiteiten op sociale media, betrekken andere kinderen en volwassenen bij hun activiteiten, en delen de oogst van de moestuin. Dat toont dat zij actief verbinding zoeken met anderen. Het contact in de natuur wordt ervaren als ongedwongen, wederkerig en gelijkwaardig tussen kinderen, volwassenen en medewerkers.

Verbondenheid met de buurt

Met name bij het werken met dieren ontstaat er een sterkere verbinding tussen de opvang en de buurt. Er is meer contact met de buurt en het contact is positiever.

Verbondenheid met de maatschappij

Mensen nemen in het zorgen voor de natuur verantwoordelijkheid, ze werken samen, ze communiceren, ze zijn stipt en betrouwbaar en ze nemen een actieve rol in de gemeenschap. Ze vertellen dat ze blij zijn hun tijd in de opvang goed te kunnen besteden en een werkelijke bijdrage te leveren aan de maatschappij.

Hoe helpt de natuur om verbonden te zijn?

Natuur biedt verbondenheid tussen kinderen, doordat kinderen graag buiten spelen. 'Buiten' is een plek om samen te komen, zonder dat je daarvoor met elkaar hoeft af te spreken.

Natuur geeft verbondenheid op doelen. Samen hardlopen, samen een tuintje aanleggen, samen het onderhoud doen of samen dieren verzorgen maakt dat je beiden naar hetzelfde streeft. Dat schept een band en maakt dat daar gemakkelijk gesprekken over ontstaan.



Verbonden zijn

Die gesprekken gaan, zoals medewerkers beschrijven, “gewoon over niets”, en een cliënt beschreef: “het geeft een beetje nonsens in gesprekken”, want ze praten over of er nog voer gehaald moet worden, over een supergroot gegroeide komkommer en over het konijn dat vandaag geen trek had. Zo ontstaat er een verbinding tussen alle mensen die aan dat onderwerp verbonden zijn: kinderen, volwassenen en medewerkers.

Natuur geeft verbondenheid met medewerkers, omdat naar buiten gaan het gevoel geeft van ‘eropuit gaan’. Het contact met hulpverleners krijgt daarmee een andere dynamiek. Jonge meiden doen make-up op voor een wandelend gesprek en medewerkers stellen voor om er iets leuks van te maken door onderweg ergens chocolademelk te drinken. Dat gevoel van een uitje helpt om je wederzijds open te stellen en positief contact te maken.

Dieren ondersteunen buurtcontact. Dat gebeurt bijvoorbeeld bij het uitlaten van de dieren, waarbij kinderen en volwassenen als vanzelf in contact komen met andere hondeneigenaren of met kinderen die willen komen aaien. Ook het houden van dieren in de opvang zorgt voor contact met de buurt. Enerzijds is de opvang meer op de buurt gericht omdat voor het verzorgen van de dieren hulp, overleg of boodschappen uit de buurt nodig zijn, anderzijds brengen de

dieren de buurt naar binnen omdat de opvang met dieren veiliger en toegankelijker voor contact lijkt.

Natuur ondersteunt maatschappelijke participatie, doordat mensen zich sterk emotioneel verbonden voelen met de tuin of de dieren en ze zich verantwoordelijk voelen om de zorg daarvoor goed te doen. Mensen tonen zich verantwoordelijk, communicatief, stipt en betrouwbaar; kwaliteiten die ze ook bij verdere (arbeids)participatie kunnen gebruiken.

Bij welke activiteiten zien we deze waarde?

- Samen buitenspelen.
- Vriendjes meenemen naar de tuin.
- Koffie buiten klaarzetten.
- Tienerjongens die 's avonds bij een vuurkorf zitten.
- Een hardlooptroepje met tieners.
- Visite ontvangen in de tuin.
- Een nieuwjaarsborrel of barbecue organiseren.
- Dieren uitlaten.
- Samenwerken in het tuinproject.
- Een moestuintje of kruidentafel of plantenbak in de tuin.
- Samen de tuin opruimen en gezellig maken.
- Volleyballen of Levend Stratego met medewerkers en cliënten op het grasveld.
- Vrijwilligerswerk en dagbesteding in de natuur.



Kind zijn

Natuur biedt de mogelijkheid om gewoon kind te zijn. Gewoon kind kunnen zijn heeft expliciete aandacht in de opvang, omdat het voor deze kinderen niet vanzelfsprekend is dat zij vrij zijn van zorgen, kunnen spelen, vrienden maken en zich breed ontwikkelen. In de natuur zijn kinderen even vrij van zorgen. De kinderen zijn blij, enthousiast, ontspannen, vrolijk en fantasierijk. Dat zijn belangrijke voorwaarden om tot spel te komen.

Kinderen spelen buiten langer. Ze zijn fantasierijker in hun spel en ze tonen meer eigen spelinitiatieven dan binnen. Bovendien zijn er buiten minder conflicten en komen kinderen beter tot samenspel dan binnen. Het spel buiten is respectvol; de kinderen maken regels, ze gaan om beurten en sterke kinderen houden zich in om een goede spelpartner te zijn voor minder sterke kinderen.

Het buitenspelen biedt allerlei ontwikkelkansen, waarbij kinderen grenzen zoeken, lef tonen, oefenen met weerstand en omgaan met frustraties. Buiten oefenen de kinderen hun motoriek, uithoudingsvermogen en kracht. De kinderen experimenteren met afstand nemen en nabijheid zoeken. Zij leren vertrouwen op zichzelf en op anderen, en ontwikkelen respect voor de natuur.

Hoe helpt natuur om kind te zijn?

Dat kinderen in de natuur blij, enthousiast, ontspannen, vrolijk en fantasierijk zijn, wordt steeds opnieuw opgemerkt door medewerkers, maar hoe natuur de kinderen daarin ondersteunt, weten medewerkers niet goed. Ze zien het gewoon gebeuren: "Natuur maakt kinderen blij."

Natuur ondersteunt de trauma coping strategieën van kinderen. Als gevolg van hun trauma en als respons op traumatherapie kunnen kinderen enerzijds hoog alert worden, willen vechten of vluchten en veel adrenaline in hun lijf hebben, en anderzijds kunnen kinderen juist apathisch zijn, zich terugtrekken en de wereld niet meer bemerken. Voor beide reacties kan natuur restoratief werken. De natuur biedt grofmotorische, risicovolle en fysiek inspannende ervaringen, zoals boomklimmen, touwslingeren, vuur stoken en hiken. Dat kan kinderen helpen om de adrenaline kwijt te raken en weer tot rust te komen.

De natuur biedt ook tactiele, auditieve en sensomotorische ervaringen, zoals luisteren naar bijen, voelen aan een ruwe stam, voelen aan zachte katjes en balans houden op een boomstam. Dat kan kinderen helpen om prikkels te voelen en de wereld te gaan bemerken.



Kind zijn

Natuur biedt ontwikkelingskansen voor kinderen, doordat bij het spelen in de natuur allerlei basale ontwikkelthema's voor kinderen centraal staan. Zo'n thema is bijvoorbeeld 'uit het zicht zijn'. Jonge peuters experimenteren met uit het zicht zijn door zich tussen de heg en de schuur te wurmen. Schoolkinderen nemen net een ander pad op weg naar de supermarkt en zijn zo even zelfstandig onderweg. En tieners spelen graag op de trampoline die net om de hoek staat, waardoor ze uit het zicht zijn van de volwassenen. We zien kinderen daarin experimenteren met: afstand en nabijheid (hoe ver durf ik te gaan zonder jou?); zelfstandigheid (kan ik dit alleen?), en met vertrouwen (als ik straks terug kom, ben jij er dan nog?).

Een ander voorbeeld van een basaal ontwikkelthema is 'experimenteren'. In hun buitenspel proberen kinderen uit hoe het voelt om midden in een plas water te staan, hoe langzaam je moet lopen om te zorgen dat een dier niet van je schrikt en hoe ver je aan het randje kan staan voordat je valt. Bij het aangaan van zulke experimenten zijn kinderen actief, ze tonen moed en lef en tegelijkertijd oefenen ze met het omgaan met frustraties en mislukking. Dit soort basale ontwikkelthema's gaan kinderen aan in hun spel in de natuur. Op die manier helpt de natuur de kinderen om zich breed te ontwikkelen.

Bij welke activiteiten zien we deze waarde?

- Spelen met zand en water.
- Spelen in het zwarte zand.
- Proefspelletjes.
- Voelspelletjes.
- Een blote-voeten-pad.
- Glijden van de glijbaan.
- Balken om mee te spelen, over heen te lopen en vanaf te springen.
- Voetballen, fietsen, schommelen, klimmen en kabelbanen.
- Ravotten en stoeien.



Ouderschap

Ouders in de opvang hebben soms door hun eigen zorgen geen oog meer voor hun kind. Ook vinden ze het soms moeilijk om gericht naar hun kind te kijken, omdat dit hen zorgelijk maakt. Natuur kan ouders helpen hun ouderschap vorm te geven. Ouders ervaren buiten met hun kinderen meer aandacht en rust dan binnen. Binnen ervaren zij eerder afleiding van telefoons en televisie, en van taken en klusjes die moeten worden gedaan. Ouders lijken buiten met meer plezier te kijken naar hun kind en ze spelen ook meer mee. Voor medewerkers is natuur een goede plek om ouders te coachen in hun ouderschap op thema's zoals afstand nemen en nabijheid zoeken.

Hoe helpt natuur bij ouderschap?

Natuur geeft positieve momenten van ouderschap, omdat ouders tijdens een buitenspeelmoment een kind zien dat het goed maakt en plezier heeft. Dat kan ouderschapszorgen even wegnemen.

Natuur geeft competente ouderschapservaringen. Een moeder ziet hoe haar peuter buiten geniet en is trots dat zij haar kind dat kan bieden, en een vader ervaart dat hij zijn kinderen kan beschermen tegen de dieren waar zij bang voor zijn. Dat zijn kleine momenten waarin moeders en vaders zich competent voelen als ouder.

Natuur geeft ouderschapsuitdagingen, doordat kinderen in de natuur uit het zicht raken, risico's aangaan en onverwachte situaties tegenkomen.

Dat vraagt van ouders dat zij hun kinderen ruimte en vertrouwen geven, maar ook betrokken blijven, zorgzaam zijn en grenzen stellen. In de opvang tonen sommige ouders vooral betrokkenheid en verbinding door kinderen heel dichtbij te houden en tonen andere ouders vooral autonomie en vertrouwen door kinderen veel ruimte te geven. Natuur daagt ouders uit om te oefenen met de balans hierin. Natuursituaties bieden medewerkers de kans om ouders hierin te coachen. De natuur is zo een goede oefensetting voor ouderschap.

Bij welke activiteiten zien we deze waarde?

- Een oudergesprek buiten, terwijl de kinderen spelen.
- Wandelen met het gezin.
- Ouder en kind meenemen naar het park als het kind binnen onrustig is.
- Jonge kinderen wandelend in slaap laten vallen.
- Baby's buiten hun middagslaap laten doen.
- Picknicken met vrouwen en hun kinderen.
- Observaties doen van ouder en kind als ze samen buiten zijn.
- Met de ouder het kind observeren terwijl het buiten speelt.
- Foto's maken van gezinnen op hun favoriete buitenplek.
- Met ouder en kind naar de kinderboerderij.



Vormende ervaringen

Medewerkers zien dat de natuur vormende ervaringen biedt aan kinderen en volwassenen in de opvang. Dat natuur vormende ervaringen biedt, is eigenlijk de rode draad die door alle voorbeelden heen loopt, want steeds benoemen medewerkers naast de concrete werking van de activiteiten in de natuur ook de brede vormende waarde die deze ervaring heeft.

Kinderen en volwassenen ervaren moed, doordat natuur van hen daadkracht, initiatiefrijkheden, zelfvertrouwen en autonomie vraagt.

Kinderen en volwassenen ervaren menselijkheid, doordat natuur zorgzaamheid, liefde, respect, vertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel oproept.

Kinderen en volwassenen ervaren spiritualiteit, doordat de natuur verwondering, optimisme, speelsheid, luchtigheid en humor brengt, en mensen het gevoel geeft deelgenoot te zijn van iets groters dan zichzelf.

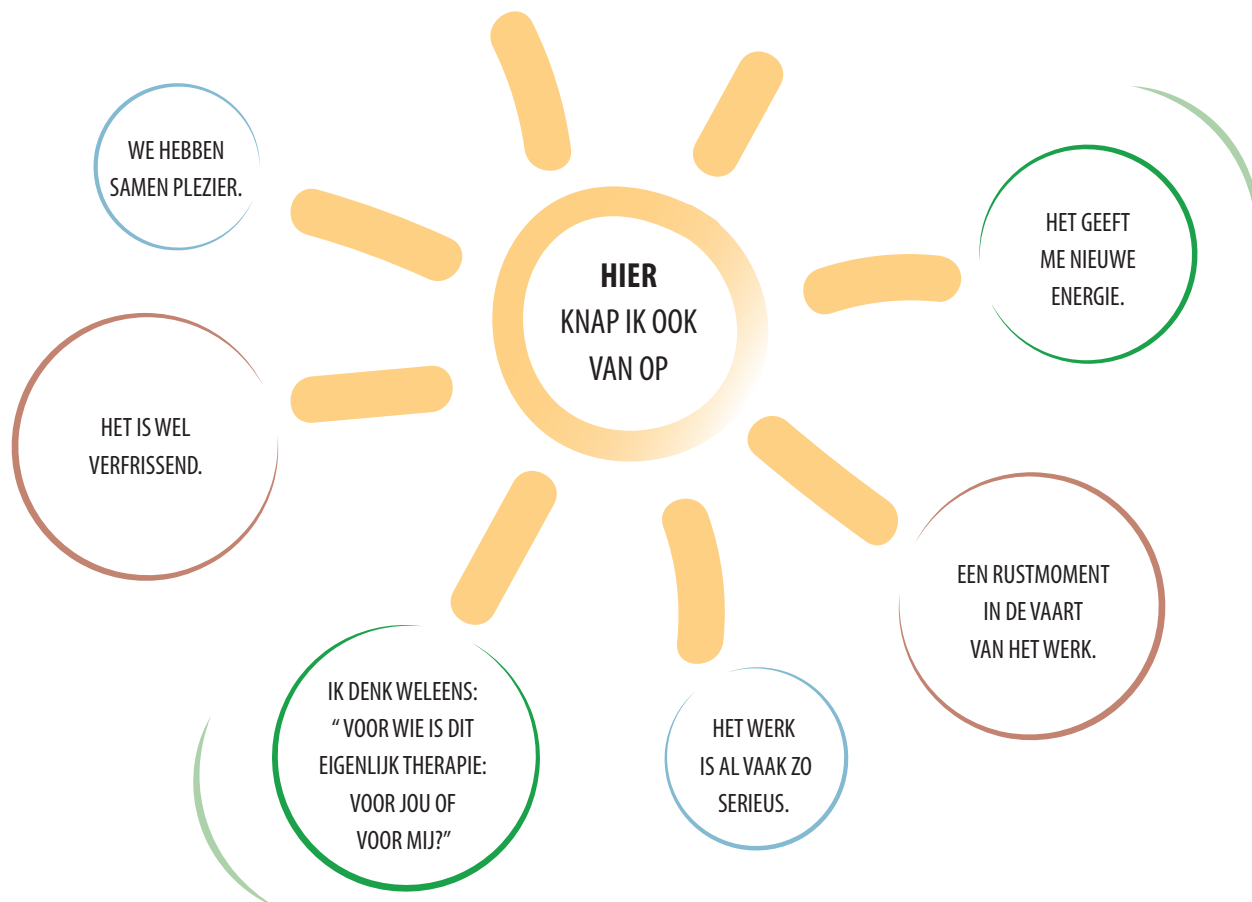
Kinderen en volwassenen ervaren wijsheid, doordat ze in de natuur open van geest, creatief en veerkrachtig zijn en metaforen voor levenservaringen herkennen.

Een toegift

DIT IS VOOR
MIJ DE 'JUS'
VAN HET WERK.

Hoe natuur ook medewerkers ondersteunt

Hoofdstuk 2 beschrijft welke waarden natuur heeft voor de kinderen en volwassenen die in de opvang wonen. Het onderzoek laat echter ook zien dat natuur een waarde heeft voor de medewerkers in de opvang; het werken in en met de natuur maakt hun werkdag plezieriger en zorgt ervoor dat zij aspecten van hun werk beter kunnen doen.





Bijlage

De werkwijze van het innovatieonderzoek

Op vier opvanglocaties zijn medewerkers door een innovatietraject de natuur gaan gebruiken in hun dagelijkse werk met de kinderen en de volwassenen. Zij hebben de werking hiervan benoemd of beschreven om na te gaan of het gebruik van natuur de kwaliteit van de opvang kan versterken.

Praktijkgericht actieonderzoek

Het innovatieonderzoek is een vorm van praktijkgericht actieonderzoek dat is vormgegeven in 'communities of practice' (COP). Op elke opvanglocatie is een COP gevormd, een samenwerkingsverband waarin van en met elkaar wordt geleerd om zo de kwaliteit van het werk te verbeteren. De COP is gevormd met de medewerkers van de locatie die betrokken zijn bij de opvang van kinderen en volwassenen, de medewerkers die betrokken zijn bij de dieren en de tuin en de onderzoekers.

De COP richt zich op drie vragen:

- Hoe kan de natuur door medewerkers in de vrouwenopvang worden ingezet ter ondersteuning van hun dagelijkse werk?
- Wat hebben medewerkers nodig om dit gebruik duurzaam te kunnen realiseren?

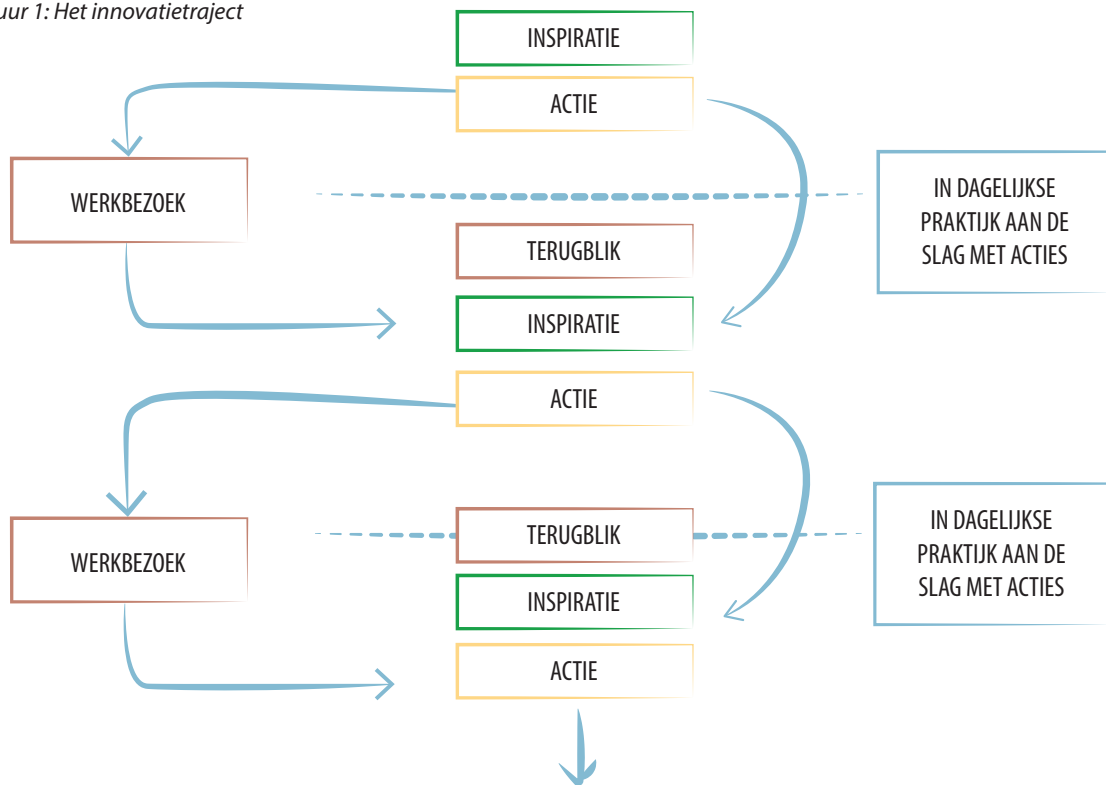
- Wat is de werking van het gebruik van natuur in de vrouwenopvang?

In de COP leren en innoveren alle betrokkenen aan de hand van deze vragen en vanuit een gezamenlijk belang, gezamenlijke betrokkenheid en gelijkwaardigheid. Zo komt de praktijkkennis over de opvang van kinderen en volwassenen en de theoretische kennis over de betekenis en het belang van natuur en de kennis over leren en innoveren samen. Op deze manier wordt een innovatie van het gebruik van natuur in de opvang beoogd die de kwaliteit van de opvang versterkt.

Methode

Het onderzoeksteam heeft met elke COP een innovatietraject (zie figuur 1) doorlopen van zes maanden. Het innovatietraject is opgebouwd uit drie COP-bijeenkomsten, twee werkbezoeken en uit de activiteiten die de medewerkers in de perioden tussen de COP-bijeenkomsten zelf ondernemen om tot innovatie te komen.

Figuur 1: Het innovatietraject



De COP-bijeenkomst

Terugblik

Elke COP-bijeenkomst start met een terugblik, waarin de medewerkers op een reflectiekaart hun ervaringen beschrijven die zij in de afgelopen weken hebben opgedaan met het gebruik van natuur in hun dagelijkse werk met kinderen en volwassenen.

Deze ervaringen worden gedeeld, waarbij de medewerkers worden uitgenodigd elkaar aan te vullen, zodat rijke praktijkbeschrijvingen ontstaan. De onderzoekers sluiten hierop aan door ook enkele praktijkervaringen van andere locaties met het team te delen. Het delen van al deze ervaringen initieert nieuwe ideeën voor activiteiten met de kinderen en de volwassenen.

Inspiratie

Bij het inspiratie-moment inspireren COP-leden elkaar in het gebruik van natuur in hun dagelijkse werk met de kinderen en volwassenen. Voorbeelden van inspiratie-activiteiten zijn samen buiten sport-activiteiten doen, met elkaar literatuur bestuderen of de beleving van de buitenruimte samen onderzoeken. Tijdens het inspiratiedeel wordt expliciet aandacht gegeven aan het verwerven van inzicht in de werking van activiteiten.

REFLECTIEKAART

Ik heb de volgende activiteiten gedaan:

Welk inzicht (of welke inzichten) heb je opgedaan?

Van wie of van wat heb je dat inzicht gekregen?

Waarom is dit een waardevol inzicht voor jou?

Wat ga je voortaan anders doen, nu je dit inzicht hebt?

ACTIEKAART

Wat heeft je vandaag geïnspireerd?

- Wat heb je gedaan waarvan je denkt dat je dat ook kunt gaan toepassen in je werk?
- Wat heb je horen zeggen of vertellen waarvan je denkt dat je dat ook kunt gaan toepassen in je werk?

Actie:

- Wat ga je doen?
- En: welke werking heeft de activiteit, verwacht je?

Zo ga ik dat doen:

- Beschrijf hoe je jouw activiteit(en) uitvoert en organiseert.
- Beschrijf ook hoe je nagaat of jouw activiteit de beoogde werking heeft.

Actie

In het actie-deel formuleert elk lid van de COP welke stap hij de komende periode wil zetten en gaat na wat nodig is om zelf deze stap te kunnen maken. Tot slot formuleert de medewerker welke actie(s) hij in de komende periode onderneemt. Deze acties worden genoteerd op de actiekaart. Op de actiekaart schrijft elke medewerker hoe hij natuur de komende weken een plek geeft in zijn dagelijkse werk met de kinderen en de volwassenen, aan de hand van de vragen op de actiekaart.



PRAKTIJKBESCHRIJVING

Wat ging je vandaag doen met deze vrouw/deze man/
dit kind?

Je koos ervoor om naar buiten te gaan. Met welke
bedoeling ging je met deze vrouw/ deze man/dit kind
naar buiten?

Wat is daarvan gelukt en waar zie je dat aan bij de
vrouw, de man, het kind?

En wat zie je nog meer gebeuren bij de vrouw, de man,
het kind?

Wat doe je de volgende keer weer?

Wat doe je de volgende keer niet meer, of anders?

Heb je obstakels ontmoet? Hoe ben je die aangegaan?

Aan de slag

In de weken die volgen experimenteren de medewerkers met het gebruik van natuur in hun dagelijkse werk met de kinderen en volwassenen. Zij schrijven hun ervaringen steeds op in een praktijkbeschrijving.

Werkbezoek

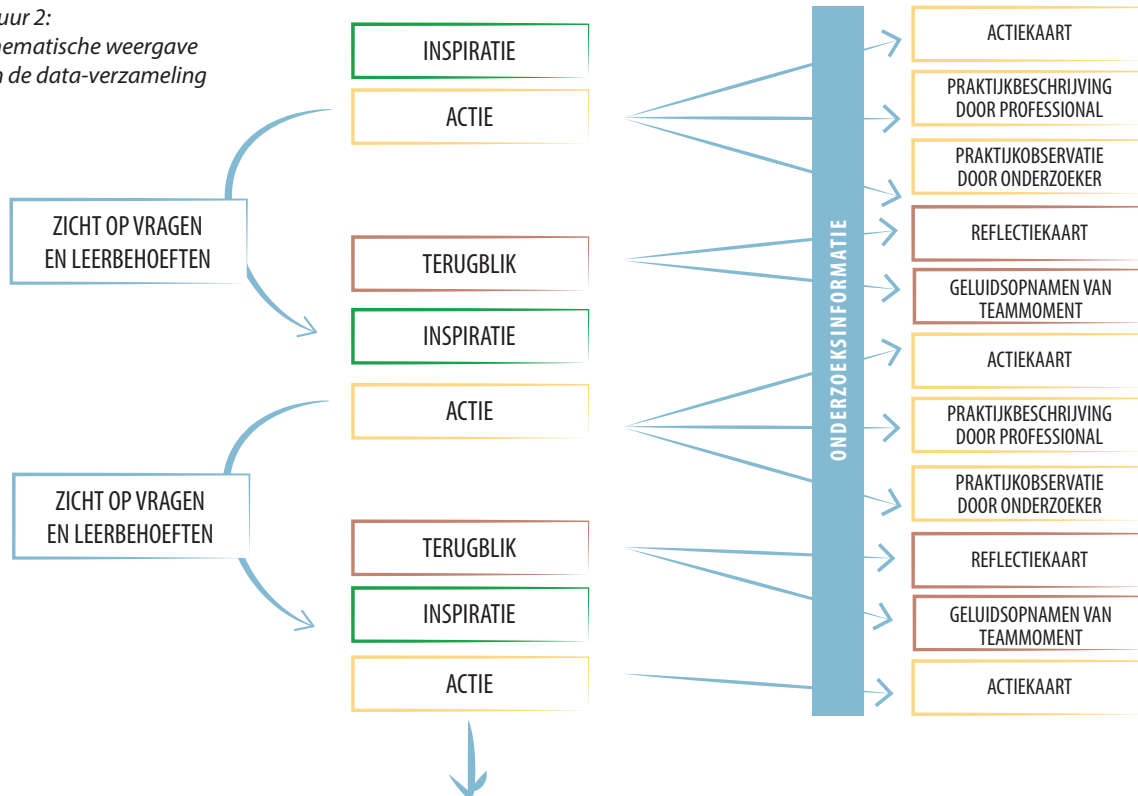
Tussen de COP-bijeenkomsten komen de onderzoekers op werkbezoek. Tijdens de werkbezoeken worden de acties besproken, vragen beantwoord en vinden praktijkobservaties plaats. De werkbezoeken geven inzicht in de vragen en leerbehoeften van de locatie. Op grond daarvan wordt de inhoud van de volgende COP-bijeenkomst bepaald.

Data-verzameling

Tijdens het innovatietraject worden de volgende data verzameld (zie Figuur 2):

- geluidsopnamen van de COP-bijeenkomsten;
- actiekaarten;
- reflectiekaarten;
- praktijkbeschrijvingen door de medewerkers;
- praktijkobservaties door de onderzoekers;
- verslagen van de werkbezoeken.

Figuur 2:
Schematische weergave
van de data-verzameling



Data-analyse

Deze data zijn geanalyseerd om inzicht te krijgen in: de manieren waarop natuur door de medewerkers is gebruikt in hun dagelijkse werk met kinderen en volwassenen; de door medewerkers waargenomen werking van natuur in de opvang; de obstakels die medewerkers tegenkomen bij het gebruik van natuur,

en wat er nodig is om deze obstakels te omzeilen of uit de weg te ruimen. Op basis van de 196 praktijkbeschrijvingen zijn de waarden van natuur op de vier locaties geformuleerd, zoals beschreven in hoofdstuk 2. Uit de 196 praktijkbeschrijvingen zijn zes aansprekende praktijkvoorbeelden en de daarbij behorende werking geselecteerd, zoals beschreven in hoofdstuk 1.

Nawoord

Dit boek hebben we geschreven op basis van de ervaringen van de medewerkers die deelnamen aan de pilot *Natuurproject voor kinderen in de opvang*. Dit praktijkonderzoek maakt ons nieuwsgierig naar meer. We zagen bijvoorbeeld dat natuur kinderen helpt, doordat het de ouderschap van hun vader of moeder ondersteunt. Daar hebben we nog veel vragen over, want hoe helpt de natuur bij de relatie tussen het kind en zijn ouders? En hoe zouden we dat verder in de opvang kunnen inzetten? Om daar antwoorden op te vinden, gaan we verder met wetenschappelijk onderzoek in de opvang.

En misschien maakte dit boek jou ook nieuwsgierig en wil jij ook experimenteren met het werken in de natuur. Als je bereid bent jouw ervaringen te delen, kan je daarmee, samen met collega's, bijdragen aan wetenschappelijk onderzoek. Wil jij jouw ervaringen delen, neem dan contact op met een van ons. Dan kunnen we kijken hoe we kunnen samenwerken aan het onderzoek.

Elise Peters (peters.e@hsleiden.nl)

Jolanda Maas (jolanda.maas@vu.nl)

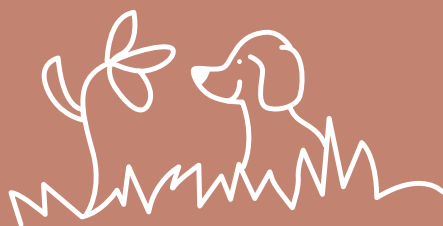
Loes van 't Hoff (hoff.vt.l@hsleiden.nl)

Dieuwke Hovinga (hovinga.d@hsleiden.nl)



Literatuurlijst

- 1 Wells, N.M., Evans, G.W. (2003). Nearby nature: a buffer of life stress among rural children. *Environment and Behavior* 35(3), 311-330.
- 2 Bowler, D.E., Buyung-Ali, L.M., Knight, T.M., Pullin, A.S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10, 456.
Velarde, M. D., Fry, G., & Tveit, M. (2007). Health effects of viewing landscapes - Landscape types in environmental psychology. *Urban Forestry & Urban Greening*, 6(4), 199-212.
- 3 Berman, M. G., Jonides, J., Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychol. Sci.*, 19 (12), 1207-12.
Bratman, G.N., Hamilton, J.P., Daily, G.C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Ann. N.Y. Acad. Sci.*, 1249, 118-36.
- 4 Chawla, L. (2002). *Growing up in an urbanising world*. Paris/ London: UNESCO/Earthscan Publications.
- 5 Clements, R. (2004). An Investigation of the State of Outdoor Play. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 5(1), 68-80.
- 6 Hovinga, D. (2013). *Van deadline naar lifeline: Natuur een groeiruimte voor kinderen*. Leiden: Hogeschool Leiden.
- 7 Chawla, L. (2007). Childhood experiences associated with care for the natural world. A theoretical framework for empirical results. *Children, Youth and Environments*, 17(4), 144-170.
- Peters, E., Hovinga, D. (2016). *Met je billen in het zand: Zien hoe de omgeving het spel van kinderen vormt*. Leiden: Hogeschool Leiden.
- Wells, N. M. (2000). At home with nature: The effects of nearby nature on children's cognitive functioning. *Environment & Behavior*, 32, 775-795.
- 8 Faber Taylor, A., & Kuo, F. E. (2009). Children with attention deficits concentrate better after a walk in the park. *Journal of Attention Disorders*, 12(5), 402-409.
Katcher, A., & Teumer, S. P. (2006). A 4-year trial of animal-assisted therapy with public school special education students. In: A. H. Fine (Ed.), *Handbook on animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice* (pp. 227-242). San Diego: Academic Press.
- 9 Van den Berg, A. E. (2012). *Waarom wij natuur nodig hebben: Factsheet natuur en gezondheid*. Amsterdam: IVN.
Lester, S., Maudsley, M. (2006). *Play, naturally. A review of children's natural play*. London: Children's Play Council.
Kellert, S.R. (2002). Experiencing Nature: Affective, cognitive and evaluative development in children. In: P. H. Kahn & S. R. Kellert. *Children and nature. Psychological, sociocultural and evolutionary investigations* (pp. 117-151). London: The Mit Press.
Burdette, H.L., & Whitaker, R.C. (2005). Resurrecting Free Play in Young Children: Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation, and Affect. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 159(1), 46-50.



‘De knotsgekke avonturen van mijn moeder en de geit’ neemt je mee de opvang in. Het laat twee geiten zien die met hun malle gezichtsuitdrukkingen en hun eigen dagelijkse sores het gesprek van de dag maken. Ze zorgen voor humor en voor luchtigheid. Ze maken met hun scheten en scheve bekken duidelijk dat perfect zijn nergens voor nodig is. Ze brengen speelplezier en ontspanning en hebben een wonderlijke manier om mensen met elkaar in verbinding te brengen. Zo zorgen ze niet alleen voor knotse avonturen, maar dragen ook bij aan wezenlijke thema’s in de opvang, zoals ondersteuning aan ouderschap.

Op de omslag staan de geiten als symbool voor één van de natuurpilots in de vrouwenopvang. Dit boek beschrijft vier natuurpilots, waarin er op allerlei verschillende manieren met natuur is gewerkt; van bezoekdieren tot een helende tuin, en van spelen in de zandbak tot wandelen in het bos. Het laat zien hoe medewerkers natuur gebruiken in hun dagelijkse werk in de opvang en welke waarde natuur daarin heeft. Het boek maakt expliciet dat natuur helpt bij wat de opvang te doen heeft en dat inspireert om natuur een blijvende plek te geven in de opvang.

I S B N 978-90-823541-2-6



9 789082 354126 >

