



Beleef de natuur

Natuurbeleving voor mensen met een ernstige meervoudige beperking

Afstudeerrapport van
Mascha stroop

Hogeschool Van Hall - Larenstein

In opdracht van Het Bewaarde Land

Boxtel, 27 augustus 2014

Beleef de natuur

Natuurbeleving voor mensen met een ernstige meervoudige beperking

Afstudeerrapport van
Mascha stroop

Begeleid door:

Roos van Doorn
Hogeschool Van Hall - Larenstein
Marion De Cocq
Het Bewaarde Land
Boxtel, 27 augustus 2014

Voorwoord

Dit rapport is geschreven in het kader van mijn afstuderen aan de Hogeschool Van Hall Larenstein te Velp. Groene zorg valt volledig binnen de afstudeerrichting mens & natuur en is iets wat me al heel lang interesseert. Toen ik hoorde dat Het Bewaarde Land natuurbeleving voor ernstig meervoudig beperkten wilde gaan ontwikkelen was dat een kans die ik niet voorbij kon laten gaan. Uitdagend, vernieuwend, en interessant was mijn eerste indruk en deze bleek volledig waar te zijn.

Tijdens de stageperiode heb ik ervaren hoeveel behoefte er is naar natuurbeleving voor specifieke doelgroepen in de zorg. Het enthousiasme waarmee dit soort projecten wordt ontvangen, door zowel verzorgers, ouders en cliënten, is ontwapenend, aanstekelijk en zal me nog lang bijblijven.

Ik wil graag Mari Verstegen en Marion de Cocq van Het Bewaarde Land bedanken voor het vertrouwen dat ze toonden toen ze me deze opdracht aanboden. Ook wil ik hen bedanken voor de goede begeleiding, collegiale feedback en het inzicht hoe alles werkt. Ilma Bongers, Silvia van Gorkom, Geert Peters, Willian van Alebeek, Jeroen Slagers, Marleen Spapens en Annet Vermeulen van Cello worden ook bedankt, voor de inzet en vooral ook het enthousiasme voor dit project. Marja Wijnands, Inge van Geene en Annie Martens bedankt voor de vele ideeën en inspiratie vanuit een ander oogpunt. Ten slotte ook Roos van Doorn van Hogeschool Van Hall - Larenstein bedankt, voor de goede begeleiding, de inhoudelijke commentaren en de steun die ze me heeft getoond.

Ik wens u, de lezer, veel leesplezier aan deze scriptie.

Mascha Stroop

Boxtel

27 augustus 2014

Samenvatting

Sinds 2005 heeft Het Bewaarde Land op verschillende locaties in Noord-Brabant een goedlopend natuurbelevingsprogramma voor basisscholen. Het programma-aanbod van Het Bewaarde Land wordt uitgebreid met programma's gericht op bijzondere doelgroepen. Vanuit zorginstelling de Binckhorst - van de overkoepelende organisatie Cello - is gevraagd een training natuurbeleving te ontwikkelen voor de begeleiders van mensen met een ernstige meervoudige beperking. De doelstelling van dit rapport is: *het ontwikkelen van een training 'natuurbeleving' voor begeleiders van mensen met een ernstige meervoudige beperking*. Deze vorm van natuurbeleving moet in eerste instantie in de Hooge Heide kunnen worden uitgevoerd, maar moet ook op andere locaties toepasbaar zijn.

Momenteel zijn er nog geen natuurbelevingsprogramma's voor mensen met een ernstige meervoudige beperking ontwikkeld. Toch is natuurbeleving ook voor hen belangrijk. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat natuur een positieve gedragsverandering kan veroorzaken en dat natuur een positieve invloed heeft op het concentratievermogen en herstel van geestelijke stress. Omdat ernstig meervoudig beperkten afhankelijk zijn van hun begeleiders is het van belang dat juist die begeleiders gestimuleerd / ondersteund / onderwezen worden in het beleven van de natuur voor ernstig meervoudig beperkten.

Natuurbeleving voor ernstig meervoudig beperkten moet geschikt zijn voor mensen met een ontwikkelingsniveau van hooguit 2 jaar, onder begeleiding uitvoerbaar zijn en duidelijkheid en structuur hebben. Daarnaast moeten de activiteiten kort en los uitvoerbaar zijn in verband met de korte concentratiespan van de ernstig meervoudig beperkten. Ook moet er rekening worden gehouden met de deelnemers die in een rolstoel zitten.

Vanuit de zorg moet de natuurbeleving veilig zijn en uitvoerbaar door wie het maar wil, wanneer ze dit willen. De natuur moet dicht bij de deelnemer kunnen worden gebracht en genoeg variatie bieden om te kunnen beleven. De paden moeten daarnaast ook betreedbaar zijn door rolstoelen.

Door middel van een vergelijking is bepaald dat de methode Flow Learning het beste geschikt is voor ernstig meervoudig beperkten. Volgens deze methode zijn er 4 stappen in een natuurbelevingsprogramma: *Enthousiasmeren*, door middel van structurerende werkvormen wordt de natuurbeleving begonnen met een duidelijk signaal aan de deelnemer. *Aandacht focussen*, door middel van zintuiglijke werkvormen wordt de aandacht gericht op de natuurbeleving op een niveau dat past bij de deelnemer. *Natuur beleven*; door middel van actie-reactie werkvormen waarbij een reactie aan de natuur wordt ontlokt zoals het opspatten of vertroebelen van water. *Inspiratie delen*, bij thuiskomst wordt naverteld wat de deelnemer allemaal heeft gedaan en hoe hij het vond.

De begeleiding moet na de training in staat zijn om met ernstig meervoudig beperkten de natuur in te gaan en weten hoe ze op een zintuiglijke manier natuur kunnen beleven. Het is van belang dat ze hier ook voor open staan en enthousiast met de deelnemer mee doen. Daarnaast moeten ze weten welke materialen op welke manier kunnen worden gebruikt bij de verschillende werkvormen en op welke gevaren ze moeten letten, zoals lichtflitsgevoeligheid bij epilepsiepatiënten. Door middel van de training krijgt de begeleider handvatten die hem helpen natuur toegankelijk en beleefbaar te maken voor mensen die ernstig meervoudig beperkt zijn. Deze training duurt een dagdeel en staat gepland voor 30 augustus 2014 bij de Binckhorst in Rosmalen.

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Samenvatting	2
Inleiding	5
1 Ernstig meervoudig beperkten	11
1.1 Wat is een ernstige meervoudige beperking?	11
1.2 Natuur en gezondheid	14
1.2.1 Wat is gezondheid	14
1.2.2 Invloed van natuur op de gezondheid	16
1.2.3 Aandoeningen beïnvloedbaar door natuur	17
1.3 Conclusie	18
2 Randvoorwaarden	19
2.1 Randvoorwaarden vanuit de zorg	19
2.2 Randvoorwaarden aan de te beleven natuur	19
2.3 Conclusie	20
3 Natuurbelevingsmethoden	21
4 Natuurbelevingsprogramma	24
5 Werkvormen	26
5.1 Structurerende werkvormen	26
5.2 Zintuiglijke werkvormen	29
5.3 Actie-reactie werkvormen	35
5.4 Conclusie	36
6 Begeleiding	38
6.1 Houding	38
6.1 vaardigheden	39
6.3 Kennis	40
Conclusie	40
7 Vrijwilligerstraining	41
7.1 Training deel 1: omgang	41
7.2 Training deel 2: natuurbeleving	41
7.3 Opzet training	41
7.4 Training in de praktijk	42
7.5 Conclusie	42
8 Conclusie	43

9 Discussie	46
Bronnenlijst	48
Bijlagen	50
Bijlage 1 - Onderzoek naar de invloed van natuur op de gezondheid	51
Bijlage 2 - Waarom is natuur stressherstellend?	54
Bijlage 3 - Concept-Context	56
Bijlage 4 - Earth Education	58
Bijlage 5 - Flow Learning	60
Bijlage 6 - NatuurInspiratie	62
bijlage 7 - Oerrr	63
Bijlage 8 - Scharrelkids	64
Bijlage 9 - Multi-sensory storytelling	65
Bijlage 10 - Uitnodiging training	67

Inleiding

Stichting Het Bewaarde Land heeft als doel mensen in contact brengen met de natuur en de betrokkenheid bij de natuur vergroten. Ze proberen dit te bereiken door middel van natuurbelevingsprogramma's die in het voor- en najaar worden uitgevoerd in verschillende natuurgebieden.

Aanleiding

Sinds 2005 heeft Het Bewaarde Land op verschillende locaties in Noord-Brabant een goedlopend natuurbelevingsprogramma voor basisscholen. Tijdens dit programma wordt groep 5 of 6 van een aangemelde basisschool meegenomen naar de natuur in hun omgeving om daar 3 opeenvolgende weken een dag kennis te maken met natuur en deze op hun eigen niveau te beleven. De kinderen worden begeleid door vrijwilligers die een driedaagse opleiding tot wachter van Het Bewaarde Land hebben gevolgd.

Het programma - voor kinderen - van Het Bewaarde Land wordt uitgebreid met programma's gericht op bijzondere doelgroepen, zoals dementerenden, mensen die zoeken naar rust en bezinning, licht verstandelijk gehandicapten met gedragsproblemen en mensen met een ernstige meervoudige beperking. De verhuizing in 2013 van één van de Bewaarde Land locaties naar de Hooge Heide, tussen 's-Hertogenbosch en Oss, was aanleiding om deze nieuwe programma's gericht op te pakken.

Relevantie

Voor Het Bewaarde Land is het belangrijk om hun aanbod te verbreden, omdat met de huidige economie regelmatig subsidies wegvallen en daardoor steeds minder scholen aan hun kinderprogramma mee kunnen doen. Daarnaast is het nieuw te ontwikkelen programma ook maatschappelijk waardevol, omdat deze bijzondere doelgroep vaak over het hoofd wordt gezien. Er is geen tot weinig aandacht voor hun behoeftes en/of (vrije)tijdsbesteding.

Voor mensen met een ernstige meervoudige beperking worden veel keuzes door de mensen in hun omgeving gemaakt. Vaak zijn deze keuzes gebaseerd op wat vanuit de zorg van belang is, of op de beschikbare tijd. Daardoor komen zij weinig buiten en krijgen vrijwel niet de kans om de natuur te beleven.

Toch is die natuurbeleving ook voor hen belangrijk. Uit onderzoek van Agnes van Den Berg (2005) is gebleken dat natuurbeelden een positieve gedragsverandering kunnen veroorzaken. Ook heeft het een positieve invloed op het concentratievermogen en herstel van geestelijke stress. Beauchemin & Hays (1996) hebben met onderzoek aangetoond dat het zien van natuur een positieve invloed heeft op de herstelperiode van patiënten. In onderzoek van Walch (et al, 2005) werd een mogelijke positieve invloed van zonlicht op de door de patiënt ervaren stress en pijn vastgesteld. Nog steeds wordt er onderzoek gedaan naar de invloed van natuur op de gezondheid, en voor de positieve effecten van natuur wordt steeds meer wetenschappelijk bewijs gevonden.

Onder andere om deze redenen is het verstandig om vaker de natuur in te gaan met mensen met een ernstige meervoudige beperking, want naast gezondheidsproblemen vertonen zij soms ook gedragsproblemen en stress.

Vanuit de opleiding Bos- en Natuurbeheer is de ontwikkeling van dit soort programma's interessant omdat het de zorgsector en de natuursector nog meer verbindt, waardoor er ook meer banen kunnen ontstaan. Daarnaast wordt er door samenwerking tussen de zorg- en de natuursector een nieuw soort netwerk gecreëerd dat gericht is op de behoeften van doelgroepen die vaak buiten beeld blijven in de recreatie. Daardoor krijgt de natuur een breder publiek wat voor de beheerders een stevigere verankering in de maatschappij betekent en een grotere basis om subsidies en financieringen te krijgen.

De definitie van gezondheid van de World Health Organisation (WHO) is interessant om erbij te pakken. Volgens deze definitie is gezondheid 'a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity'. Hartig (et al, 2010) beschrijft heel mooi wat deze definitie precies betekent: *door het definiëren van gezondheid als een staat van welzijn in plaats van het afwezig zijn van ziekte en zwakte, wordt het belang van preventieve en helende maatregelen bevestigd. Dit, samen met de erkenning dat gezondheid een multi-dimensioneel karakter en subjectieve aspecten heeft, impliceert dat er behoefte is aan een grotere variatie aan actoren in de zorgsector, dan wanneer gezondheid wordt gezien als symptomen die moeten worden behandeld. Medische professionals blijven op de voorgrond een grote rol spelen, maar bijkomende actoren kunnen delen in de verantwoordelijkheid van het voorkomen van ziekten en het promoten van gezondheid voor individuen en populaties.* Hierbij kan de groene zorg, en de op specifieke (zorg)doelgroepen gerichte natuurbeleving, een goede rol spelen. In hoofdstuk 1 wordt verder ingegaan op de invloed die natuur(beleving) op de gezondheid kan hebben.

Probleemstelling

In en rond het gebied de Hooge Heide liggen een aantal zorginstellingen en een hospice, die graag het aangrenzende natuurgebied meer ten dienste willen laten komen van hun cliënten (bron: Stichting Het Bewaarde Land et al, 2013). De achterliggende overtuiging daarbij is dat natuur een positieve invloed heeft op het persoonlijk welbevinden van mensen. Het doel van het programma is om ook mensen die normaal niet zo vaak in de natuur komen een manier te geven om natuur te beleven. Hiertoe worden trainingen ontwikkeld voor de begeleiders.

Dit rapport richt zich op het programma voor mensen met een ernstige meervoudige beperking (EMB). Doordat deze groep zo verschilt van de basisschoolkinderen waar Het Bewaarde Land normaal mee werkt is dit echt een nieuw werkgebied.

Er is vanuit zorginstelling de Binckhorst - van de overkoepelende organisatie Cello - gevraagd een training te ontwikkelen voor de begeleiders van mensen met een EMB. Normaal komen ernstig meervoudig beperkten niet (vaak) toe aan natuurbeleving, maar de overtuiging bestaat bij de zorginstelling dat dit soort ervaringen wel een positieve invloed heeft op het persoonlijk welbevinden van hun cliënten.

Momenteel zijn er nog geen natuurbelevingsprogramma's voor mensen met een ernstige meervoudige beperking ontwikkeld, maar hier is wel behoefte aan vanuit zowel de zorg als de

cliënten en hun familie. Omdat mensen met een EMB afhankelijk zijn van hun begeleiders is het van belang dat juist die begeleiders gestimuleerd/ondersteund/onderwezen worden in het beleven van de natuur voor ernstig meervoudig beperkten.

De ideeën vanuit Cello, Het Bewaarde Land en de provincie Noord-Brabant geven samen visie aan de natuurbeleving voor ernstig meervoudig beperkten. Ze moeten onder begeleiding van vrijwilligers vaker naar buiten, op een niveau dat bij hen past en op een manier die hen prikkelt om actief mee te doen zover als dat mogelijk is. Deze vorm van natuurbeleving moet in eerste instantie in de Hooge Heide kunnen worden uitgevoerd, maar moet ook op andere locaties toepasbaar zijn.

Communicatieve doelstelling en doelgroep

De doelstelling van het onderzoek is: *het ontwikkelen van een training 'natuurbeleving' voor begeleiders van mensen met een ernstige meervoudige beperking*. Hiertoe richt dit rapport zich op cliënten met een EMB van Cello in het gebied de Hooge Heide.

De onderzoeksvraag in dit rapport is:

- Hoe kan een ernstig meervoudig beperkt persoon natuur beleven en wat moet de begeleider dan leren qua kennis, houding en vaardigheden om de cliënt een positieve ervaring mee te geven?

Deze is te beantwoorden met de volgende deelvragen:

1. Wat houdt het hebben van een ernstige meervoudige beperking in met betrekking tot natuurbeleving?
2. Welke randvoorwaarden zitten er aan de natuurbeleving vanuit de zorg?
3. Aan welke randvoorwaarden moet de te beleven natuur voldoen om beleefbaar te zijn door ernstig meervoudig beperkten?
4. Welke natuurbelevingsmethode is geschikt voor deze doelgroep?
5. Hoe ziet een mogelijk natuurbelevingsprogramma volgens deze methode er uit?
6. Welke werkvormen zijn geschikt voor ernstig meervoudig beperkten?
7. Wat moeten vrijwilligers leren (kennis, houding, vaardigheden) om dit programma / deze werkvormen uit te kunnen voeren?
8. Hoe ziet een mogelijke training voor vrijwilligers er uit?

Randvoorwaarden

Vanuit de provincie Noord-Brabant is een subsidie toegekend, met voorwaarde dat het nieuw te ontwikkelen programma ook elders kan worden uitgevoerd. Daarom is gekozen om een pakket te maken met natuurbelevingsactiviteiten van 3 verschillende typen die samen de 3 onderdelen van het programma vormen. De vrijwilliger kan vooraf zelf kiezen welke activiteit hij per onderdeel geschikt vindt voor het betreffende gebied en de betreffende cliënt. Deze activiteiten worden in de trainingshandleiding en kaartenwaaier uitgebreid vermeld.

Een deel van de Hooge Heide is in het bezit van Cello en dus vrijelijk te gebruiken door de cliënten en hun begeleiders. Dit houdt echter niet in dat deze door de gebruiker grootschalig kan / mag worden aangepast voor de natuurbeleving. Dit geldt overigens voor alle gebieden

waar natuurbeleving mogelijk is. Wel mogen er kleinschalige sporen achterblijven, zoals een klein hoopje takken waarmee gespeeld is.

Werkwijze

Voor dit project is er eerst bepaald hoe mensen met een EMB natuur op een leuke manier natuur kunnen beleven. Vanuit dit onderzoek is een natuurbelevingsprogramma en een training voor vrijwilligers ontwikkeld die ook in andere gebieden kan worden toegepast. Om tot deze stappen te komen is er gebruik gemaakt van verschillende methoden.

Om antwoord te kunnen geven op de eerste deelvraag 'Wat houdt het hebben van een ernstige meervoudige beperking in met betrekking tot natuurbeleving?' is gekozen tot een combinatie van methoden. Ten eerste is er een basiskennis opgedaan door middel van een literatuuronderzoek. Hierbij is gekozen voor bronnen als Platform EMG, Cello en 's Heerenloo, omdat dit officiële instanties en zorginstellingen zijn die informatie verschaffen over ernstig meervoudig beperkten. Verder is ook gebruik gemaakt van enkele documenten die specifiek gericht zijn op ernstig meervoudig beperkten, met betrekking tot de omgang met deze doelgroep. Vervolgens is de gevonden informatie bevestigd en aangevuld in gesprekken professionals en familieleden. Er is gekozen voor zowel enkele professionals als enkele familieleden, omdat deze twee groepen de cliënten op twee verschillende manieren benaderen en meemaken. Daarnaast is er een literatuuronderzoek gedaan naar de effecten die natuurbeleving op mensen met een EMB kan hebben. Dit onderzoek is gehouden aan de hand van rapporten van goed bekend staande onderzoekers, zoals A. van den Berg, R. Kaplan, M. de Vries en T. Hartig.

Daarna zijn er randvoorwaarden uiteengezet waaraan de natuurbeleving moet voldoen volgens de zorginstellingen en aan welke randvoorwaarden de natuur moet voldoen om voor ernstig meervoudig beperkten beleefbaar te zijn. De randvoorwaarden vanuit de zorg zijn opgesteld door middel van gesprekken met verschillende vertegenwoordigers van Cello. Dit waren voornamelijk wensen in de praktische vorm. De randvoorwaarden waaraan de natuur moet voldoen zijn naar voren gekomen aan de hand van de beperkingen en vereisten waar ernstig meervoudig beperkten mee te maken hebben.

Door middel van een vergelijking is antwoord gezocht op de vraag welke natuurbelevingsmethode geschikt is voor deze doelgroep. Hierbij is de vergelijking gebaseerd op informatie afkomstig van de oprichters van zes verschillende natuurbelevingsmethoden of, indien dit niet mogelijk was, op informatie verkregen van de uitvoerders. Een mogelijk natuurbelevingsprogramma is gezocht in samenwerking met bij het project betrokken professionals. Dit programma is gebaseerd op een eisenpakket dat is verkregen uit de informatie van de eerste deelvraag en de natuurbelevingsmethode die uit de vorige vraag is gekomen.

Aan de hand van de eisen vanuit de ernstig meervoudig beperkten, het mogelijk natuurbelevingsprogramma en de verschillende randvoorwaarden die naar voren zijn gekomen is de 6^e deelvraag beantwoord. Met professionals en familieleden is gezocht naar werkvormen op het juiste niveau die ook uitdaging kunnen bieden. Hierbij is door middel van ervaringen uit het verleden een lijst gemaakt van activiteiten die de cliënten bevielen of die ze mogelijk

leuk zouden vinden. Er is gekeken naar ervaringen met cliënten met uiteenlopende ontwikkelingsniveaus en aandoeningen, zoals blindheid, rolstoelgebondenheid, epilepsie en doofheid. Deze lijst is verder uitgewerkt en uitgebreid op basis van de fysieke en mentale mogelijkheden van de doelgroep die bij de eerste deelvraag naar voren zijn gekomen.

Tijdens een workshop op 17 mei is een uur lang proef gedraaid met de op dat moment ontwikkelde werkvormen met een groep cliënten en hun begeleiders. Aan de hand van reacties van de cliënten en feedback en ideeën van de begeleiders zijn de werkvormen aangepast en uitgebreid. Begin augustus is er vervolgens nog tweemaal een begeleider met cliënt op pad gegaan om het gehele programma met de werkvormen uit te voeren om zo de gecorrigeerde en uitgebreide werkvormen en het programma nogmaals uit te proberen.

Aan de hand van de eisen vanuit de ernstig meervoudige beperkten, het mogelijk natuurbelevingsprogramma en de lijst met werkvormen is ten slotte een lijst met criteria opgesteld waaraan de vrijwilliger moet voldoen om het programma uit te kunnen voeren (deelvraag 7). Deze criteria gaan over zowel kennis, houding en vaardigheden die de vrijwilliger zich eigen moet maken.

Op 17 mei is er ook een workshop gehouden met enkel begeleiders, waarbij duidelijkheid werd verkregen wat zij (mogelijk) nog moeten leren en welke kennis ze zich veelal zelf al eigen hebben gemaakt. Aan het eind van de workshop heeft de groep begeleiders zelf feedback gegeven wat ze dachten te hebben geleerd, wat ze misten in de workshop en wat in een training meer naar voren moet komen.

De criteria die bij deelvraag 7 naar voren zijn gekomen zijn punten die in de training aan bod moeten komen, naast de werkvormen. De vorm van de training is afgestemd op de tijdens het onderzoek naar voren gekomen wensen van professionals en vrijwilligers. Dit geeft als laatste een antwoord op de vraag hoe een mogelijke training voor vrijwilligers er uit ziet.

Opbouw rapport

Hoofdstuk 1 richt zich volledig op de eerste deelvraag; *Wat houdt het hebben van een ernstige meervoudige beperking in met betrekking tot natuurbeleving?* Om te komen tot een antwoord op deze vraag is het van belang om duidelijk te hebben wat een ernstige meervoudige beperking precies inhoudt. In paragraaf 1.1 wordt dan ook ingegaan op de kenmerken van het hebben van een ernstige meervoudige beperking. In deze paragraaf wordt niet alleen gekeken naar lichamelijke en geestelijke kenmerken, maar ook wat het hebben van een EMB betekent met betrekking tot de begeleiding tijdens de natuurbeleving. In paragraaf 1.2 wordt vervolgens bekeken of het vertoeven in de natuur ook effect kan hebben op de aandoeningen van de deelnemers. Het hebben van een ernstige meervoudige beperking betekent niet alleen dat er eisen/randvoorwaarden zitten aan de activiteiten die worden ondernomen, maar ook dat de gezondheid anders is dan van een gemiddeld persoon. Daardoor kan natuurbeleving een andere (en mogelijk grotere) uitwerking hebben dan bij een ander.

Het antwoord op de vragen welke randvoorwaarden vanuit de zorg worden gesteld en waar de natuur aan moet voldoen om beleefbaar te zijn voor ernstig meervoudig beperkten wordt in hoofdstuk 2 gegeven. Deze twee vragen staan in één hoofdstuk omdat beiden randvoorwaarden geven voor de natuurbeleving.

Vervolgens richt hoofdstuk 3 zich op de vraag welke natuurbelevingsmethode geschikt is voor deze doelgroep. In dit hoofdstuk wordt een zestal methoden vergeleken die voor natuurbeleving kunnen worden gebruikt, om zo tot een conclusie te komen welke methode geschikt is voor de doelgroep ernstig meervoudig beperkten.

In hoofdstuk 4 volgt daarna een mogelijk natuurbelevingsprogramma zoals deze via de meest geschikte natuurbelevingsmethode er uit zou komen te zien.

Daarna wordt in hoofdstuk 5 ingegaan op werkvormen die voldoen aan de verschillende eisen en randvoorwaarden die eerder in het onderzoek naar voren zijn gekomen (deelvraag 6). Deze werkvormen zijn verdeeld in 3 groepen die overeenkomen met de stappen uit het natuurbelevingsprogramma uit het vorige hoofdstuk.

In het 6^e hoofdstuk wordt besproken wat het begeleiden van ernstig meervoudig beperkten inhoud en aan welke criteria een begeleider (vrijwillig of professioneel) moet voldoen. Hierbij wordt gekeken naar zowel kennis, houding en vaardigheden.

Hierop volgt in hoofdstuk 7 de opzet van de training zoals deze aan de vrijwilligers kan worden gegeven, inclusief opmerkingen over de uitvoering van de training in de praktijk (deelvraag 8).

Na dit hoofdstuk volgt de eindconclusie, waarin de onderzoeksvraag aan de hand van de deelvragen wordt beantwoord. In het daarop volgende hoofdstuk vind u de discussie; een kritische bespreking van het onderzoek. Hierin worden aanbevelingen gegeven en een reflectie op het onderzoek gedaan.

1 Ernstig meervoudig beperkten

De doelgroep van het uiteindelijke natuurbelevingsprogramma zijn mensen met een ernstige meervoudige beperking (EMB). In Nederland is er helaas nauwelijks iets bekend over de omvang en samenstelling van de groep mensen met een EMB. Geschat wordt dat er 10.000 tot 12.000 mensen met een EMB in Nederland leven. Van deze mensen wonen er ongeveer 8.200 in een zorginstelling en 1.300 bij hun ouders. De overigen wonen in een andere woonvorm, zoals een wooninitiatief. Om natuurbelevingsactiviteiten op te stellen die voor deze doelgroep geschikt zijn is het belangrijk te weten wat een ernstige meervoudige beperking inhoudt en hoe een ernstige meervoudige beperking kan worden beïnvloed door natuurbeleving. In dit hoofdstuk staan deze vragen centraal.

1.1 Wat is een ernstige meervoudige beperking?

Volgens het kennisnetwerk 'Platform EMG' (j.o.) wordt naast de term ernstig meervoudig beperkt door zowel ouders als professionals ook wel gesproken over ernstig meervoudig gehandicapt (EMG), meervoudig complex gehandicapt (MCG) en ernstig meervoudige complexe beperkingen (ECMB). De zorgvuldigste omschrijving is misschien wel de term zeer ernstig en meervoudige beperkingen (ZEVMB). Om geen verwarring te zaaien hanteert dit rapport enkel de term ernstig meervoudig beperkt (EMB), omdat onder deze term het project ook is gestart.

Een ernstige meervoudige beperking wordt volgens Platform EMG (j.o.) meestal veroorzaakt door een hersenbeschadiging als gevolg van een chromosomale afwijking, infectie of stofwisselingsziekte. L. van Breukelen (2010) licht toe dat ook complicaties voor, tijdens of na de zwangerschap de oorzaak van een ernstige meervoudige beperking kunnen zijn. In de meeste gevallen leidt dit niet alleen tot een cognitieve stoornis, maar ook tot bijkomende stoornissen.

Mensen met een ernstige meervoudige beperking zijn personen met ernstige cognitieve stoornissen (stoornis in de waarneming, aandacht, geheugen, oriëntatie, taalgebruik en/of vaardigheden) en ernstige motorische en/of sensorische stoornissen. L. Jonckheere schreef in 2008: *'de cognitieve stoornissen leiden verder tot een zeer laag niveau van verstandelijk functioneren. Het IQ ligt doorgaans lager dan 20 à 25. Motorisch is er vaak sprake van spastische quadriplegie (verlamming aan de armen en benen).'* Ter vergelijking: een gemiddeld IQ in Nederland ligt rond de 85-115.

Jonckheere stelt ook heel duidelijk dat de verschillende typen stoornissen elkaar beïnvloeden en storen. Zo bepalen zij de complexiteit van de beperking, waardoor een ernstige meervoudige beperking meer is dan een optelsom van de afzonderlijke stoornissen. De hulp die voor een bepaalde beperking doorgaans wordt geboden is namelijk in die vorm niet bruikbaar als gevolg van één of meerdere andere beperkingen. Platform EMG (j.o.) stelt dat juist de heterogeniteit die ontstaat door de vele verschillende combinaties aan op elkaar inwerkende beperkingen typerend is voor de groep mensen met een EMB.

Door de heterogeniteit van ernstig meervoudige beperkingen zijn de kenmerken moeilijk te beschrijven. Het enige wat zeker is, is dat mensen met een EMB behalve een ontwikkelingsleeftijd van hooguit 2 jaar, ook een verstandelijke en/of lichamelijke beperking

hebben. Hierdoor hebben zij andere behoeften dan andere mensen - zoals een duidelijke structuur in hun dag en een rustige omgeving. Hun belevingswereld is ook anders en bestaat uit wat dichtbij gebeurt, wat ze vast kunnen houden en met hun zintuigen kunnen ervaren.

Door Platform EMG (j.o.), L. Jonckheere (2008), L. van Breukelen (2010) en 's Heeren Loo (2013) wordt een vrij duidelijk beeld geschetst van de meest voorkomende beperkingen en stoornissen bij mensen met een EMB. In de lijst hieronder staan deze samengevat.

- 1 **IQ of ontwikkelingsleeftijd** - mensen met een EMB hebben een IQ lager dan 25. IQ testen kunnen dit niet meten. Daarom wordt er veelal door professionals gebruik gemaakt van de ontwikkelingsleeftijd, die door uitgebreide en langdurige observatie redelijk kan worden vastgesteld. Deze is bij mensen met een EMB hooguit 24 maanden, met een kalenderleeftijd die ver boven de ontwikkelingsleeftijd ligt.
- 2 **Compensatiemogelijkheden** - door de vele beperkingen hebben veel mensen met een EMB weinig tot geen compensatiemogelijkheid. Dit houdt in dat ze niet de mogelijkheid hebben om tekorten te compenseren met een talent op een ander gebied. Deze compensatiemogelijkheid wordt bepaald door de kwaliteit van het neurologische systeem. De mate van de verstandelijke beperking is hierbij van grote invloed; een persoon met een ernstige verstandelijke beperking zal minder compensatiemogelijkheden hebben dan iemand met een lichte verstandelijke beperking. Daardoor zal de persoon met de ernstige verstandelijk beperking eerder meervoudig beperkt zijn dan de persoon met de lichte verstandelijke beperking.
- 3 **Gezondheidsproblemen** - vaak gaat een EMB gepaard met een groot aantal bijkomende stoornissen als epilepsie, reflux (het terugstromen van de maaginhoud in de slokdarm), slaapstoornissen, slikproblemen en longinfecties. Verder zijn er ook problemen met de urinewegen en problemen die worden veroorzaakt door bijwerkingen bij medicijngebruik.
- 4 **Motorische beperkingen** - driekwart van de mensen met een EMB heeft ernstige motorische beperkingen, zoals scoliose, misvormingen, vergroeiingen of spierverlengingen. Hierdoor kunnen ze zich niet zelfstandig verplaatsen en hebben moeite met normale dagelijkse handelingen.
- 5 **Zintuiglijke beperkingen** - veel mensen met een EMB hebben ernstige beperkingen van zintuiglijke aard. Ernstig meervoudige beperkten kunnen slechtziend/blind (50-60%) of slechthorend/doof (25-30%) zijn. Maar niet alleen dat. Ook de prikkelverwerking in de hersenen kan beschadigd zijn. Dit houdt in dat er niet alleen beperkingen zijn in het zien en horen, maar ook bij andere zintuigen, zoals de tast, het evenwichtsgevoel, het houding- en bewegingsgevoel, reuk en smaak.
- 6 **Communicatieve beperkingen** - de prikkelverwerkingsstoornissen en zintuiglijke beperkingen zorgen ervoor dat de taalontwikkeling meestal is vertraagd of verstoord. Een gevolg van deze beperking is dat mensen met een EMB ook ernstige communicatieve beperkingen hebben en meestal niet beschikken over een actief of passief taalbegrip. Van Burgsteden (et al., j.o.) verduidelijkt dat ook gebarentaal veelal onbekend is voor hen. Noch kunnen ze naar iets wijzen of ergens naartoe gaan om iets duidelijk te maken.
- 7 **Gedragsproblemen** - mensen met een EMB hebben vaak moeilijk verstaanbaar gedrag, zoals onrust, agressie, gilbuien, terugtrekking of apathie. De gedragsproblemen lijken groter te zijn naarmate de cognitieve en andere beperkingen groter zijn en uit zich in agressief gedrag, woede uitbarstingen, zelfverwondend gedrag, destructief gedrag,

opstandig gedrag, stereotiep gedrag, etc. De grote diversiteit in de beperkingen en stoornissen lopen sterk uiteen. Hierdoor zijn er ook grote verschillen hoe iemand met een EMB reageert op prikkels uit de omgeving en de manier waarop ze dit laten merken.

Door hun vele aandoeningen en beperkingen zijn mensen met een EMB niet in staat zonder begeleiding dagelijkse handelingen uit te voeren, laat staan extra activiteiten te ondernemen. Hieruit valt ook op te maken dat het hebben van een ernstige meervoudige beperking een grote beperking is voor de natuurbeleving. Ze kunnen niet zelf besluiten zomaar een stukje door het bos te gaan lopen, of om lekker in het zonnetje van een rustige dag te genieten. Ze zijn altijd afhankelijk van de mensen om hen heen.

Concluderend uit de meest voorkomende aandoeningen en beperkingen kan worden gezegd dat natuurbeleving van ernstig meervoudig beperkten aan de volgende eigenschappen moet voldoen:

- **Een niveau voor maximaal 2 jarigen:** de ontwikkelingsleeftijd van ernstig meervoudig beperkten is maximaal 2 jaar, de meesten komen hier nog niet eens bij in de buurt en hebben een ontwikkelingsleeftijd van hooguit 1,5 jaar. Het niveau van de werkvormen moet dus niet hoger zijn dan 2 jaar. Bij een ontwikkelingsleeftijd van 0,5 jaar kan iemand veel minder dan bij een ontwikkelingsleeftijd van 2 jaar. Daarom moeten er dan ook werkvormen voor verschillende ontwikkelingsleeftijden zijn.
- **Duidelijkheid en structuur:** door de ernstig verstandelijke beperking van mensen met een EMB hebben zij structuur en duidelijkheid nodig. Deze structuur krijg je door activiteiten in een kader te plaatsen, een steeds terugkerende rode draad. Ook het steeds op dezelfde wijze uitvoeren van een werkvorm geeft meer duidelijkheid.
- **Ook geschikt voor rolstoelgebruikers:** de meeste ernstig meervoudig beperkten zitten in een rolstoel. Een enkeling kan (met hulp van de begeleider) uit hun rolstoel, de meesten niet. Indien ze dit wel kunnen is het voor de begeleider prettig te weten hoe ze de deelnemer makkelijk en efficiënt uit de rolstoel kunnen helpen. Rolstoelen kunnen niet over los zand, tenzij ze speciale, brede banden hebben. Het in een rolstoel zitten houdt ook in dat de deelnemer niet zomaar overal aan mee kan doen. Er moeten dus activiteiten zijn die voor rolstoelgebruikers geschikt zijn en activiteiten voor mensen zonder rolstoel.
- **Activiteiten die los en kort uitvoerbaar zijn:** een bijkomstigheid bij ernstig meervoudige beperkten is dat zij vaak een korte aandachtsspan hebben en moeite hebben hun aandacht te focussen. Daarom is het prettig als werkvormen niet te lang duren en los uitvoerbaar zijn, maar ook als er werkvormen zijn die wat langer kunnen duren. Mocht een deelnemer zich goed kunnen concentreren, dan is het wel fijn als er activiteiten zijn die kunnen worden uitgebreid met verschillende variaties.
- **Onder begeleiding:** mensen met een EMB zijn in hun doen en laten (volledig) afhankelijk van andere mensen. Het initiatief moet dan ook altijd vanuit hun omgeving komen om iets te doen, omdat ze het zelf misschien wel willen maar niet kunnen. Ze moeten dus ook begeleid worden in het naar buiten gaan en specifiek in het uitvoeren van natuurbelevingsactiviteiten. Bij het uitvoeren van natuurbelevingsactiviteiten is zelfs een 1-op-1 begeleiding gewenst.
- **Geschikte materialen:** de keuze van materialen moet aangepast zijn aan de beperkingen van de deelnemer. Bij mensen met over- of onderprikkeling moeten de materialen

geselecteerd worden in de structuur en de druk. Bij slechthorende mensen moeten de materialen tastbaar zijn. Bij visueel beperkte mensen moeten kleuren contrasterend zijn tussen de verschillende materialen.

- **Zintuiglijk ervaren en ontdekken:** door de lage ontwikkelingsleeftijd en de vele beperkingen die onder mensen met een EMB kunnen voorkomen is hun belevingswereld anders dan van andere mensen. Mensen met een ernstige meervoudige beperking beleven de wereld basaal. De zintuigen - zien, horen, voelen, ruiken, proeven - zijn hun grootste bron van informatie. Doordat ze vaak niet over een taalbegrip beschikken moet de beleving veelal praktisch worden uitgevoerd.

Ook wat betreft de omgang met mensen met een EMB zijn er punten naar voren gekomen die van belang zijn. De begeleiding moet ook aan een aantal eisen voldoen, maar deze eisen gaan meer om de omgang met de deelnemers. Ze moeten geduld hebben, oplettend zijn, oog hebben voor kleine signalen (of juist het ontbreken van die signalen), rustig zijn en niet schrikken van plotselinge gedragsveranderingen zoals gilbuien. Vanuit de zorg kunnen er instructies mee worden gegeven over bepaalde aandoeningen die de deelnemer heeft, zoals lichtflitsgevoeligheid bij epilepsiepatiënten. Daarnaast moet de begeleider een gevoel van veiligheid kunnen geven waarbij de deelnemer zichzelf durft te laten gaan. De voorkeur heeft dat de begeleider open staat voor zintuiglijke natuurbeleving en niet bang is voor - of vies is van - het zelf meedoen met de natuurbeleving. Het belangrijkste is misschien nog wel dat de begeleider enthousiast is en graag met de deelnemer de natuur in gaat.

1.2 Natuur en gezondheid

Wanneer er wordt gesproken over de invloed van natuur op de gezondheid gaat het veelal over natuur in een vrij brede zin. Het gaat hierbij om natuurlijke elementen en processen die mensen normaal kunnen waarnemen zonder het gebruik van speciale instrumenten of hulpmiddelen (bron: Hartig et al, 2010), zoals bomen, vegetatie, dieren, wind, zonlicht, regen, veranderingen in het landschap, de seizoenen, zelfs de stroming van het water. Hierbij valt het op dat sommige omgevingen die mensen 'natuurlijk' noemen vaak volledig door de mens in vorm zijn gebracht, zoals parken. Echter, omdat ze bestaan uit bomen, planten, en mogelijk andere natuurlijke kenmerken zoals heuveltjes of water, is de mens hier toch in staat de werking van de natuur op de gezondheid te ondervinden.

Om duidelijkheid te krijgen wat gezondheid is wordt in paragraaf 1.2.1 stilgestaan bij de definitie van gezondheid volgens de gezondheidsraad en zoals deze in dit rapport wordt gebruikt. In de daarop volgende paragraaf wordt behandeld wat bekend is over de werking van natuur op onze gezondheid. Ten slotte wordt er ingegaan op de mogelijke betekenis van natuurbeleving voor mensen met een ernstig meervoudige beperking.

1.2.1 Wat is gezondheid

Gezondheid is iets wat belangrijk is voor alle mensen. Daardoor zijn er ook veel ideeën van wat gezondheid nu precies inhoudt. De definitie van de World Health Organisation (WHO) stelt dat gezondheid is wanneer een mens in een staat van compleet lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn verkeert en niet enkel wanneer ziekte of zwakte afwezig is (bron: Hartig et al, 2010). Volgens het WHO gaat het om een compleet welzijn, maar dit is onrealistisch. Toch is

het idee dat gezondheid uit meer bestaat dan enkel afwezigheid van zwakte en ziekte niet verkeerd.

In dit rapport wordt er van uitgegaan dat gezondheid inderdaad bestaat uit 3 aspecten:

1. Lichamelijk welzijn - het in staat zijn om algemene dagelijkse levensverrichtingen uit te voeren, ook met een lichamelijke stoornis
2. Geestelijk welzijn - het vermogen zich te oriënteren naar tijd, plaats en persoon. Aanwezigheid van korte- en lange termijn geheugen, inzicht in situaties, rekenkundige vaardigheden. Afwezigheid van angst, agressie, stress, gevoelens van onmacht en suïcidale gedachten.
3. Sociaal welzijn - vermogen tot normale rolvervulling van een persoon gezien diens leeftijd, geslacht en sociale achtergrond.

De gezondheid van ernstig meervoudig beperkten kan onder deze definities verder worden bekeken. Aangezien mensen met een EMB geestelijk zwaar beperkt zijn en daarnaast ook verscheidene lichamelijke stoornissen kunnen hebben is het lichamelijk en geestelijk welzijn vaak laag. Ze hebben hulp nodig van hun omgeving om hun dagelijkse levensverrichtingen uit te voeren, al moet hierbij vermeld worden dat sommigen van hen dit wel langzaam kunnen leren zelfstandig(er) uit te voeren. Denk hierbij aan bijvoorbeeld het zelf de stukjes boterham naar de mond brengen.

Het geestelijk welzijn is per cliënt anders, maar angst, agressie en stress zijn wel kenmerken die langs komen. Gevoelens van onmacht kunnen aanwezig zijn, maar die kunnen door de cliënt zelf veelal niet worden geuit, waardoor dit niet met zekerheid kan worden gezegd. Het inzicht in situaties is een lastige kwestie. Sommige mensen met een EMB voelen haarscherp aan hoe de omgeving zich voelt, waardoor ze kunnen merken of er iets leuks of minder leuks gebeurt. Anderen lijken hier juist helemaal niets van mee te krijgen. Het geheugen en de oriëntatie zijn ook per persoon anders en kunnen eigenlijk niet beschreven worden als een consequent kenmerk.

De sociale situatie is veelal voor mensen met een EMB één van twee scenario's. Het ene scenario is dat ze de directe familie (regelmatig) zien. Verder komen ze voornamelijk in aanraking met de professionals van de (verzorgende) medische wereld. Het tweede scenario is dat ze eigenlijk alleen in aanraking komen met de professionals en familie eigenlijk niet tot nauwelijks zien. Het is zeldzaam dat iemand met een EMB naar een school gaat of een baan heeft waarmee hij in de buitenwereld komt en andere mensen ontmoet. Hun wereld bestaat vooral uit de mensen direct om hen heen en in het geval van instellingen de groep waarbij ze wonen of waarmee ze therapie krijgen. Het gebeurt weleens dat vrijwilligers de cliënten mee op pad nemen, maar dat gebeurt niet bij allemaal.

Voornamelijk op geestelijk en sociaal welzijn is er vooruitgang te boeken door een verandering van hun omstandigheden. Aan die veranderingen zou natuurbeleving een bijdrage kunnen leveren.

1.2.2 Invloed van natuur op de gezondheid

Vooraf voor de stressherstellende werking van natuur is er (vrij) hard bewijs van het bestaan (zie bijlage 1 - onderzoek naar de invloed van natuur op de gezondheid). Over de reden waarom natuur dit effect op ons heeft zijn verschillende theorieën ontwikkeld (zie bijlage 2 - waarom is natuur stressherstellend?). Verder zijn er vermoedens en eerste bewijzen voor een aantal andere effecten van natuur op onze gezondheid, zoals positieve invloed op bloeddruk, hartslag, agressie en algeheel gedrag, concentratie, aandachtsmoeheid, depressie, zelfdiscipline, zelfgerapporteerde gezondheid, langere levensduur, verblijfsduur in het ziekenhuis, hoeveelheid pijnstillers die patiënten gebruiken en het aantal complicaties bij operaties.

Een aantal van deze bijkomstige effecten kunnen echter worden gezien als een gevolg van het stressreducerende effect, zoals het herstel van aandachtsmoeheid, verbeterde concentratie, vermindering depressie, verbetering bloeddruk en hartslag.

Naast deze onderzochte effecten zijn er ook nog de effecten van het bewegen in de natuur. Doordat de mens meer beweegt (lopen of fietsen in plaats van stilzitten) wordt de algehele gezondheid verbeterd. De kans op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten en diabetes zijn groter wanneer je altijd stil zit, dan wanneer je wekelijks een stukje gaat wandelen.

Verder is het wel goed om te begrijpen dat een enkele wandeling in de natuur geen langdurig effect zal hebben (bron: Hartig, et al, 2010), maar regelmatig wandelen door het bos, en het daardoor regelmatige geestelijk herstel, kunnen uiteindelijk de kans op chronische stress, depressie en hart- en vaatziekte verlagen.

Behalve de (voornamelijk) directe effecten van de natuur op onze gezondheid zijn er ook nog de indirecte werkingen van het opzoeken van de natuur. Zo vangen bomen - en dan met name naaldbomen - fijn stof weg, waardoor de lucht in bossen veelal schoner is dan daarbuiten (bron: de Vries, Maas & Kramer, 2009). Ook blijkt dat bomen en ander groen vooral de zeer kleine roetdeeltjes relatief goed afvangen. Dit lijkt misschien een indirecte werking, maar de Vries, Maas & Kramer (2009) stellen duidelijk waarom dit voor sommige patiënten een belangrijke bijkomstigheid is: *‘volgens het MNP lijkt fijn stof geen sterfte of ziekte te veroorzaken in een van oorsprong gezond persoon. Wel lijkt het bestaande ziektes te verergeren, en dan vooral ernstige luchtwegaandoeningen (zoals astma) en hart- en vaatziekten.’*

Daarnaast zijn er ook indirecte effecten die volgen op een verbetering van een geestelijke toestand, Bijvoorbeeld het minder agressief worden naarmate de cognitieve controle verbeterd wordt (bron: de Vries, Maas & Kramer, 2009). Stress of aandachtsmoeheid gaat gepaard met een verminderde cognitieve controle, waardoor er minder remming is van agressieve impulsen. Deze impulsen zijn vooral impulsieve agressieve gedragingen en niet zozeer instrumentele agressie (berovingen e.d.).

Het in de natuur vertoeven vergroot ook de kans op toevallige ontmoetingen en werkt zo bevorderend op de sociale contacten (bron: de Vries, Maas & Kramer, 2009).

Ten slotte is er ook nog het ‘zich thuis voelen’ op een locatie. Vertrouwdheid van de omgeving is een factor die dit beïnvloed. Persoonlijke ervaringen met de omgeving kunnen hier sterk aan

bijdragen volgens de Vries, Maas & Kramer (2009). Toe-eigening van en identificatie met het gebied lijken hierbij ook van belang te zijn. Dit effect kan vooral voor mensen die in een instelling in een natuurlijke omgeving verblijven, zoals de Binckhorst, helpen om zich thuis te voelen en meer binding te krijgen met hun omgeving. Wanneer mensen een gevoel van 'thuis' hebben, voelen ze zich prettiger en hebben minder angst om in die omgeving te verblijven.

1.2.3 Aandoeningen beïnvloedbaar door natuur

De effecten van natuur op ernstig meervoudig beperkten is nog niet in kaart gebracht. Er zijn uiteraard aandoeningen en symptomen die niet te verhelpen zijn, behalve door medicijnen en goede medische behandeling. Dit zijn bijvoorbeeld longinfecties en scoliose. Sommige kenmerken zijn vrijwel niet te behandelen, zoals blindheid en doofheid. Wel zijn er van enkele van de symptomen en aandoeningen van ernstig meervoudig beperkten gegevens bekend die door natuurbeleving kunnen worden verzacht. De aandoeningen die mogelijk kunnen worden beïnvloed door natuur(beleving) worden beschreven in de volgende subparagrafen.

1.2.3.1 Epilepsie

Kenmerken: *Het Nationaal Epilepsiefonds (2009) vermeldt dat - behalve het innemen van medicijnen - er niet veel is wat een epileptische aanval kan voorkomen. Wel zijn bijvoorbeeld spanning en stress soms uitlokkende factoren. Bij 3 tot 5 % van de mensen met epilepsie komt ook nog lichtflitsgevoeligheid voor.*

Natuur kan epilepsie niet spontaan doen verdwijnen, maar het bezoeken van de natuur kan, zoals in paragraaf 2.1 werd onderschreven, stress en spanning verlagen. Aangezien dit beiden uitlokkende factoren kunnen zijn voor epileptische aanvallen kan natuur dus wel in enige mate invloed hebben op de frequentie van de aanvallen.

Van de andere kant moet er bij werkvormen goed rekening worden gehouden met mogelijke lichtflitsgevoeligheid van de deelnemer. Wanneer je onder de bomen loopt of werkt met lichtweerkaatsende materialen zoals een spiegel kan dit een aanval opwekken.

1.2.3.2 Reflux

Kenmerken: *Reflux bestaat in 3 vormen; ongecompliceerde reflux, gecompliceerde reflux en de niet vaak voorkomende atypische reflux (bron: Maag Lever Darm Stichting, j.o.). Mensen met reflux kunnen regelmatig huilen, snel geïrriteerd zijn en slecht slapen. Ook kan het zijn dat ze problemen krijgen met ademhaling, bronchitis, astma, keelontsteking en apneu.*

De meeste van de symptomen van reflux zijn niet te verhelpen met een bezoek aan de natuur. Toch kan het wel effect hebben op bijkomende klachten zoals bronchitis, astma, en snelle irritatie. Zoals in de vorige paragrafen is aangegeven is uit onderzoek gebleken dat onrust en spanning kunnen verminderen door regelmatig de natuur te bezoeken. Deze vormen van stress zullen nooit helemaal weg gaan door de natuur te bezoeken, want daarvoor zou de reflux moeten worden genezen.

1.2.3.3 Slaapstoornissen

Kenmerken: *Slaapstoornissen zijn er in verschillende vormen. Kempenhaeghe (2011), expertise centrum voor epileptologie, slaapgeneeskunde en neurocognitie, onderscheidt 4 soorten slaapstoornissen: slecht slapen 's nachts, slaperigheid overdag, verstoord slaap-waakritme en*

ongewenste gedragingen 's nachts. Het slapen kan door veel verschillende oorzaken worden bemoeilijkt, onder andere door piekeren, stress en angst(aanvallen).

Afhankelijk van de categorie kan natuurbeleving invloed hebben op de slaapstoornis. Wanneer stress (en angst) van invloed zijn op de slaapstoornis kan de rust die door natuur ervaren wordt helpen om deze factoren af te laten nemen. Voornamelijk stress kan worden vermindert door de natuur in te gaan.

1.2.3.4 Onrust

Kenmerken: *Onrust ontstaat in situaties die spanning geven of angst (bron: Nederlands Huisartsen Genootschap, 2006). Bij onrust ontstaat vaak een onmacht die het nare gevoel dat al aanwezig is versterkt. Onrust gaat hand in hand met stress en spanning, waardoor een onrustig persoon anders kan reageren.*

Een van de symptomen die regelmatig voorkomt bij mensen met een EMB is onrust. Mensen die ernstige meervoudige beperking hebben schrikken vaak makkelijker dan andere mensen. Dit schrikken kan zorgen voor een versnelde hartslag, stress, en soms zelf een agressieve reactie. Het zien van natuur kan hen helpen wat kalmer te worden en minder lang last te blijven houden van die schrik.

1.3 Conclusie

Het hebben van een EMB heeft een grote invloed op de natuurbeleving. Niet alleen hebben deze mensen een hele lage ontwikkelingsleeftijd, ze zijn ook nog eens zwaar afhankelijk van de mensen om hen heen door mentale en fysieke beperkingen. Voor de natuurbeleving betekent dit dat de activiteiten geschikt moeten zijn voor mensen met een ontwikkelingsniveau van maximaal 2 jaar. Er moet duidelijkheid en structuur worden geboden. Rolstoelgebruikers moeten ook mee kunnen doen, dus de paden moeten geschikt zijn en de werkvormen ook. De activiteiten moeten los en kort uitvoerbaar zijn in verband met hun korte concentratiespan en altijd onder begeleiding. Verder moet de natuurbeleving gericht zijn op het zintuiglijk ervaren en ontdekken van materialen die voor hen geschikt zijn (over- en onderprikkeling, slechthorend, blind, etc.).

Naast de beperking die al de aandoening aan de natuurbeleving opleggen zijn er ook beperkingen en aandoeningen die beïnvloedbaar zijn door de natuur in te gaan. De meeste aandoeningen / beperkingen van mensen met een EMB zijn niet te genezen door wekelijks of tweewekelijks de natuur te beleven. Maar mensen met aandoeningen als epilepsie, reflux, slaapstoornissen en onrust kunnen mogelijk baat hebben bij de ontspannen werking van deze bezoeken aan de natuur. De aandoeningen zullen niet weg gaan, maar door de vermindering van stress, spanning en mogelijk zelfs angst kunnen de symptomen verminderen. Dit effect van natuurbeleving kan onder andere al door het zien van natuur worden opgewekt. De werkvormen hoeven dus niet specifiek hierop aangepast te worden om dit effect te verkrijgen. De enige voorwaarde voor de ontspannen werking van natuur lijkt te zijn dat er regelmatig contactmomenten moeten zijn.

2 Randvoorwaarden

Behalve de randvoorwaarden die vanuit het hebben van een ernstige meervoudige beperking naar voren komen, zijn er ook voorwaarden waar de natuurbeleving aan moet voldoen vanuit de zorg. Daarnaast is ook niet alle natuur geschikt voor mensen die een ernstige meervoudige beperking hebben. In dit hoofdstuk gaan we dan ook verder in op deze 'extra' randvoorwaarden waaraan de natuurbeleving moet voldoen.

2.1 Randvoorwaarden vanuit de zorg

Natuurbeleving kan overal plaats vinden, maar de manier waarop is ook onderhevig aan eisen vanuit de zorginstelling. Uiteraard moet de natuurbeleving veilig verlopen. De begeleider is verantwoordelijk voor de veiligheid van de deelnemer vanaf het moment dat zij op pad gaan, dus deze moet in staat zijn die verantwoordelijkheid te dragen.

Verder is een nadrukkelijk punt dat wordt gemaakt dat het verzorgende en verplegende personeel eigenlijk al te weinig tijd heeft voor de taken die ze nu moeten uitvoeren. De kans is zeer klein dat zij hiernaast ook nog met de cliënten de natuur in kunnen gaan, tenzij ze in hun vrije tijd met hen op pad gaan. De natuurbeleving moet dus (vooral) door stagiaires, vrijwilligers en familieleden kunnen worden uitgevoerd. Wel is het van belang dat ook personeel de training volgen, zodat ze weten wat het inhoud en zodat ze kunnen helpen het enthousiasme bij de vrijwilligers voort te zetten.

Daarnaast wil men graag een programma dat vrij kan worden uitgevoerd, wat betekent dat de begeleiders zelf kunnen kiezen wanneer ze naar buiten gaan en niet bijvoorbeeld dagen van tevoren een belevingstas moeten reserveren. Ook hebben ze graag dat de activiteiten op papier in een vorm wordt aangeboden die gemakkelijk mee naar buiten kan worden genomen.

2.2 Randvoorwaarden aan de te beleven natuur

Om geschikt te zijn voor natuurbeleving voor ernstig meervoudig beperkten moet de natuur uiteraard iets te bieden hebben. Mensen met een EMB beleven de wereld die dicht bij hen is en dus moet de natuur ook dicht bij hen kunnen worden gebracht. Voorkeur heeft daarom dat er voldoende losse objecten te vinden zijn, zoals dennenappels, eikels, variatie in bladeren, bloemen, variatie in stenen, etc.

Daarnaast zijn verschillende typen bodembedekking een pre, zoals zand, heide, mos, gras, kiezels, schelpen en modder. Vaak zijn zulke variaties te vinden bij overgangen van de ene ecotoop naar de andere, zoals de overgang van heide naar bos. De natuur is dus het liefst niet eentonig, zoals productiebossen dat zijn, maar hebben verschil in vegetatie en ondergrond.

De aanwezigheid van water is geen verplichting, maar indien dit er wel is moet dit water geen steile oevers hebben en ook niet te diep zijn. Dit heeft te maken met de veiligheid van de deelnemers. Ook plantensoorten die verschillend geuren of dieren die in het gebied grazen - en die je dus kunt tegenkomen - zijn prettig om ter beschikking te hebben. De aanwezigheid van bankjes is een prettige bijkomstigheid om af en toe een pauze te houden en even iets te eten of drinken indien gewenst.

Sommige stukken 'natuur' vertonen veel uitheemse planten, zoals het terrein in beheer van Cello. De beleving van natuur heeft echter voor deze doelgroep een groot belang voor zowel

gezondheid als recreatieve activiteiten. Daarom is het inheems of uitheems zijn van die natuur achter te stellen ten opzichte van de voordelen van het naar buiten gaan en de natuur met eigen zintuigen te ervaren.

Zelfs als de natuur eentonig is en er maar weinig te beleven valt is dit nog steeds beter dan helemaal geen natuur beleefd te hebben. De enige randvoorwaarden die echt altijd gelden voor de natuurbeleving met mensen met een EMB is dat er natuur is die ze zelf kunnen vasthouden, kunnen ruiken en kunnen zien, en dat de paden begaanbaar zijn voor zowel lopende recreanten als mensen in een rolstoel. De voorkeur heeft het dat langs de paden geen kwetsbare habitats voorkomen die vermeden moeten worden tijdens de natuurbeleving. Maar deze habitats liggen meestal niet in de druk bezochte gebieden of langs de voor ernstig meervoudig beperkten geschikte paden.

2.3 Conclusie

Behalve de eisen vanuit de deelnemers gezien die in hoofdstuk 1 zijn vastgesteld, zijn er hier ook nog andere randvoorwaarden naar voren gekomen. Nog even de randvoorwaarden vanuit de zorg op een rij:

- Veiligheid. De begeleider is verantwoordelijk voor de veiligheid en moet dus in staat zijn die verantwoordelijkheid te dragen.
- Door iedereen uitvoerbaar. Het verzorgende en verplegende personeel heeft het al heel druk, dus het moet ook door familie, vrijwilligers en stagiaires uitvoerbaar zijn.
- Vrij uitvoerbaar. Er hoeft niet vooraf te worden gereserveerd en de deelnemer kan zo mee naar buiten worden genomen.

Maar ook bij de keuze van het type natuur om aan natuurbeleving te doen zijn er ook een aantal randvoorwaarden.

- De natuur moet dicht bij de deelnemer kunnen worden gehaald.
- Genoeg variatie in bodembedekking, (geurende)planten en natuurlijke materialen.
- Paden die begaanbaar zijn voor rolstoelen.

Behalve de randvoorwaarden zijn er ook een aantal punten waarop gelet moet worden, maar wat geen randvoorwaarden zijn zonder welke de natuurbeleving niet door kan gaan.

- Indien water aanwezig is, kan hier enkel gebruik van worden gemaakt wanneer deze niet te diep is en geen steile oever heeft.
- Bankjes en picknickplaatsen zijn fijn maar geen noodzaak, omdat de begeleider dan een pauze kan houden op ooghoogte met de deelnemers in rolstoel.

Daarnaast is de conclusie getrokken dat de mogelijke baten van natuurbeleving sterker wegen tegenover het inheems of uitheems zijn van de natuur. Daarom is in het geval van ernstig meervoudig beperkten te zeggen dat het beleven van de natuur - welke natuur dan ook - meer waarde heeft dan het inheems en natuurlijk zijn van die natuur. Dit houdt in dat het beleven van natuur in een groot park net zo acceptabel is als het beleven van een echt natuurpark.

3 Natuurbelevingsmethoden

Er zijn de laatste jaren verschillende methodes naar voren gekomen waar natuurbelevingsprogramma's op worden gebaseerd. Omdat ernstig meervoudig beperkten specifieke eisen hebben in de omgang én de beleving, is niet iedere methode geschikt om hun natuurbeleving op te baseren. Gebaseerd op de lijst met criteria voor de natuurbeleving uit hoofdstuk 1 worden in dit hoofdstuk 6 verschillende methoden vergeleken om zo de meest geschikte vorm te bepalen. Er is gekozen voor deze 6 methoden omdat ze zeer divers zijn en stuk voor stuk in het verleden succesvol zijn gebleken.

Concept-Context (zie ook 'bijlage 3 - Concept-Context') is de methode die momenteel ook bij Natuurwijs wordt gebruikt. Bij deze methode wordt er van uit gegaan dat als je zelf iets beleeft dat je het dan beter zal snappen en onthouden. Het gaat bij de concept-context methode om het opdoen van kennis door het zelf in een praktijk situatie te ontdekken. Aan de hand van een onderwerp (concept) en een situatie (context) wordt geleerd hoe de natuur met elkaar samenhangt.

Earth Education (zie ook 'bijlage 4 - Earth Education') is een methode die zich meer richt op de systemen in de natuur, waarbij ze de mens leren harmonieus met de wereld om te gaan. Bij deze methode wordt er van uit gegaan dat als je zelf iets beleeft dat je het dan beter zult snappen en onthouden. Hierbij maken ze ook gebruik van de fantasie van de kinderen om in de praktijk kennis op te doen over de samenhang van de natuur.

Flow Learning (zie ook 'bijlage 5 - Flow Learning') is een methode die niet alleen in de natuur educatie wordt gebruikt. Bij deze methode wordt er van uit gegaan dat als je zelf iets beleeft dat je het dan beter zal snappen en onthouden. Het draait hierbij om enthousiasmeren en ervaringen / inspiratie opdoen. Door zelf in de natuur bezig te zijn, zonder moderne technologie leer je de natuur waarderen en bouw je een band op met die natuur.

NatuurInspiratie (zie ook 'bijlage 6 - NatuurInspiratie') is een wat diepzinnigere methode dan de meeste andere methoden, doordat het de natuur op een spirituele manier benadert. Bij NatuurInspiratie gaat het om het zingeven van je 'zelf' door het beleven van de natuur. Het draait om de elementen en de zintuigen. Het gaat niet om het kunnen benoemen van natuurlijke elementen en processen, maar om het beleven van de natuur en die beleving om zetten ten goede van jezelf.

Oerrr (zie ook 'bijlage 7 - Oerrr') is ontwikkeld door natuurmonumenten en daagt kinderen uit om de natuur in te gaan. Aan de hand van spel en uitdaging leert het kind zo dat de natuur niet eng hoeft te zijn. Oerrr is een methode die gewoon thuis in de tuin kan worden uitgevoerd aan de hand van kaarten een informatiewaaier die de kinderen opgestuurd krijgen. Deze methode is zeer zelfstandig en richt zich er vooral op om kinderen vertrouwd te maken met de natuur in hun omgeving.

Scharrelkids (zie ook 'bijlage 8 - Scharrelkids') is ontwikkeld door het IVN. Bij Scharrelkids draait het net als bij Oerrr erom dat kinderen (en hun (groot) ouders) spelenderwijs de natuur in gaan. Ook worden er door het IVN speciale Scharrelkids activiteiten aangeboden. Deze methode is zeer zelfstandig en geeft kinderen de optie om iets op te steken door aan extra

activiteiten mee te doen, maar bovenal stimuleert het kinderen om naar buiten te gaan en zelf te ervaren en beleven.

Dit onderzoek vergelijkt 4 aspecten van de verschillende methoden die belangrijk zijn voor mensen met een ernstige meervoudige beperking. Deze aspecten zijn ook in het vorige hoofdstuk naar voren gekomen:

- 1) De methode moet onder begeleiding worden uitgevoerd, aangezien de deelnemers aangewezen zijn op de hulp van hun begeleiders.
- 2) De methode moet gericht zijn op zintuiglijke beleving om aan te kunnen sluiten op hun belevingswereld.
- 3) Het niveau van de methode mag niet te hoog liggen, omdat mensen met een EMB een ontwikkelingsniveau hebben van hooguit 2 jaar.
- 4) Er moet rekening worden gehouden met de korte concentratiespan van de deelnemers, wat geen probleem is als de activiteiten los van elkaar bruikbaar zijn.

De vergelijking van de verschillende methoden is terug te vinden in tabel 1. De scores zoals deze zijn aangewezen zijn te vinden in tabel 3. De beoordeling op de hierboven genoemde 4 aspecten is als volgt gegaan.

Betreft de begeleiding is bij de verschillende methoden naar voren gekomen dat de programma's of altijd begeleid worden, nooit begeleid worden of afwisselend wel en niet begeleid worden uitgevoerd. De voorkeur heeft voor de doelgroep in dit onderzoek dat de begeleiding altijd aanwezig is.

De beleving is bij de te vergelijken methoden onder te verdelen in het zelf ervaren en ontdekken met de zintuigen, het spiritueel benaderen van de natuur en spelend leren van en over de natuur. Voor mensen met een EMB is de voorkeur zelf met de zintuigen te ervaren en ontdekken. In mindere mate kunnen ze ook spelend leren over de natuur. Spiritualiteit is voor hen te moeilijk en is dus echt ongeschikt om de natuurbeleving op te baseren.

Het niveau is gebaseerd op de leeftijd van de doelgroepen van de methoden. Wordt een methode gebruikt voor alle leeftijden, dus ook baby's? dan is deze geschikt voor alle niveaus van EMB. Is de methode geschikt voor kinderen vanaf een leeftijd van 1 jaar, dan zullen de minst ontwikkelde mensen met een EMB niet mee kunnen doen. Een niveau hoger dan 2 jaar is ten slotte geschikt voor geen van de niveaus van ernstig meervoudig beperkten.

Het (los van elkaar) bruikbaar zijn van de activiteiten is bepaald aan de hand van de vorm van de programma's. Hierbij is er onderscheid gemaakt tussen programma's waarbij de activiteiten

Methode	Begeleid	Beleving	Niveau	Bruikbaarheid
Concept-Context	Ja	Ervaren en ontdekken	7-12 jaar	Niet los bruikbaar
Earth Education	Ja	Ervaren en ontdekken	10+ jaar	Mogelijk los bruikbaar
Flow Learning	Ja	Ervaren en ontdekken	0+ jaar	Mogelijk los bruikbaar
NatuurInspiratie	Ja	Spiritueel	Volwassen	Mogelijk los bruikbaar
Oerrr	Nee	Spelend leren	0-12 jaar	Wel los bruikbaar
Scharrelkids	Mogelijk	Spelend leren	6+ jaar	Wel los bruikbaar

Tabel 1 - vergelijking natuurbelevingsmethoden op alfabet

onderling samenhangen en niet of moeilijk apart kunnen worden uitgevoerd. Dit zijn programma's waarbij het doel van de methode verdwijnt zodra de activiteiten uit hun verband worden gehaald. Daarnaast zijn er programma's waarbij enkele van de activiteiten nog steeds hun doel houden buiten het programma, maar waarbij ze beter tot hun recht komen binnen het programma. Ten slotte zijn er programma's waarbij de activiteiten hun doel behouden, of ze nu in of buiten het programma worden gebruikt.

Om een uiteindelijke score te berekenen zijn waarden aan de verschillende aspecten toegekend zoals te zien zijn in tabel 2. Voor mensen met een ernstige meervoudige beperking is het van extreem belang dat de activiteit onder begeleiding is en dat het niveau niet te hoog is. Als dit niet voldoet, dan kan de cliënt simpelweg niet deelnemen. Daarom zijn deze aspecten zwaarder beoordeeld dan de overige aspecten. De scores zijn als volgt opgebouwd:

Begeleiding	Wel begeleid = 3 pt	Mogelijk begeleid = 2 pt	Niet begeleid = 0 pt
Beleving	Ervaren/ontdekken = 2 pt	Spelend leren = 1 pt	Spiritueel = 0 pt
Niveau	0+ jaar = 3 pt	1+ jaar = 2 pt	2+ jaar = 0 pt
Bruikbaarheid	Los bruikbaar = 2 pt	Mogelijk los bruikbaar = 1 pt	Niet los bruikbaar = 0 pt

Tabel 2 - verdeling van de waarden over de verschillende aspecten

Na het toekennen van deze waarden komen de scores naar voren zoals ze in tabel 3 staan vermeld. In deze vergelijking is de maximaal haalbare score een 10.

Uit deze vergelijking komt dat Flow Learning het meest geschikt is van de hier vergeleken methoden om met mensen met een EMB aan natuurbeleving te doen. Deze methode wordt altijd onder begeleiding uitgevoerd en heeft een manier van ervarend en ontdekkend beleven die geschikt is voor alle leeftijden. De activiteiten zijn in principe los van elkaar bruikbaar, maar komen beter tot hun recht wanneer ze in de vorm van deze methode worden gebruikt. Flow Learning voldoet aan vrijwel alle vereisten en heeft dan ook een score van 9 van de 10 punten. De overige methoden die middelmatig scoorden zijn niet begeleid of functioneren op een te hoog niveau. Daardoor valt hun score al snel terug naar een 6 van de 10 punten.

Methode	Begeleid	Beleving	Niveau	Act. Los bruikbaar	Score
Flow Learning	3	2	3	1	9
Oerrr	0	1	3	2	6
Earth Education	3	2	0	1	6
Concept-Context	3	2	0	0	5
Scharrelkids	2	1	0	2	5
NatuurInspiratie	3	0	0	1	4

Tabel 3 - scores natuurbelevingsmethoden van hoog naar laag

Deze vergelijking is voor dit onderzoek reden om de natuurbeleving voor ernstig meervoudig beperkten uit te voeren volgens de Flow Learning methode. Hoe deze methode voor mensen met een EMB kan worden gebruikt wordt in het volgende hoofdstuk behandeld.

4 Natuurbelevingsprogramma

Zoals in het vorige hoofdstuk aan bod is gekomen is Flow Learning prima geschikt voor mensen met een EMB. Deze natuurbelevingsmethode is een methode die de deelnemer eerst enthousiast maakt voor de natuur, de aandacht focust, de natuur laat beleven en ten slotte de opgedane inspiratie deelt met anderen. De uitvoering van het programma vindt volledig buiten plaats, zonder de hulp van moderne technologie. Voor ernstig meervoudig beperkten zijn deze stappen te vertalen naar:

- Enthousiasmeren: door middel van structurerende werkvormen wordt de deelnemer duidelijk gemaakt dat hij mee naar buiten mag. Door voor deze stap veelal dezelfde activiteit of werkvorm te gebruiken, krijgt de deelnemer in de loop der tijd houvast in het programma: 'Doen we die activiteit? Dan gaan we daarna naar buiten.'. Met deze werkvormen wordt hij ook enthousiast gemaakt voor wat er komen gaat.
- Aandacht focussen: door middel van zintuiglijke werkvormen wordt de aandacht gefocust. Door middel van korte (zintuiglijke) belevingsactiviteiten die dicht bij hem staan wordt zijn aandacht gericht op de begeleider, de natuurlijke elementen die hij beleefd en het hier en nu (zover als kan).
- Natuur beleven: Door middel van actie-reactie werkvormen beleeft de deelnemer de natuur aan den lijve. De deelnemer wordt nog bewuster van de natuur die hij aan het beleven is, doordat zijn actie een reactie uitlokt.
- Inspiratie delen: Wanneer de natuurbeleving is afgelopen, kan het geheel worden naverteld met de hulp van de begeleider. Dit navertellen gebeurt wanneer vrienden interesse tonen, of verzorgers hen terug verwelkomen na de (lange) wandeling. Het kan ook gebeuren aan de hand van een tijdens de natuurbeleving gemaakte foto of kunstwerkje.

De eerste 3 stappen uit het natuurbelevingsprogramma bestaat uit een of meerdere werkvormen die voor deze stap zijn ontwikkeld. De begeleider kiest uit deze werkvormen een geschikte activiteit, afhankelijk van het concentratievermogen, de alertheid en het ontwikkelingsniveau van de deelnemer.

Aan het einde van het natuurbelevingsprogramma vindt het navertellen plaats. Het navertellen moet niet worden verward met het normale verhalen vertellen. Navertellen is het samen aan tafel zitten terwijl in losse vorm nog eens wordt doorgenomen wat er allemaal is gebeurd en wat de deelnemer heeft gedaan. Deze vierde stap in het programma kan dus worden ingevuld zoals de deelnemer zelf mee kan 'vertellen'. Om deze reden omvat het navertellen geen werkvormen die bij deze stap horen.

Tijdens het navertellen kan de deelnemer zelf deelnemen in het verhaal doordat hem dingen worden gevraagd en hij zelf reacties mag geven op zijn belevenissen. Zo kan de deelnemer enthousiast worden tijdens het verhaal, of naar een 'souvenir' gebaren wanneer hem gevraagd wordt wat hij zoal heeft gedaan. Maar ook kan navertellen gebeuren terwijl de deelnemer verder verzorgd wordt. Door bijvoorbeeld te vragen waarom er dennenappels in zijn rolstoel liggen, of waarom er zand uit zijn sokken komt.

Navertellen kan de deelnemer niet alleen, vooral door de communicatieve beperkingen. Navertellen gebeurt dan ook altijd met de hulp van de begeleider, maar wel op een manier waarbij de deelnemer ruimte heeft zijn eigen bijdrage te leveren.

Het meest voorkomende moment om aan navertellen toe te komen is wanneer de deelnemer met zijn begeleider thuis komt en verzorgers of familie vragen hoe de wandeling is geweest. Dit geeft aanleiding om tot het navertellen toe te komen en geeft de deelnemer het gevoel dat wat hij heeft gedaan interessant is voor de mensen om hem heen.

Naast het doornemen van zijn avontuur heeft het navertellen nog een tweede functie voor ernstig meervoudig beperkten. Door structureel bij het thuiskomen de wandeling nog eens door te nemen, vormt dit een afsluiting die de deelnemer kan gaan herkennen.

Concluderend is een programma voor ernstig meervoudig beperkten opgebouwd uit de 4 stappen van de Flow Learning methode; enthousiasmeren, aandacht focussen, natuur beleven en inspiratie delen. De eerste 3 stappen worden uitgevoerd in de vorm van werkvormen; structurerende werkvormen, zintuiglijke werkvormen en actie-reactie werkvormen. De 4^e stap is het navertellen nadat begeleider en deelnemer thuis zijn gekomen.

5 Werkvormen

Natuurbeleving voor ernstig meervoudig beperkten moet, zoals in paragraaf 1.1 is vastgesteld, een niveau hebben dat geschikt is voor mensen met een ontwikkelingsleeftijd van hooguit 2 jaar. Verder moet er duidelijkheid en structuur zijn in het programma. De werkvormen moeten los en kort uitvoerbaar zijn en daarnaast ook geschikt voor rolstoelgebruikers. De natuurbeleving moet begeleid worden terwijl de deelnemers zintuiglijk ervaren en ontdekken aan de hand van voor hen geschikte materialen. Daarnaast zijn er in hoofdstuk 2 verschillende randvoorwaarden opgesteld waar de activiteiten en natuurlijke elementen ook aan moeten voldoen, zoals veiligheid, begeleiding en beleving dicht bij de persoon. Aan een deel van deze eisen en randvoorwaarden wordt voldaan door te kiezen voor de methode Flow Learning. Maar ook de specifieke werkvormen ontwikkeld voor deze natuurbeleving moeten voldoen.

Vanuit deze eisen en randvoorwaarden is een lijst werkvormen ontwikkeld die binnen het mogelijke natuurbelevingsprogramma passen. Sommige van de onderstaande werkvormen verdienen wel een kanttekening - zoals pootje baden, beleven met..., en spiegels - over mogelijke gevaren. Gevaren kunnen zijn: het in de mond stoppen van giftige planten, lichtflitsen door weerkaatsing van de spiegels en steile oevers waardoor een cliënt in het water kan vallen en er niet meer uit kan komen, met in het ergste geval verdrinking. Deze staan bij de betreffende werkvormen opgenomen en worden ook in de handleiding en in de kaartenwaaier nadrukkelijk vermeld.

Werkvormen opgenomen in de volgende paragrafen zijn onderverdeeld in de 3 typen werkvormen die associëren met de verschillende stappen van het natuurbelevingsprogramma: enthousiast maken voor de natuur (structurerende werkvormen), de aandacht focussen (zintuiglijke werkvormen) en de natuur laat beleven (actie-reactie werkvormen). De 4^e stap, navertellen valt buiten de werkvormen en is al uitgebreid behandeld in hoofdstuk 3. In de handleiding 'Beleef de natuur' en de bijbehorende kaartenwaaier staan de werkvormen uitgebreid uitgelegd en worden extra tips gegeven met betrekking tot de uitvoering. Hieronder zijn korte beschrijvingen en onderbouwingen te vinden voor de mogelijke werkvormen.

5.1 Structurerende werkvormen

Door de ernstig verstandelijke beperking van mensen met een EMB hebben zij structuur en duidelijkheid nodig. Dit is van belang omdat dit hen kan voorbereiden op wat er komen gaat. Structuur krijg je door bepaalde werkvormen te herhalen. Deze werkvormen dienen als herkenning bij de verschillende natuurbelevingssessies. Ze vormen een rode draad die steeds weer terugkomt. In de zorg wordt ook gebruik gemaakt van dit soort activiteiten. Zo worden handeling of gebeurtenissen geopend en afgesloten op een duidelijke manier, bijvoorbeeld met een lied of een bepaalde manier van afscheid nemen. Deze vormen van structuur zorgen voor een dagritme dat voor de cliënten duidelijkheid geeft in het verloop de gebeurtenissen.

Voor het natuurbelevingsprogramma is gekozen voor 3 werkvormen die structuur kunnen bieden: lied zingen, lievelingsplek en verhalen vertellen. Er is heel bewust voor deze vormen gekozen. Deze keuze staat bij alle drie de werkvormen in de eerste alinea uitgelegd.

Lied zingen

Een goede manier om de deelnemer enthousiast te maken is door zelf ook vrolijk en enthousiast aan de wandeling te beginnen. Een liedje zingen wat ze misschien al vaker hebben gehoord is hierbij een leuk hulpmiddel. In de zorg worden liedjes ook gebruikt om activiteiten, zoals therapie, te beginnen. Deelnemers kunnen dus al gewend zijn dat liedjes worden gezongen wanneer er iets anders dan de dagelijkse handelingen gaat gebeuren. Door ook bij de natuurbeleving een liedje uit te kiezen dat standaard aan het begin van het programma wordt gezongen is wordt dit een vertrouwd begin van de natuurbeleving.

Natuurbeleving is niet alleen het zien van de natuur, maar ook het plezier hebben en genieten van de natuur. Dit kan prima door middel van het zingen van een lied. Begeleiders kunnen zelf een liedje verzinnen dat aansluit op de belevingswereld van de deelnemer. Is een begeleider niet zo creatief of heeft hij geen inspiratie, dan kan altijd terug worden gegrepen op (kinder)liedjes over de natuur. Wel is het de bedoeling om bij iedere wandeling te beginnen met hetzelfde liedje. Op die manier wordt het een sterk teken voor de deelnemer dat hij naar buiten gaat om de natuur te beleven. Geschikte liedjes zijn bijvoorbeeld:

- Alle eendjes zwemmen in het water
- De kikkertjes
- Donzen gele kuikentjes
- Een spinnetje
- Hansepanse kevertje
- Meiklokjes
- Naar buiten
- Nu gaan we naar buiten
- Op een grote paddenstoel
- Spinnetje kruis

Niet iedereen kent alle liedjes (nog net zo goed) van vroeger. De verschillende liedjes kunnen makkelijk op internet worden gevonden op sites als <http://www.kinderliedjes.info> (zonder muziek) en <http://www.kinderliedjes.overtuin.net> (met muziek). Ook bijvoorbeeld YouTube heeft verschillende (kinder)liedjes in de aanbieding.

Lievelingsplek

Wat is er leuker dan het hebben van een vast plekje waar je samen je wandeling begint? Misschien wel om hem samen te hebben uitgezocht. Door altijd bij aankomst in het gebied bij dezelfde plek te stoppen waar begeleider en deelnemer zich voorbereiden op de wandeling, door bijvoorbeeld even te rusten na de reis naar het gebied toe. Door dezelfde plek te kiezen bij elk bezoek wordt dit een vertrouwde plek waaraan de deelnemer kan herkennen dat hij een wandeling in de natuur gaat maken.

Bij de werkvorm 'lievelingsplek' is de achterliggende gedachte dat door samen op zoek te gaan naar de zogenoemde lievelingsplek van de deelnemer er een andere band ontstaat tussen deelnemer en begeleider. Ze leren elkaar beter en op een andere manier kennen. Vooral voor vrijwilligers die met nieuwe deelnemers op pad gaan is het prettig om deze wat beter te leren kennen. Door het uitvoeren van deze oefening ontwikkeld de begeleider ook een basis kennis

over de voorkeuren van de deelnemer. Deze kennis is verder toe te passen bij het uitkiezen van geschikte oefeningen tijdens de natuurbeleving.

De begeleider probeert door middel van vallen en opstaan erachter zien te komen wat de deelnemer fijn vindt. Dit kan door hem vragen te stellen waar hij op reageert, of als hij daar niet toe in staat is door materialen te laten voelen en uit te proberen of hij ontspant in de schaduw of in de zon. Is een ruwe bast prettig, of een gladde bast? Vindt de deelnemer zacht mos onder de voeten fijn, of liever een wat stevigere ondergrond?

Is er uiteindelijk een plekje gevonden die voldoet aan de voorkeuren van de deelnemer, dan kan hiervan het vaste beginplaats worden gemaakt. Op die manier zal de deelnemer in de loop der tijd het plekje gaan herkennen als de plek waar ze de natuur in gaan. Kiest de begeleider ervoor om bijvoorbeeld te beginnen met een lied, dan is het ook mogelijk om een lievelingsplek uit te zoeken waar tussendoor een pauze kan worden gehouden om iets te eten of drinken.

Verhalen vertellen

Vaak moeten mensen een stukje reizen voordat ze bij een natuurgebied aankomen. Maar juist doordat reizen niet altijd gepaard gaat met natuurbeleving zullen de deelnemers die link met grote waarschijnlijkheid niet leggen. Door vooraf een verhaal te vertellen over het bezoeken van de natuur kan de deelnemer zo een herkenning vormen in dat verhaal. Hij leert dat als dit verhaal verteld wordt, dat hij (een stukje gaat reizen en daarna) de natuur in gaat. Het is een herkenningspunt dat de start van deze activiteit aankondigt.

Verhalen vertellen past bij de rol als begeleider. In de natuurbeleving worden vaak verhalen verteld. Een verhaal over het verschil tussen de ene boom en de andere boom. Een verhaal over waarom nou die ene vogel hier zit en niet op de akkers een kilometer verderop. Zelfs al begrijpen niet alle deelnemers de inhoud van een verhaal, het aanvoelen van het verhaal, de sfeer en emoties die ermee worden uitgedrukt is misschien nog wel belangrijker.

Een belangrijk uitgangspunt waar “Multi-sensory storytelling” (MSST) volgens Multiplus (2008) van uit gaat is dat het vertellen van verhalen ook zinvol kan zijn voor mensen die ernstige beperkingen kennen, die niet kunnen lezen of schrijven, zelfs niet of nauwelijks spreken en meestal weinig begrijpen van wat wij in onze dagdagelijkse taal uitdrukken. Voor mensen met een ernstige meervoudige beperking zal de inhoud van verhalen vaak helemaal verloren gaan, maar een speciaal voor hen geschreven verhaal wordt ondersteund door geluiden, geuren en objecten. Dit soort verhalen kunnen gaan over het fluiten van vogels, het vallen van de regen of bijvoorbeeld de wind die een pet mee wil nemen.

In de handleiding ‘Multi-sensory storytelling’ (bron: Multiplus, 2008) wordt heel duidelijk gemaakt waaraan een verhaal moet voldoen voor mensen met een EMB. Een wat gedetailleerdere uitwerking van deze methode, dan wat in deze paragraaf wordt behandeld, vind u in ‘bijlage 9 - Multi-sensory storytelling’.

Door het vertellen van verhalen kunnen op verschillende manier positieve effecten worden bereikt. Niet onbelangrijke effecten zijn ten eerste dat mensen plezier beleven aan zowel het luisteren naar een verhaal als het vertellen ervan. Luisteraars genieten van de 1-op-1 aandacht.

Ten tweede is de mogelijk (positieve) invloed op de taal- en communicatieontwikkeling niet te onderschatten. Een verhaal dat goed geschreven is, nodigt de luisteraar uit om hierop te reageren, te communiceren. Proeven met verschillende cliënten (bron: Multiplus, 2008) heeft aangetoond dat de positieve effecten van het verhalen vertellen het beste naar voren komen wanneer hetzelfde verhaal wordt herhaald. De cliënt herkent het verhaal en reageert daardoor beter op de inhoud, de begeleidende materialen en de activiteit zelf.

5.2 Zintuiglijke werkvormen

Mensen met een ernstige meervoudige beperking beleven de wereld op een basale manier vergeleken met andere mensen. Het draait om hoe iets voelt, hoe het er uit ziet, hoe iets ruikt en of het geluid maakt. Om deze reden is de natuurbeleving voor deze groep mensen dan ook gericht op de zintuigen en op het zelf beleven van de natuur. De zintuiglijke werkvormen die voor de 2^e stap (aandacht focussen) zijn ontwikkeld richten zich op natuurbeleving met de zintuigen.

Deze activiteiten behoren tot de 2^e groep werkvormen, omdat deze werkvormen kunnen worden aangepast naar verloop van de ontwikkeling van de deelnemer. Blijkt de werkvorm niet op zijn of haar niveau te zitten, dan kan de werkvorm makkelijker of moeilijker worden gemaakt door kleine aanpassingen in de uitvoering. Daarnaast zijn het werkvormen die juist door hun aanpasbare karakter geen vaste structuur geven die als herkenning dient voor de deelnemers. De zintuiglijke werkvormen richten zich echt op het beleven met de zintuigen.

Begraven handen

Op het strand worden mensen weleens tot aan de nek begraven in het zand. Deze sensatie is iets wat voor mensen met een ernstige beperking te benauwend en te drukkend is om ze mee te confronteren. Wel kan de oefening worden verkleind tot de handen (en armen), en vereenvoudigen door de handen niet letterlijk te begraven maar ze op een andere manier materialen te laten voelen.

Door de handen te 'begraven' in natuurlijke materialen wordt de beleving heel anders dan wanneer ze iets in de handen houden. De sensatie van zand boven op de handen is anders dan wanneer zand in de hand wordt gehouden. De sensatie van bladeren rondom de handen kan spannender zijn dan wanneer iemand een blad in zijn vingers vasthoudt. Mos dat zachtjes op de huid drukt is weer heel anders dan de handen onder een berg dennenappels te hebben liggen.

Het begraven van de handen maakt dat deelnemers de materialen met andere huid voelen dan de huid op binnenkant van de vingers en de hand. Deze zones zijn gewend materialen aan te raken en zijn hierdoor minder gevoelig voor de sensaties dan bijvoorbeeld de armen die meestal onder een laagje kleding verstopt zitten. Daarnaast kan de deelnemer worden gestimuleerd om zelf de handen / armen onder het materiaal te trekken, wat een goede oefening is voor de grove motoriek en voor de concentratie.

Beleven met...

Beleven met de zintuigen. Meestal beleven mensen de wereld vooral met hun ogen en handen. Door ook andere zintuigen erbij te betrekken kan de beleving nog completer worden gemaakt.

Een droog blad ziet er maar saai uit, het voelt heel teer. Maar het ritselt lekker als je het fijn knijpt en soms ruikt het naar de bodem of naar de boom.

Door te stimuleren om meer zintuigen te gebruiken kan de koppeling worden gemaakt tussen objecten die ze misschien al kennen en geuren en geluiden. Er moet wel op worden gelet dat mensen de materialen niet in de mond stoppen, in verband met mogelijke giftige eigenschappen. Is iemand geneigd objecten met de mond te onderzoeken, dan kan deze werkvorm beter niet worden uitgevoerd.

Bloemen plukken

De deelnemer ziet bloemen en samen worden er een paar geplukt. Deze bloemen kunnen thuis in een vaas(je) worden gezet of kunnen tijdens de wandeling worden meegenomen. Tijdens deze werkvorm kan er gebruik worden gemaakt van een tuin of een bloemrijk grasland. Wanneer een bloemrijk grasland wordt bezocht, zorg dan er voor dat er niet te veel bloemen worden geplukt en enkel bloemen die er veel aanwezig zijn.

Door samen bloemen te plukken wordt de deelnemer gestimuleerd om zijn voorkeur kenbaar te maken. Daarnaast kunnen de bloemen van dichtbij worden beleefd in plaats van ze enkel van veraf te zien. Bloemen kunnen contrasterend zijn van elkaar, lekker of vies ruiken, groot zijn of heel klein.

Blootvoets wandelen

In de zorg heeft de ochtend meestal een vaste structuur. De cliënt wordt wakker gemaakt, gewassen, aangekleed en gaat ontbijten. Dit houdt in dat de voeten meestal minder prikkels krijgen, omdat deze vrijwel meteen door sokken en schoenen worden bedekt.

Toch is er heel veel met de voeten te beleven. De sensatie van het lopen over gras of zand. Het gevoel van de wind die over de voeten strijkt of waterdruppels die langzaam of snel over de voeten omlaag lopen. Zelfs het gevoel van de zon die de voeten verwarmt is vaak een onbekende. Door een keer de sokken en schoenen uit te doen ervaart de deelnemer de wereld op een heel andere manier.

De deelnemer wordt uitgedaagd eens iets anders te doen dan hij gewend is. Veel mensen vinden het uitdoen van de schoenen en sokken iets bijzonders; bijzonder fijn of bijzonder vies. Bij natuurbeleving gaat het er niet om dat iedereen constant dingen doet waar hij bekend mee is. Het gaat ook om het verleggen van je eigen grenzen en jezelf uitdagen om de wereld eens op een andere manier te beleven dan vanachter een raam.

Bosparfum

In het bos zijn veel verschillende geuren te ontdekken. De ene geur vindt de deelnemer lekkerder dan de andere geur. Samen kun je op zoek gaan naar geuren die je met anderen wilt delen.

Bij bosparfum worden geuren verzamelt die (indien mogelijk) mee naar huis worden gebracht. Zo kan de deelnemer kennissen en familieleden aan zijn parfum laten ruiken. Dit is meteen een goede manier om thuis de natuurbeleving te delen met anderen.

Door actief te ruiken aan verschillende natuurproducten als kruiden, (nat)gras, mos, bloesem en hout ervaart de deelnemer de vele verschillende geuren van de natuur. Is de deelnemer heel gevoelig voor geuren, dan kan dit hem ook helpen om in de toekomst geuren te plaatsen, mits deze oefening vaker wordt herhaald.

Geurende materialen (bron: M. Hoffman, 2005) zijn onder andere:

Bloemen: rododendron, roos, lelietje-van-dalen, linde

Bladeren: munt, lavendel

Vruchten: jeneverbes (vrucht is wel giftig), gagel

Schors: Amerikaanse vogelkers, gewone vogelkers

Hout: Gelderse roos

Knop/hars/gom: (reuzen)zilverspar, dennen, Douglas spar

Wortels: kalmoes

Ervaar de regen

Goed aangekleed met een regenjas kan het heel leuk en anders zijn om eens door de regen te lopen. De wereld ruikt ineens veel sterker, de druppels maken geluid op alles waarop ze landen. Het beleven van de regen kan een hele leuke activiteit zijn als zowel begeleider als deelnemer niet bang is om een beetje nat te worden.

Door gebruik te maken van een paraplu kunnen de geluiden van de vallende regen dichterbij worden gehaald (druppels vallen op de paraplu). Ook kan dan worden gezien hoe de regen van de paraplu af loopt. Ook kan de deelnemer vanonder de paraplu de regen over zijn voeten of schoenen voelen spetteren.

Het doel van deze werkvorm is om ook eens met wat slechter weer buiten de natuur te kunnen beleven. Vaak blijven mensen binnen met regen, maar voor de zintuigen is de wereld ineens heel anders wanneer het regent. Deze oefening kan goed worden gecombineerd met de actie-reactie werkvorm 'stampen in de plassen'. Het is wel belangrijk dat de deelnemer warm wordt aangekleed, omdat hij snel kan afkoelen tijdens een regenbui.

Geur in de lucht

De deelnemer ruikt buiten verschillende geuren. Dit kan zijn hooi van een schapenstal, bladeren van de bomen, bloemen, gras of mos. Samen met de begeleider gaat hij op zoek naar de herkomst van de geuren en kan zo leren geuren te herkennen.

Het doel van deze werkwijze is om de wereld met de neus te beleven. Vaak wordt de nadruk gelegd op het zien en voelen, waarbij het ruiken op de tweede plaats komt. Door samen actief op zoek te gaan naar een geur ligt de nadruk op dat zintuig.

Door de bron van een geur te zoeken leert de deelnemer geuren makkelijker te herkennen. Door geuren te kunnen herkennen wordt hem meer grip gegeven op de wereld om hem heen en op de prikkels die hij vanuit die wereld krijgt.

Hier met dat geluid

Met behulp van natuurlijke objecten, zoals een grote dennenappel, en een stevig stokje / takje kun je samen geluid maken. Probeer er eens bij te zingen terwijl je geluid maakt. Ook door een

paar steentjes of wat eikeltjes in twee handen te houden en te schudden kun je geluiden produceren.

Samen geluid maken wat plezier oplevert is een manier waarop de deelnemer ervaart zelf ook plezier aan anderen te kunnen geven. Hij kan iets terug geven in plaats van altijd aan het ontvangende eind van de relatie te zijn. Tegelijkertijd wordt de deelnemer in staat gesteld zelf iets te doen waar een ander op reageert. Hij maakt geluid met de natuurlijke materialen, waardoor de begeleider op hem kan reageren. Deze reactie kan een kopiëren van zijn geluid zijn, maar ook het prijzen van zijn inzet of het lachen wanneer hij iets gekst doet of een melodie weet te creëren.

Naar het strand

Soms kunnen er spontaan schelpen worden gevonden in een natuurgebied. Schelpen zijn niet iets wat veel deelnemers dagelijks kunnen beleven. Soms zijn ze klein, soms zijn ze wat groter. ze voelen hard aan en soms kun je de ‘zee’ horen als je het tegen je oor aanhoudt.

Niet iedereen gaat even vaak naar het strand. Door de deelnemer iets te laten beleven waar hij niet vaak de kans voor krijgt wordt zijn wereld een klein stukje groter. Woont de deelnemer in de buurt van het strand en is hij niet rolstoelgebonden, ga dan eens lekker met de voeten in het zand zitten of verzamel schelpen in een mandje. Ook in de duinen is het heerlijk vertoeven, terwijl deze wel beter te betreden zijn.

Natuur massage

In de natuur zijn veel verschillende materialen te vinden die allemaal anders aanvoelen. Voor mensen met een EMB is het vaak fijn om op zachte wijze te worden ‘gemasseerd’. Dit masseren gebeurt met zachte ronddraaiende bewegingen die meer dienen om hen bewust te maken van hun lichaam en ze te laten ontspannen dan om spieren stevig te masseren. Deze massages kunnen ook worden uitgevoerd met natuurlijke materialen, zoals zacht, geurend mos, koel, kriebelend gras of een platte steen.

Het doel van deze oefening is om de deelnemer te laten ontspannen en tegelijkertijd de structuren van de natuurlijke materialen te laten ervaren met de huid. De massages worden op de bovenkant van de handen en op de huid van de (onder) armen uitgevoerd. Sommige deelnemers vinden het ook prettig om in de nek of in het gezicht aangeraakt te worden, maar dit moet niet als vanzelfsprekend worden aangenomen.

Ontspannen zon

De zon kan de huid heerlijk verwarmen. Zeker voor mensen die vaak binnen zitten, of stil in een rolstoel zitten kan dit heel prettig aanvoelen. Door de deelnemer bewust te maken van de warmte van de zon beleeft hij deze nog beter.

Deze oefening kan op verschillende manier worden uitgevoerd. Er kan een schaduwplek en een zonnige plek worden uitgezocht om het contrast te benadrukken. Maar er kan ook enkel in de zon worden gezeten, terwijl zachtjes op de huid aangeven waar de zon het lichaam raakt. Beide manieren benadrukken het contact met de zon en de bijkomende warmte.

De deelnemer kan al ontspannen door de warmte, maar als begeleider kun je hierbij ook de spieren helpen ontspannen door zachtjes met ronde masserende bewegingen op armen en handen te maken.

Spiegels

Spiegels zijn bijna overal te zien. Ze worden gebruikt om het haar te doen, te scheren, te kijken of kleren goed zitten. Maar voor mensen die vooral worden verzorgd door anderen zijn spiegels iets wat niet vaak gebruikt wordt. Juist door het weinige gebruik van die spiegels is het een nieuwigheid die voor veel hilariteit kan zorgen.

Door een spiegel te gebruiken kan een deelnemer die zijn hoofd niet goed kan bewegen ineens ook omhoog kijken naar de bomen. Ze kunnen achter zich kijken. Ze kunnen ineens dingen zien die ze anders niet konden zien. Door de spiegel wordt hun belevingswereld ineens vergroot.

De ene deelnemer is bekender met spiegels dan de andere. Daarom is het ook echt niet vreemd dat de eerste paar keer dat deze werkvorm wordt toegepast de deelnemer het ook geweldig vindt om zichzelf te zien.

Het doel van deze werkvorm is om de deelnemer de kans te geven om de wereld op een andere manier te beleven. Door (eventueel zelf) de spiegel te bewegen kan er meer worden bekeken en worden beelden ook dichterbij gehaald (op de spiegel in plaats van een paar meter boven ze) waardoor de deelnemer zich makkelijker kan focussen.

LET OP: bij deze activiteit moet worden opgelet dat er geen licht wordt weerkaatst in de spiegel i.v.m. lichtflitsgevoeligheid bij epilepsiepatiënten.

Stamp met je voeten

Als er wordt gestampt met de voeten ontstaat er geluid. Op zand is dit geluid heel anders dan op gras of op bladeren. Door samen te stampen op de grond ervaar de deelnemer de bodem op een andere manier. De ene keer krijg je een dof geluid, de andere keer een knisperend geluid. Mos is zacht en veert wat mee, gras kan lang of kort zijn. Door samen te stampen kun je de deelnemer harder en zachter laten stampen.

Het stampen op verschillende ondergronden kan de deelnemer leren dat de ene ondergrond hard is en de andere zacht. Door een doelbewuste beleving van ondergronden kan de deelnemer nieuwe materialen leren kennen.

Stilte in de natuur

De stilte in de natuur is geen echte stilte. Maar door zelf stil te zijn hoor je de rustige geluiden die vanuit de natuur te horen zijn. De zang van vogels, de wind door de bladeren, de eigen voetstappen door het gras. Er is van alles te horen.

Veel mensen met een ernstige meervoudige beperking hebben last van spanning. Ze schrikken makkelijk van plotselinge harde geluiden, zitten niet altijd even lekker in de vel en houden vaak van rust en rustige omgevingen. Of misschien is er iets gebeurd waardoor ze meer gespannen zijn dan anders. De natuur kan voor hen een goede rustpauze zijn in de geluiden van alledag.

Door de natuur om zich heen te zien en de rust te ervaren die er van uitstraalt krijgen de deelnemers een moment om even helemaal tot zichzelf te komen. De begeleider kan hen eventueel door middel van imitatie bewust maken van bijvoorbeeld het geluid van een vogel en het ruisen van de wind. De (geluiden van de) natuur wordt in de loop van tijd helemaal vertrouwd voor de deelnemers, waardoor ze zich helemaal kunnen ontspannen. Deze werkvorm helpt om rust te vinden en kan in veel verschillende vormen worden uitgevoerd; liggend in het gras, met de rolstoel tussen het hoge gras, op een picknick bankje of zelfs gewoon tijdens het wandelen.

Tollen uit de natuur

In de winter zijn er leuke objecten te vinden die ook kunnen tollen. Denk aan eikeltjes en dennenappels. Door de objecten te laten tollen gaan ze bewegen. Beweging trekt de aandacht van de deelnemer. Laat de deelnemer de tollen proberen te pakken. Zijn ze zelf in staat te tollen, laat ze dit dan zelf ook proberen.

Deze opdracht is goed voor de fijne motoriek. Het proberen te pakken van iets kleins zoals een dennenappel die tolt vergt een concentratie die een echte uitdaging is voor mensen met een EMB. Om het makkelijker te maken kan worden gekozen voor wat grotere objecten in plaats van kleine eikels. Hoe groter het object, hoe makkelijker het vast te pakken is. Is de deelnemer niet in staat object vast te pakken, dan kan hij worden uitgedaagd de tol om te gooien. Ook dit is soms nog een hele uitdaging, maar wel leuk om te doen.

Verstoppertje

De deelnemer zoekt en verstoppt het voorwerp. Als begeleider laat je het voorwerp heel goed zien en verstoppt het vervolgens bij het lichaam van de deelnemer terwijl deze het voorwerp volgt. In het haar, onder de oksel, achter het been, in een sok.

Sommige deelnemers kunnen door hun beperkingen niet zoeken wanneer het voorwerp dicht bij hun lichaam ligt. Dan kan er worden gekozen om het voorwerp bijvoorbeeld op een paaltje te leggen wanneer de deelnemer het ziet. Vervolgens kan samen met de deelnemer worden gezocht naar het voorwerp. Dit kan met bijvoorbeeld een goed of fout systeem: "Ligt het in deze richting? Nee? Ligt het dan hier?".

Deze werkvorm heeft als doel de deelnemer te stimuleren en uit te dagen. Door de blijde uitgelaten reactie van de begeleider wanneer het voorwerp weer gevonden is kan de deelnemer de associatie maken tussen een gevonden voorwerp en de reactie. Soms vindt een deelnemer het leuker om zelf te verstoppen dan om te zoeken.

Verzamelliefde

Het verzamelen van spulletjes is iets wat sommige mensen erg aanspreekt. Samen met een begeleider een verzameling starten kan heel mooi en stimulerend zijn. Deelnemers kunnen zo hun eigen verzamelvoorkeuren hebben, bijvoorbeeld schelpen, galappels, mooie stenen of uilenballen. Door actief aan deze 'hobby' bezig te zijn kan de deelnemer een verhoogd gevoel van eigenwaarde krijgen. Het gevoel echt iets te doen en iets bij te kunnen dragen is zeer stimulerend voor veel mensen.

Niet alleen een vaste verzameling is leuk om bij te houden, ook bijvoorbeeld een seizoensgebonden verzameling kan leuk zijn, bijvoorbeeld galappels in de lente, mooie en bijzondere eikel(dopjes) in de herfst, mooie schelpen in de zomer en mooie stenen in de winter.

Het doel van deze oefening is dat de deelnemer het gevoel van 'zin in het leven' krijgt. Hij ontwikkelt een hobby, waardoor zijn tijd niet alleen met tv-kijken en therapie wordt gevuld, maar ook met een activiteit die hij zelf heel leuk vindt.

Zon verwarmt

De zon kan alles heerlijk verwarmen. Een steen uit het zonlicht kan lekker warm zijn, terwijl een steen uit de schaduw koud en mogelijk zelfs een beetje vochtig kan zijn.

Deze oefening kan op verschillende manier worden uitgevoerd. Je kunt een schaduwplek en een zonnige plek uitzoeken om het contrast te benadrukken van de materialen. Maar je kunt ook op het gras gaan liggen en met het eigen lichaam ondervinden waar het warm is (zon) en waar het koud is (bijvoorbeeld het hoofd in de schaduw). Een andere variant is het samen verzamelen van materialen. Voel of ze warm of koud zijn. Leg de warme materialen bij elkaar en de koude materialen op een andere hoop.

Deze oefening benadrukt het contact met de zon en de bijkomende warmte. In de ruime zin is het vergelijkbaar met de oefening 'ontspannen zon', maar dan actiever en niet alleen met het eigen lichaam, maar ook met natuurlijke materialen.

5.3 Actie-reactie werkvormen

Behalve het zintuiglijk beleven is het opmerken dat je eigen actie een reactie uitlokt een bijzondere en vaak leuke ervaring. Het is een ervaring die de deelnemer laat zien dat zijn handelen invloed kan uitoefenen op zijn omgeving. De volgende werkvormen zijn zintuiglijke belevingsactiviteiten die tevens actie-reactie gericht zijn. Ze laten de deelnemer de natuur aan den lijve beleven.

Blazen maar!

In de lente begint alles te bloeien en komen onder andere de paardenbloemen ineens met pluizige zaden die zo de lucht in kunnen worden geblazen. Door samen met de deelnemer 'bloemen' te gaan blazen merken ze dat hun actie (blazen) een reactie (wegzweven van de zaden) geeft. Als het wat waait zie je nog beter hoe de zaden met de wind mee worden gedragen. Blaas je de zaden weg terwijl een briesje in je gezicht blaast, dan kom je zelf onder te zitten met de zaden.

Het doelgericht blazen naar een object om zo de zaden de lucht in te krijgen vergt concentratie en blaaskracht die soms een echte uitdaging is voor mensen met een EMB. Tegelijkertijd is het bereiken van het gewenste resultaat een mooie beloning die zeker het prijzen waard is.

Pootje baden

Heerlijk het water tegen de voeten, het voelen van het zand op de bodem van het water, de geur van het natuurlijke water, het zitten op de waterkant. Dat alles is de beleving bij het

pootjebaden. Als begeleider moet je goed letten op de diepte van het water en de steilheid van de waterkant. De veiligheid van de deelnemer is hiervan afhankelijk.

Bij deze werkvorm draait het om het op een andere manier kennis maken met water. Het ondervinden dat als je met je voeten snel op en neer gaat in het water dat het gaat kolken en opspatten. Maar ook dat je als je voeten in het water gaan, dat daar zand te voelen is. En dat je voeten in het zand kunnen worden geduwd en dat het zand door het water gaat drijven.

Stampen in de plassen

Met slecht weer zijn mensen geneigd om binnen te blijven. Maar vlak na een regenbui, wanneer de plassen nog op de stoep liggen, is het heel leuk om samen naar buiten te gaan. De geuren zijn anders, alles is fris en schoongespoeld. En samen in de plassen stampen is een unieke ervaring.

Het doel van deze werkvorm is om te ervaren dat als je door de plassen stampt dat dan het water opspat. Je laarzen worden nat en de mensen naast je worden ook nat. Het spetteren zorgt voor een vorm van plezier die niet vaak wordt ervaren. De meeste deelnemers hebben vooral ervaring met water in de vorm van een douche of bad. Maar ook buiten in de natuur kan water veel plezier leveren.

Tweezijdig plakband

Door tweezijdige plakband op karton te plakken kan er een schilderij worden gemaakt van natuur materialen. De een vindt mos mooi, de ander een eikeltje. Kleine producten blijven prima op het plakband plakken. Het schilderij kan ten slotte thuis worden opgehangen of cadeau worden gedaan aan familie of vrienden.

Het doel van deze werkvorm is om echt iets te maken. Door zelf objecten op het karton te bevestigen ontstaat er een 'schilderij'. Tevens wordt er aanspraak gemaakt op de motoriek, om de objecten op het plakband te krijgen en (met hulp van de begeleider) vast te drukken.

Water doet drijven

Water doet producten drijven. Een eikeltje anders dan een blaadje. Als je met een hand het water in gaat beweegt het water en dobberen de producten rond. Als je een eikel in het water gooit gaat deze kopje onder, maar komt vervolgens weer boven water. Een dennenappel die een klein zetje krijgt kan rondjes gaan draaien.

Bij deze werkvorm krijgt de deelnemer een reactie als deze iets aan het water toevoegt. Dit kan rustig erin leggen zijn, of erin gooien waardoor het water opspat. Ook het voelen van water wanneer iets wordt toegevoegd geeft een extra prikkel. Door het gebruiken van de armen en handen en het variëren in de manier van gooien (hard gooien, in het water leggen, in het water laten vallen) oefent de deelnemer het gebruik van deze ledematen, zonder dat het een saaie oefening wordt.

5.4 Conclusie

De werkvormen behorende bij het programma zoals in hoofdstuk 4 is opgesteld, zijn verdeeld in 3 groepen die ieder corresponderen met de eerste 3 stappen van het programma.

De eerste stap, enthousiasmeren, wordt uitgevoerd aan de hand van structurerende werkvormen. Dit zijn werkvormen die structuur geven aan de natuurbeleving door heel duidelijk een begin te vormen die de natuurbeleving aankondigt aan de deelnemer. Dit kan zijn door middel van het zingen van een lied, het vertellen van een verhaal of het beginnen van een wandeling op steeds dezelfde plek.

De tweede stap, aandacht focussen, wordt uitgevoerd aan de hand van zintuiglijke werkvormen. Deze werkvormen richten zich op het beleven van de natuur met de zintuigen. Deze werkvormen verschillen van de structurerende werkvormen omdat ze niet elke keer hetzelfde zijn. Ze veranderen naar verloop van de ontwikkeling van de deelnemer en kunnen moeilijker en makkelijker worden gemaakt door kleine aanpassingen in de uitvoering.

De derde stap, natuur beleven, wordt uitgevoerd aan de hand van de actie-reactie werkvormen. Deze acties in deze werkvormen lokken een reactie uit aan de natuur, zoals het opsprengen van water, het door de lucht zweven van zaden of het vertroebelen van water.

De vierde stap, inspiratie delen, wordt zoals in het vorige hoofdstuk uiteengezet is, niet uitgevoerd aan de hand van werkvormen.

6 Begeleiding

Het hebben van een EMB is niet alleen van invloed op de type natuurbeleving waaraan zij kunnen deelnemen, maar ook op het type begeleiding dat zij mee krijgen. In hoofdstuk 1 en 2 zijn verschillende punten naar voren gekomen die belangrijk zijn in de omgang met ernstig meervoudig beperkten. maar behalve die punten zijn er ook een aantal praktische dingen die belangrijk zijn voor de begeleiding om te weten.

6.1 Houding

In de omgang met een persoon met een EMB is het belangrijk te begrijpen hoe zij signalen afgeven en hoe je zelf duidelijke signalen kunt geven aan de betreffende persoon. L. van Breukelen (2010): *“Een van de grote uitdagingen en een voorwaarde voor het opbouwen van een wederkerige relatie is, om hun manier van communiceren te verstaan. Dit is doorgaans niet eenvoudig, omdat personen met een EMB niet of nauwelijks door middel van gesproken taal communiceren. Om de signalen te zien die personen met een EMB afgeven, moet de begeleider die persoon goed kennen en er alert op zijn. Ook dan is het nog moeilijk om die signalen juist te interpreteren.”* Omdat de vrijwilligers die de doelgroep gaan begeleiden niet altijd beroepsmatig of in privésferen te maken hebben met ernstig meervoudig beperkten, is het voor hen moeilijk om zonder voorbereiding met de cliënten de natuur in te trekken. Er zijn een aantal punten die belangrijk zijn om in het achterhoofd te houden met betrekking tot de omgang met de cliënten.

Het is moeilijk om de fijnere aspecten van iemands persoonlijkheid te begrijpen als je diegene nog maar net ontmoet. Bij sommige zorginstellingen worden profielschetsen meegegeven aan vrijwilligers die met hun cliënten iets willen gaan ondernemen. Hierin staan onder andere risico's, wat de cliënt leuk vindt en wat de cliënt niet leuk vindt. Op deze manier weet een vrijwilliger wat voor handelingen wel en niet door de deelnemer aangenaam zullen worden gevonden. Andere instellingen sturen de vrijwilliger de eerste keren op pad met een ervaren vrijwilliger of personeelslid die de cliënt goed kent.

Daarnaast is het goed om in gedachten te houden dat de kans groot is dat een ernstig meervoudig beperkt persoon een vertraagde prikkelverwerking heeft. Dit houdt in dat niet te gehaast moet worden gehandeld, omdat ze dan niet kunnen begrijpen wat er allemaal gebeurt. Ze hebben langer de tijd nodig om prikkels te verwerken. Langzamere activiteiten kunnen ze beter volgen.

Ook zitten mensen met een ernstige meervoudige beperking op een veel lager emotioneel niveau dan anderen mensen. Waar wij bij een dichtvallende deur kunnen begrijpen dat het de deur is, kunnen zij dat niet en zullen sneller en vaak heftiger schrikken. Ook zullen ze heftiger reageren op spanningen uit hun omgeving, waardoor ze zelf ook gespannen raken. Het is dus belangrijk als begeleider om rustig te handelen en om aan te kondigen dat er bijvoorbeeld een bloem wordt aangeboden om aan te ruiken voordat de handeling wordt uitgevoerd.

Behalve de houding ten opzichte van de deelnemer is ook de houding ten opzichte van de natuurbeleving van belang. De begeleider moet zelf ook open staan voor het beleven van de natuur op een basale manier. De zintuigen zijn de sterkste informatiepunten voor de deelnemer. De begeleider moet dit begrijpen en hier de beleving op aanpassen.

6.1 vaardigheden

Vaardigheden die belangrijk zijn voor de begeleider is het weten hoe de werkvormen uitgevoerd moeten worden. Ook het kunnen aanpassen van de werkvormen op de behoeften van de deelnemer is een vaardigheid die van belang is voor de begeleider. Wanneer met de deelnemers naar buiten wordt gegaan is het daarnaast handig om te weten hoe lichaamsdelen worden ervaren en hoe je goed kunt wandelen met een rolstoel.

6.1.1 Lichaamsdelen ervaren

Wanneer samen met een deelnemer actief een lichaamsdeel gaat worden geprikkeld en de deelnemer niet alert is, dan is het verstandig om eerst dit lichaamsdeel te laten ervaren. In doe-map 6 van Cello Ondersteunt (j.o.) wordt het laten ervaren van de benen en voeten als in het kader hieronder beschreven.

Je noemt de naam van de deelnemer. Dan vraag je of je aan de benen en voeten mag komen. Geef diepe druk op de benen en de voeten. Hierdoor voelt de deelnemer dat hij ledematen heeft. Wanneer je ervaart dat de deelnemer alert en op een positieve manier reageert, kun je eventueel schoenen uit doen. Daarna ga je pas met de activiteit aan de slag.

Bron: Cello ondersteunt, doe-map 6, j.o.

Dezelfde methode kan worden uitgevoerd bij armen, handen, benen en voeten. Hierbij is het belangrijk dat de begeleider de tijd neemt, zodat de deelnemer echt bewust is van de betreffende ledematen.

6.1.2 Wandelen met de rolstoel

Zoals in doe-map 6 van Cello Ondersteunt wordt beschreven, verplaatsen mensen zich de hele dag door. Veel mensen met een EMB zitten in een rolstoel door hun beperkingen. Om deze reden is het belangrijk om duidelijk te hebben hoe wandelen met de rolstoel wordt uitgevoerd (zie kader hieronder), zodat de cliënt ontspannen en rustig is tegen de tijd dat de activiteit begint.

Bij het uitvoeren van de belevingsactiviteiten is het belangrijk dat elke verplaatsing en handeling wordt aangekondigd. Laat de cliënt weten dat je er bent. Ze moeten zich veilig en aangenaam voelen. Kijk goed naar de initiatieven van de cliënt en speel hierop in, op die manier gaat de beweging niet verloren in een bron van angst en spanning.

Technische handeling (beschreven vanuit de ergotherapie):

- Kondig elke beweging aan. Laat de cliënt weten dat je er bent. Kijk naar de cliënt hoe je dat het beste kunt doen. Wat vindt de cliënt prettig en veilig?
- Nodig de cliënt uit om contact te maken en probeer met respect of je hem mag aanraken. Let hierbij op lichaamssignalen, de stand van het hoofd, gezichtsmimiek, geluiden, spanning in het lichaam, etc.
- Benader de cliënt langs de zijkant en op gelijke hoogte.

Om het wandelen aangenamer te maken kun je druk geven op de schouders van de cliënt. Op deze manier laat je duidelijk voelen dat je er bent. Las ook tijdens het wandelen bewust pauzes in. Probeer tijdens deze pauzes de cliënt uit te lokken om zijn aandacht ergens op te richten, bijvoorbeeld op zijn omgeving, de bloemen, vogels. Betrek de cliënt bij alle prikkels die je tegen komt, zoals een zonnestraal, een regendruppel of de wind.

Neem niet enkel de verharde paden, probeer ook eens over stevig gras te lopen, zandpaden die niet te los zijn. Een andere ondergrond geeft weer andere prikkels. Let hierbij wel op de reactie van de cliënt. De een vindt het geweldig, de ander juist helemaal niet.

Bron: Cello Ondersteunt, Doe-map 6, j.o.

Het wordt niet aangeraden om de cliënt uit de rolstoel te halen wanneer deze niet zelf korte stukjes kan lopen. Het is lastig om de (soms volwassen) deelnemers zelfstandig uit de rolstoel te halen en weer goed terug te plaatsen. Ook is de kans aanwezig dat het uit de rolstoel halen schadelijk is voor de cliënt in verband met bepaalde aandoeningen waarvan de vrijwilliger niet op de hoogte is. Daarom is het beter de deelnemer in de rolstoel te laten zitten.

6.3 Kennis

Het heeft de voorkeur dat de begeleiding weet welk gedrag van de aandoeningen komt en welk gedrag van de persoonlijkheid van de deelnemer. Dit is echter kennis die meestal door ervaring wordt opgedaan en niet als algemene ‘regel’ kan worden omschreven. Iedere deelnemer is ten slotte anders. Vaak weet het verzorgende en verplegende personeel wel aan een nieuwe vrijwilliger te vertellen welk gedrag wat is, doordat zij vaak met de deelnemer werken en hem beter kennen.

Ook is het handig voor de begeleiding om te weten welke planten en materialen welke eigenschappen hebben. Zo is het lekker geuren van een plant goed om te weten, of de zachte textuur van een materiaal. Door een basiskennis van deze eigenschappen te hebben is het makkelijker om in de natuur te variëren met de materialen die beschikbaar zijn.

Conclusie

Voor de begeleiding is het van belang dat ze zowel een goede houding, vaardigheden en kennis hebben om de natuurbeleving uit te kunnen voeren. Zoals in de voorgaande paragrafen naar voren is gekomen zijn de volgende punten vooral van belang:

- Houding: begrip hebben voor de beperkingen van de deelnemer, hoe het is om basaal de natuur te beleven en ook moeten ze leren hier open voor te staan.
- Vaardigheden: hoe om te gaan met ernstig meervoudig beperkten, hoe kunnen de werkvormen worden toegepast en hoe kan hier op worden gevarieerd.
- Kennis: welke planten en natuurlijke elementen zijn gevaarlijk of juist goed beleefbaar. Welk gedrag komt van de persoonlijkheid van de deelnemer komt en wat van de aandoeningen is ook handig om te weten voor de begeleider, maar dit leert deze vooral naar mate hij meer ervaring opdoet.

7 Vrijwilligerstraining

De training van de vrijwilligers bestaat in principe uit 2 onderdelen. Ten eerste moet de vrijwilliger een aantal aspecten leren met betrekking tot het omgaan en communiceren met de deelnemers. Ten tweede moet hij in staat zijn de werkvormen in de praktijk te brengen op een manier die geschikt is voor ernstig meervoudig beperkten.

7.1 Training deel 1: omgang

Het eerste deel van de training is gericht op de houding en vaardigheden van de vrijwilliger. Het gaat bij dit eerste deel om het eigen maken van een aantal persoonlijke eigenschappen die het omgaan met de deelnemers vergemakkelijkt. Kort gezegd het leren aan vrijwilligers om overweg te gaan met de deelnemers.

De vrijwilliger leert een aantal handvaten voor de omgang met de deelnemers. Het helpt als ze van nature zelf geduldig en kalm kunnen blijven en zich in de deelnemer kunnen inleven. Het is natuurlijk wel zo dat ervaring dit steeds gemakkelijker maakt.

Verder komen onderwerpen aan bod als:

- Hoe praat je tegen de deelnemer
- Welke houding neem je aan wanneer je met de deelnemer werkt
- Welk gedrag komt van de aandoening en wat komt van het individu.

7.2 Training deel 2: natuurbeleving

Het tweede deel van de training is gebaseerd op de daadwerkelijke natuurbeleving, de kennis. Het gaat bij dit deel om het zelf ervaren van de natuur op het niveau dat geschikt is voor ernstig meervoudig beperkten. Zo ervaren ze werkvormen die dicht bij de persoon staan en hoe het is als de begeleiding geen aandacht heeft voor hen als individu. Verder wordt er aandacht besteed aan het structuur aanbrengen in de natuurbeleving en het kleinschalig houden van de activiteiten. Van de vrijwilligers wordt verwacht dat zij open staan voor zintuiglijke natuurbeleving en hier ook actief aan zullen bijdragen.

Verder komen in het tweede deel van de training onderwerpen aan bod als:

- Hoe beleef je de natuur zintuiglijk (leeftijd van hooguit 2 jaar)
- Welke planten hebben bijzondere eigenschappen, zoals giftig-/eetbaarheid, geur, doorns
- Hoe kunnen activiteiten moeilijker of makkelijker worden gemaakt

7.3 Opzet training

De training dient om begeleiders handvatten te geven om mensen met een ernstige meervoudige beperking de natuur (intens) te laten beleven. De verschillende werkvormen zijn vrij kort van duur en er kunnen dus vrij veel werkvormen worden behandeld in een paar uur. De training hoeft dus niet meer dan een dagdeel te duren.

13.00 aanvang met koffie & thee

13.05 deel 1: omgang met ernstig meervoudig beperkten

Wat houdt het in ernstig meervoudig beperkt te zijn? Hoe ga je met de deelnemers om? Welk gedrag komt van de beperkingen en wat van het individu? Er is een contactpersoon van Cello

aanwezig bij wie de vrijwilligers kunnen aankloppen voor meer informatie over ernstig meervoudig beperkten en het cursusaanbod.

13.30 deel 2: natuurbeleving

Hoe beleef je de natuur zintuiglijk (leeftijd van hooguit 2 jaar)? Zelf uitvoeren van enkele werkvormen: lied zingen, verhalen vertellen, spiegels, blootsvoets wandelen, ontspannen zon, stilte in de natuur, verstoppertje, natuurmassage, stampen met je voeten, tweezijdig plakband. Indien het licht regent of heeft geregend ook stampen in de plassen en ervaar de regen. Welke planten hebben bijzondere eigenschappen, zoals geur of doorns? Hoe kunnen activiteiten moeilijker of makkelijker worden gemaakt?

14.30 pauze

14.45 vervolg deel 2: natuurbeleving

16.30 natuurbeleving in beeld

In foto's en korte filmpjes zien de vrijwilligers hoe cliënten kunnen reageren op de natuurbeleving. Deze beeldmaterialen zijn gemaakt tijdens het uitvoeren van de werkvormen tijdens de ontwikkelingsfase van dit project.

17.00 afsluiting

7.4 Training in de praktijk

Een eerste training is gepland op zaterdag 30 augustus op het terrein van de Binckhorst in Rosmalen (zie bijlage 10 - uitnodiging training) Deze training is voor familieleden, vrijwilligers, begeleiders en mantelzorgers van mensen met een EMB. Helaas is dit na het uitkomen van dit rapport, waardoor de resultaten van deze training niet kunnen worden meegenomen.

De training is praktisch en naar bovenstaand model opgezet. Het zelf ervaren en beleven van de mogelijke vormen van natuurbeleving - en de wijze waarop deze kunnen worden ingezet - staat centraal.

Een tweede training is gepland voor de stagiaires en leerlingen die op de Binckhorst werken en vindt plaats op woensdag 15 oktober. Tussen de eerste en tweede training kan de inhoud van de training worden aangepast op basis van de ervaringen in de praktijk. Na de tweede training kan dit eveneens worden gedaan na de ervaringen met het geven van de training aan een grotere groep mensen.

7.5 Conclusie

Voor de natuurbeleving zijn verschillende aspecten die de begeleiding moet leren. Deze aspecten zijn onder te verdelen in de omgang met de deelnemers en de natuurbeleving zelf. Beide aspecten worden in de training afzonderlijk behandeld. Op 30 augustus en 15 oktober wordt de training voor de eerste keren uitgevoerd.

8 Conclusie

De vraag die in dit rapport centraal stond was *‘Hoe kan een ernstig meervoudig beperkt persoon natuur beleven en wat moet de begeleider dan leren qua kennis, houding en vaardigheden om de cliënt een positieve ervaring mee te geven?’*. Deze vraag kan worden beantwoord aan de hand van een aantal deelvragen.

1. Wat houdt het hebben van een ernstige meervoudige beperking in met betrekking tot natuurbeleving?
2. Welke randvoorwaarden zitten er aan de natuurbeleving vanuit de zorg?
3. Welke randvoorwaarden stelt de natuurbeleving aan de natuur?
4. Welke natuurbelevingsmethode is geschikt voor deze doelgroep?
5. Hoe ziet een mogelijk natuurbelevingsprogramma volgens deze methode er uit?
6. Welke werkvormen zijn geschikt voor ernstig meervoudig beperkten?
7. Wat moeten begeleiders leren (kennis, houding, vaardigheden) om dit programma / deze werkvormen uit te kunnen voeren?
8. Hoe ziet een mogelijke training voor vrijwilligers er uit?

Hieronder zullen de deelvragen een voor een worden beantwoordt, waarbij uiteindelijk tot een antwoord wordt gekomen op de hoofdvraag in de eindconclusie.

Het hebben van een ernstige meervoudige beperking - een ontwikkelingsleeftijd van hooguit 2 jaar, beperkte compensatiemogelijkheden, gezondheidsproblemen zoals epilepsie en reflux, motorische en zintuiglijke beperkingen, communicatieve beperkingen en gedragsproblemen zoals onrust en moeilijk verstaanbaar gedrag - levert letterlijk beperkingen op met betrekking tot natuurbeleving. Zo zijn ze sterk afhankelijk van de mensen om hen heen en hebben duidelijkheid en structuur nodig. Ook zijn velen van hen afhankelijk van hun rolstoel en hebben dus goede paden nodig om zich te kunnen verplaatsen. Mensen met een EMB hebben ook een korte aandachtspan en beleven de wereld heel basaal met de zintuigen, waarbij rekening moet worden gehouden met over- en onderprikkeling. Maar tegelijkertijd zijn er ook aspecten van het bezoeken van de natuur die heel goed zijn wanneer je ernstig meervoudig beperkt bent. Vooral stress en angst/schrik kunnen mogelijk door natuurbeleving worden vermindert. Stress en angst zijn van invloed op aandoeningen als epilepsie, reflux, slaapstoornissen en onrust. Het stress- en angstverminderende effect van natuurbeleving kan onder andere al door het zien van natuur worden opgewekt.

Zorginstelling Cello wil dat ernstig meervoudig beperkten vaker de natuur in gaan omdat dit goed is voor hun gezondheid. Ze willen graag dat ze buiten meer mensen ontmoeten, maar ook dat de cliënten wanneer mogelijk zichzelf verder kunnen ontwikkelen en dingen kunnen leren. Vanuit de zorg worden hier wel een aantal voorwaarden aan gesteld.

- Veiligheid. De begeleider is verantwoordelijk voor de veiligheid en moet dus in staat zijn die verantwoordelijkheid te dragen.
- Door iedereen uitvoerbaar. Het verzorgende en verplegende personeel heeft het al heel druk, dus het moet ook door familie, vrijwilligers en stagiaires uitvoerbaar zijn.
- Vrij uitvoerbaar. Er hoeft niet vooraf te worden gereserveerd en de deelnemer kan zo mee naar buiten worden genomen.

Hoewel zorginstellingen vaak aangeven geen tijd te hebben voor extra activiteiten door bezuinigingen en ontslagen is het wel aan te raden dat ook het personeel leert hoe de cliënten de natuur kunnen beleven. Wanneer het personeel hier ook kennis mee heeft gemaakt zal zij ook anderen kunnen enthousiasmeren en kunnen ze wanneer ze wel wat tijd over hebben aan kleinschalige natuurbeleving doen, doordat de werkvormen ook los uitvoerbaar zijn.

Voor de natuurbeleving van ernstig meervoudig beperkten is niet veel nodig vanuit de natuur gezien. Juist doordat ze zintuiglijk de natuur beleven hebben ze aan weinig genoeg. Het landschap staat te ver van ze vandaan en kunnen ze niet begrijpen zoals andere mensen dat doen (bijvoorbeeld begrijpen wat het verschil is tussen heide en bos).

- De natuur moet dicht bij de deelnemer kunnen worden gehaald.
- Genoeg variatie in bodembedekking, (geurende)planten en natuurlijke materialen.
- Paden die begaanbaar zijn voor rolstoelen.

Daarnaast zijn er een paar punten waar op gelet moet worden, maar wat geen randvoorwaarden zijn. Zo moet aanwezig mater veilig zijn (ondiep, geen steile oevers) om er gebruik van te kunnen maken en zijn bankjes en picknickplaatsen fijn omdat de begeleider dan een pauze kan houden op ooghoogte met de deelnemers in rolstoel.

Een opmerking bij punten / voorwaarden voor de te beleven natuur: de mogelijke baten van natuurbeleving wegen sterker voor deze doelgroep dan het inheems of uitheems zijn van de natuur. Voor ernstig meervoudig beperkten is de mogelijke positieve werking op hun gezondheid belangrijk, daarom is het doel het naar buiten gaan - maakt niet uit of dit een groot park is of een echt natuurpark - in plaats van steeds binnen zitten.

Flow Learning blijkt het meest geschikt te zijn voor ernstig meervoudig beperkten, met een score van 9 uit de 10 punten. Flow Learning voldoet aan vrijwel alle vereisten; begeleid, niveau vanaf 0 jaar en zintuiglijk beleven, alleen zijn de activiteiten niet altijd los bruikbaar.

Door het lage concentratievermogen en de grote diversiteit aan aandoeningen is een standaard programma niet voor ernstige meervoudige beperkten te ontwerpen. Wel is er een basismodel waarop de programma's worden gebaseerd. Een programma voor ernstig meervoudig beperkten is opgebouwd uit de 4 stappen van de Flow Learning methode; enthousiasmeren, aandacht focussen, natuur beleven en inspiratie delen. De eerste 3 stappen worden uitgevoerd in de vorm van werkvormen; structurerende werkvormen, zintuiglijke werkvormen en actie-reactie werkvormen. De 4^e stap is het navertellen nadat begeleider en deelnemer thuis zijn gekomen.

- De eerste stap, enthousiasmeren, bestaat uit structurerende werkvormen die heel duidelijk een begin vormen van de natuurbeleving. Dit kan zijn het zingen van een lied, het vertellen van een verhaal of het beginnen van een wandeling op steeds dezelfde plek.
- De tweede stap, aandacht focussen, zijn zintuiglijke werkvormen die kunnen worden aangepast op het niveau van de deelnemer. Deze werkvormen richten zich op het beleven van de natuur met de zintuigen.

- De derde stap, natuur beleven, zijn de actie-reactie werkvormen die een reactie uitlokken van de natuur, zoals het opspatten of vertroebelen van water of het door de lucht zweven van zaden.

Er zijn verschillende dingen die de begeleiding moet leren om de natuurbeleving te kunnen uitvoeren

- Vaardigheden: hoe om te gaan met ernstig meervoudig beperkten, hoe kunnen de werkvormen worden toegepast en hoe kan hier op worden gevarieerd.
- Kennis: welke planten en natuurlijke elementen zijn gevaarlijk of juist goed beleefbaar. Welk gedrag komt van de persoonlijkheid van de deelnemer komt en wat van de aandoeningen is ook handig om te weten voor de begeleider, maar dit leert deze vooral naar mate hij meer ervaring opdoet.
- Houding: hoe het is om basaal de natuur te beleven en ook moeten ze leren hier open voor te staan. Ze moeten leren (vaardigheden).

De training waar voor is gekozen bestaat uit 1 dagdeel. Van 13.00 tot 17.00 uur, wordt volledig buiten gegeven zodat de natuurbeleving meteen zelf kan worden ervaren en is heel praktisch van aard. In het eerste deel van de training leren ze wat ernstig meervoudig beperkt zijn inhoud, door middel van een activiteit die de machteloosheid van de cliënt benadrukt en voorbeelden. Daarna gaan ze (structuur- en belevings)werkvormen uitvoeren om zelf te ervaren hoe het is om in die staat van machteloosheid de natuur te beleven met de zintuigen. Soms is dit alleen, soms is dit in tweetallen. Tijdens de pauze krijgen ze de kans om ervaringen uit te wisselen en samen ideeën op te doen. Na de pauze worden wederom een aantal (belevings- en actie-reactie) werkvormen uitgevoerd. Als afsluiting wordt binnen gekeken naar een korte video en foto's van de cliënten die dezelfde werkvormen hebben gedaan die zij zojuist hebben afgerond. De video en foto's tonen reacties van de cliënten, zowel goede als slechte, en het plezier dat de cliënten veelal hebben om in de natuur te zijn.

Eindconclusie

Natuurbeleving is voor iedereen mogelijk, dus ook voor mensen met een ernstige meervoudige beperking. De natuurbeleving moet op hun niveau worden uitgevoerd en bij hun belevingswereld aansluiten, maar met de juiste begeleiding komen ze er dan wel. Een begeleiding die hen stimuleert en uitdaagt zichzelf te blijven ontwikkelen zover als ze kunnen en die weet hoe ze met hen kunnen communiceren. Een begeleiding die een idee heeft hoe het is om zo afhankelijk te zijn van anderen en zelf weinig inbreng te hebben en daardoor geduld en begrip weten op te brengen. Doordat hun begeleiding getraind wordt om open te staan voor hun manier van (zintuiglijk)beleven en ze structuur en duidelijkheid te bieden, gaat er een nieuwe wereld voor hen open. Een wereld die voor iedereen toegankelijk zou horen te zijn, zonder dat ze er om moeten vragen.

Met het natuurbelevingsprogramma zoals we in dit rapport voor hebben gesteld zou dit mogelijk moeten zijn. Natuurbeleving die op maat gemaakt wordt door de begeleider en werkvormen die samen met de deelnemer kunnen groeien. Door middel van deze training krijgt de begeleider handvatten die hem helpen natuur toegankelijk en beleefbaar te maken voor mensen die ernstig meervoudig beperkt zijn.

9 Discussie

In de 5 maanden dat dit project heeft geduurd is er meer goed gegaan dan fout. Toch zijn er een paar punten waarop er verbeteringen mogelijk waren geweest als we van te voren wisten hoe het zou gaan lopen.

Hierbij doel ik dan voornamelijk op het uitproberen van de werkvormen in de praktijk. Doordat hiervoor weinig momenten beschikbaar waren zijn de werkvormen niet zo vaak uitgetprobeerd als dat ik graag zou hebben gewild. De reden hiervoor was dat hoewel het hoog zomer was steeds het weer niet mee zat. Zo hebben we 3 momenten af moeten zeggen omdat het stortregende toen we naar buiten wilden gaan. Ook de overvolle roosters van de begeleiders hielpen de momenten te minimaliseren, doordat ze of te weinig mensen hadden om iemand mee naar buiten te laten gaan, of de mensen op vakantie waren. Daarnaast is het voorgekomen dat er cliënten mee gingen om de natuur te beleven en dan bleek dat hij of zij op dat moment helemaal niets gaf om de natuurbeleving. Dit had meestal te maken met oververmoeidheid, gewoon echt hun dag niet hebben en niet aangeraakt willen worden. Hierdoor was het moeilijk om beeldmateriaal te bemachtigen van de uiteindelijke werkvormen, daardoor hebben we dit uiteindelijk met ander beeldmateriaal moeten aanvullen.

Dit zijn uiteraard ook dingen die in de praktijk kunnen voorkomen bij de begeleiders wanneer ze de cliënten mee willen nemen. Een verschil is dat tijdens dit onderzoek personeel mee naar buiten zou gaan en dus moest worden gekeken naar zowel hun eigen werkrooster als dat van hun collega's. Wanneer de cliënten met de getrainde vrijwilligers naar buiten gaan in de toekomst kan er door de vrijwillige begeleider een moment worden geselecteerd op basis van het weer en kan dit moment zonder al te veel moeite worden verzet naar een geschikt moment.

Behalve het uitproberen van de werkvormen in de praktijk, is er ook de promotie van de training. Lange tijd kregen we helemaal geen aanmeldingen voor de training binnen. Ons vermoeden is dat doordat de training vlak na de zomervakantie zou plaats vinden, mensen minder geneigd waren om deel te nemen. Door oponthoudt bij het ontwerp van de uitnodigingen (veelvuldige correcties van de teksten) waren deze ook een aantal weken verlaat, waardoor ze pas konden worden verzonden toen de eerste vakanties eigenlijk al waren gestart. Hierdoor werden de mogelijkheden om hiermee de training te promoten verkleind.

Daarnaast is er veel promotie gemaakt door instelling De Binckhorst via mail en familienet. Beiden gaan via internet en mensen hebben soms de neiging om in hun vakantie de mail minder te controleren en na de vakantie alle mail te verwijderen waar ze niet direct belang aan hechten.

Maar er zijn niet alleen negatieve punten die me op zijn gevallen. Ik zou bijvoorbeeld niets veranderen aan de manier waarop gesprekken zijn gevoerd met mensen die ervaring hebben met ernstig meervoudig beperkten. Dit was een combinatie van ouders van cliënten, mensen die door therapie en dans in aanraking komen met de doelgroep en mensen die de doelgroep verplegen en verzorgen. Door vanuit 3 verschillende punten de doelgroep te benaderen over hun behoeftes en beperkingen is heel duidelijk geworden wat ze wel en niet kunnen. De verplegers en verzorgers waren heel duidelijk over de meer medische kant van zaken, terwijl de

therapeuten meer zicht hadden op wat de cliënten prettig vinden en hoe je met ze om moet gaan. De ouders gaven juist weer een heel ander beeld, namelijk hoe de cliënt kan groeien als je ze die kans biedt. Door de gesprekken met de verschillende groepen afwisselend van elkaar te voeren, hebben steeds alle 3 de groepen input kunnen geven op de ideeën die al geopperd waren en aanvullingen kunnen doen. Daardoor zijn ook alle werkvormen door zowel ouders als therapeuten als verzorgers gezien en aangepast.

Het moment waarop de training plaats vindt is van de ene kant prima, van de andere kant zou ik de 1^e training later hebben gegeven. Doordat deze op 30 augustus plaats vindt is de kans op promotie minder dan wanneer we een latere datum hadden gekozen. Dit is voornamelijk door de zomervakantie afgevlakt. Van de andere kant wordt de 2^e training in oktober gegeven, voor een groep van 80 leerlingen en stagiaires die bij Cello rondlopen. Dus misschien is het juist wel goed om de 1^e training met een kleinere groep te beginnen, zodat de inhoud en de manier waarop de training wordt gegeven nog kan worden aangepast voor de 2^e training. De planning van de eerste training was helaas niet anders mogelijk door de studieplanning, omdat anders of de training midden in de vakantie zou plaatsvinden of ver nadat de afstudeerperiode zou zijn afgelopen.

Ten slotte is er nog het punt van de beschikbare wetenschappelijke onderzoeken. Voor de groep mensen met een ernstige meervoudige beperking blijkt vrijwel alleen nog maar onderzoek te zijn gedaan naar basisonderwerpen als hoe ze (medisch) behandeld moeten worden, op welke manier ze binnenshuis kunnen ontspannen (snoezelen) en in wat voor soort huizen ze moeten wonen. Voor de onderwerpen als wat natuur voor hen kan betekenen, of hoe zijn natuur kunnen beleven is eigenlijk niets te vinden wat als geschikte bron kan worden beschouwd. Daarom hebben we ons voor dit project moeten richten op onderzoeken die via een omweg wel met onze doelgroep te maken hebben. Om een nog betere natuurbeleving te kunnen ontwikkelen voor ernstig meervoudig beperkten moet hier onderzoek naar worden gedaan die uitgebreider is dan wat in onze tijdsperiode mogelijk was. Dit kost veel tijd, veel geld, maar uiteindelijk is het in mijn ogen echt de moeite waard, wanneer je ziet hoezeer ook mensen met een EMB kunnen genieten van het buiten in de natuur zijn.

Bronnenlijst

- » **'s Heeren Loo (2013)** *ondersteuning aan cliënten met ernstige meervoudige beperkingen* - <http://www.sheerenloo.nl/meer-weten-over-zorg/zorgthemas/ernstigmeervoudigbeperking> - pagina laatst bezocht: 8 april 2014.
- » **Bak, T. (2014)** *verslag cursusavond natuurgids* - IVN norg
- » **Beauchemin, K. & Hays, P. (1996)** *sunny hospital rooms expedite recovery from severe and refractory depressions* - journal of affective disorders, uitgave 40.
- » **Beauchemin, K. & Hays, P. (1998)** *dying in the dark: sunshine, gender and outcomes in myocardial infarction* - journal of royal society of medicine, uitgave 91.
- » **Berg, A. van den (2005)** *health impacts of healing environments; a review of evidence for benefits of nature, daylight, fresh air, and quiet in healthcare settings* - the architecture of hospitals, foundation 200 years university hospital Groningen, Groningen.
- » **Berman, M, Jonides, J. & Kaplan, S. (2008)** *Research report: the cognitive benefits of interacting with nature*. Psychological Science, uitgave 19, nummer 12.
- » **Boer, T. de & Langers, F. (2011)** *Natuurwijs in de toekomst; verkenning van de haalbaarheid van uitvoering doorvrijwilligers en van opschaling naar nationale parken* - Wageningen universiteit, Wageningen, wetenschapswinkel rapport 283.
- » **Breukelen, L. van (2010)** - *werken met ernstig meervoudig beperkten; een informatiepakket voor zorgverleners die voor het eerst in aanraking komen met ernstig meervoudig beperkten* - De Twentse Zorgcentra, Enschede, juni.
- » **Burgsteden, R. van, Dam, L. van, Schegardus, G. & Balsters, H. (j.o.)** *Communicatiemethoden EMB* - <http://www.communicatiemethodenEMB.nl> - landelijk Platform EMG en LKNG landelijk kennisnetwerk gehandicaptenzorg - pagina laatst bezocht: 8 april 2014.
- » **Cello Ondersteunt (j.o.)** *Doe-map 6; hoofd, schouders, knie en teen* - opleidingscentrum Cello, Rosmalen.
- » **Custers, M. & Berg, A. van den (2007)** *natuur, stress en cortisol; experimenteel onderzoek naar de invloed van tuinieren en activiteiten in een groenkamer op het fysiologisch, affectief en cognitief herstel van stress*. - Alterra, Wageningen, Alterra-rapport 1629.
- » **Gezondheidsraad & RMNO (2004)** *natuur en gezondheid. Invloed van natuur op sociaal, psychisch en lichamelijk welbevinden*. Gezondheidsraad en Raad voor Ruimtelijk, Milieu- en Natuuronderzoek, Den Haag, publicatie nr ao2a.
- » **Groenenberg, E. (2011)** *natuurbeleving met zintuigen; eenvoudiger dan je denkt* - thema kind & natuur, kiddo uitgave 4.
- » **Hardenbroek, M. van (2014)** *email correspondentie* - Het Bewaarde land, Boxtel.
- » **Harten, A. van (2014)** *sharing nature; Flow Learning* - www.sharingnature.nl/flow-learning/ - pagina laatst bezocht: 5 mei 2014.
- » **Hartig, T, et al (2010)** *Health benefits of Nature experience; psychological, social and cultural processes* - Springer Science Business and media, Dordrecht, Forest, trees and human health, hoofdstuk 5.
- » **Hartig, T., Mang, M. & Evans, G. (1991)** *restorative effects of natural environment experience*. - environment and behavior, uitgave 23.
- » **Hoffman, M. (2005)** *Geurende houtige gewassen en vaste planten* - Dendroflora, nr. 42, 2005
- » **Ivn (2014)** *Scharrelkids* - <https://ivn.nl/afdeling/Scharrelkids> - pagina laatst bezocht: 19 mei 2014.
- » **Jonckheere, L. (2008)** *Multi-sensory storytelling aan personen met ernstige meervoudige beperkingen; onderzoek naar de effecten en de methodiek* - Katholieke Universiteit Leuven, faculteit psychologie en pedagogische wetenschappen, afdeling orthopedagogiek
- » **Kaplan, R. (2001)** - *the nature of the view of home; psychological benefits*. - environment and behavior, uitgave 33.
- » **Kempengaeghe (2011)** *Slaapgeneeskunde | slaapstoornissen* - <http://www.kempengaeghe.nl/slaapgeneeskunde/5/5/5/0/0/slaapproblemen/> - pagina laatst bezocht: 4 juni 2014.
- » **Lisdonk, B. van de (2014)** *email correspondentie* - Het Bewaarde land, Boxtel.
- » **Lisdonk, B. van de (2014)** *presentatie natuurbeleving - natuur inspiratie* - NGC Norg
- » **Maag Lever Darm Stichting (j.o.)** *Beschrijving van reflux* - <http://www.mlds.nl/ziekten/43/reflux-bij-babys/> - pagina laatst bezocht: 1 mei 2014.
- » **Multiplus (2008)** *handleiding: Multi-sensory storytelling. Verhalen voor mensen met ernstige meervoudige beperkingen* - Multiplus Expertise Centrum, Leuven.

- » **Nationaal Epilepsie Fonds (2009)** *Epilepsie* - http://www.epilepsie.nl/informatie/veelgestelde_vragen - pagina laatst bezocht: 4 juni 2014.
- » **Natuurmonumenten (2014)** *welkom in de wereld van Oerrr* - www.Oerrr.nl - pagina laatst bezocht: 6 mei 2014.
- » **Nederlands Huisartsen Genootschap (2006)** *Klacht en ziekte: Onrust* - http://www.apotheek.nl/Medische_informatie/Klachten____ziektes/Aandoeningen/Onrust.aspx?mId=10701&rId=191 - pagina laatst bezocht: 11 augustus 2014
- » **Papma, A. (2013)** *boekrecensie 'sharing nature'; natuur in het hart* - groen cement, nieuwsbrief juni 2013.
- » **Platform EMG (j.o.)** *Over EMB* - <http://www.platformemg.nl/algemeen/over-EMB/> - pagina laatst bezocht: 8 april 2014.
- » **SLO (2014)** *Concept-Contextbenadering in natuur- en techniekonderwijs* - http://www.slo.nl/primair/leergebieden/wereldorientatie/natuur/concept_context/ - pagina laatst bezocht: 6 mei 2014.
- » **Stichting Het Bewaarde Land, het PON & 't Heike (2013)** *vrijwilligers actief in de natuur van de Hooge Heide; aanvraag in kader van programma leefbaarheid* - Stichting Het Bewaarde Land, het PON en 't Heike, Rosmalen.
- » **Vries, M. de, Maas, J. & Kramer, H. (2009)** *effecten van nabije natuur op gezondheid en welzijn; mogelijke mechanismen achter de relatie tussen groen in de woonomgeving en gezondheid*. Wageningen universiteit, Wageningen, WOt-rapport 91.
- » **Waal, M. van der, Hovinga, D., Wals, A. en Koppen, C. van (2012)** *Toen ik er meer over ging weten werd het leuk; Onderzoek naar de meerwaarde van het educatieve natuurbelevingsprogramma 'NatuurWijs' in vergelijking met regulier natuuronderwijs*. Wageningen Universiteit, Wageningen.
- » **Walch, J., Rabin, B., Day, R., Williams, J., Choi, K. & Kang, J. (2005)** *the effect of sunlight on post-operative analgesic medication usage; a prospective study of spinal surgery patients* - psychosomatic medicine, uitgave 67.
- » **Wirz-Justice, A., Graw, P., Krauchi, K., Sarrafzadeh, A., English, J., Arendt, J. & Sand, L. (1996)** *natural light treatment of seasonal affective disorder* - journal of affective disorders, uitgave 37.

Bijlagen

Bijlage 1 - Onderzoek naar de invloed van natuur op de gezondheid	51
Bijlage 2 - Waarom is natuur stressherstellend?	54
Bijlage 3 - Concept-Context	56
Bijlage 4 - Earth Education	58
Bijlage 5 - Flow Learning	60
Bijlage 6 - NatuurInspiratie	62
Bijlage 7 - Oerrr	63
Bijlage 8 - Scharrelkids	64
Bijlage 9 - Multi-sensory storytelling	65
Bijlage 10 - Uitnodiging training	67

Bijlage 1 - Onderzoek naar de invloed van natuur op de gezondheid

De positieve werking van de natuur op onze gezondheid werd al vele eeuwen geleden geloofd door onze voorvaders (bron: Hartig et al, 2010); Hippocrates of Cos (460-370 v. Chr.) beschreef in 'Airs, waters, places' al dat natuurlijke condities goed waren voor de gezondheid van een populatie, rond 1600 was er de overtuiging dat tijd in de natuur doorbrengen therapeutisch werkt, rond 1796 werd natuur gezien als een manier om letterlijk gekte te kalmeren, rond 1859 werden er sanatoria's gebouwd voor mensen met tuberculose omdat de natuurlijke omgeving en de frisse lucht goed voor hen zou zijn, rond 1988 werden er therapeutische kampen gehouden in de natuur voor kinderen met emotionele stoornissen, vanaf 1999 werden er steeds meer 'healing gardens' gebouwd door ziekenhuizen. De gezonde werking van natuur is al lange tijd (onbewust) deel van onze maatschappij. De afgelopen decennia staat de invloed van natuur op de gezondheid echter steeds meer in de belangstelling van de wetenschap. Het is echter nog maar relatief kort onderwerp van wetenschappelijk onderzoek. Sommige aspecten zijn veelvuldig onderzocht, zoals de stressherstellende werking, terwijl andere aspecten nog enkel ideeën zijn waarvan het mogelijke bestaan nog niet hard gemaakt is. Toch lijkt natuur op de mens een positieve invloed te hebben.

De Gezondheidsraad en de Raad voor Ruimtelijk, Milieu- en Natuuronderzoek (RMNO) heeft in 2004 een overzicht gepresenteerd van een aantal mogelijke mechanismen waardoor groen in de woonomgeving een positief effect kan hebben op de menselijke gezondheid (bron: Gezondheidsraad & RMNO, 2004). In dit rapport zegt de raad dat het meeste bewijs is gevonden voor de stressherstellende werking van de natuur. Over de andere mechanismen, zoals de aanmoediging om te bewegen, het faciliteren van sociale contacten, de invloed op de ontwikkeling van kinderen en de persoonlijke ontwikkeling van volwassenen, is nog te weinig concreet bewijs om volledig zeker te zijn van het bestaan van deze effecten. Wel zijn er voldoende aanwijzingen om aan te nemen dat ze hoogstwaarschijnlijk bestaan.

In deze paragraaf bekijken we enkele onderzoeken die de effecten van de natuur op onze gezondheid hebben onderzocht, om zo een beeld te krijgen van de mogelijke (positieve) werking van de natuur op de mens.

Herstel in het ziekenhuis

In het jaar 1984 toonde Roger Ulrich in een studie aan dat mensen met uitzicht op natuur sneller herstelden en minder complicaties hadden dan mensen met uitzicht op een stenen muur (bron: A. van den Berg, 2005). De studie was gebaseerd op een onderzoek onder patiënten die galblaasoperaties hadden ondergaan. Patiënten met uitzicht op natuur hadden minder zware pijnstillers nodig in vergelijking met patiënten die uitkeken op een stenen muur. Bovendien was het verblijf van de patiënt na de operatie korter wanneer deze uitzicht op groen had, traden er minder complicaties op en stonden in hun statussen minder negatieve beoordelingen.

Een ander onderzoek onder 174 patiënten met zware depressie toonde aan dat patiënten die een uitzicht hadden op een natuurlijke omgeving met veel lichtinval in hun kamer hun 2.6 dagen korter in het ziekenhuis hoefden te verblijven dan patiënten die uitzicht hadden op een grauwe omgeving. (bron: Beauchemin & Hays, 1996).

Beauchemin en Hays hebben in 1998 ook onderzoek gedaan onder 628 patiënten op een intensieve care afdeling die allemaal door een eerste hartaanval op deze afdeling lagen. Ze hebben in dit onderzoek aangetoond dat (vrouwelijk) patiënten die voor het eerst een hartaanval hadden gehad 1.1 dag korter in het ziekenhuis hoefden te verblijven wanneer ze in een zonnige kamer verbleven. Ook kwam uit dit onderzoek dat in de donkerdere kamers met vrijwel alleen lamplicht het sterftcijfer hoger was (12%) dan in de zonnige kamers (7%).

Een onderzoek onder 89 patiënten die een operatie aan de ruggengraat hadden ondergaan werd in 2 groepen opgesplitst. Een groep lag aan de zonnige zijde van het ziekenhuis, waar ze gemiddeld 46% meer intens zonlicht kregen dan de andere groep. De tweede groep lag aan de donkerdere kant van het ziekenhuis, waar een gebouw op 25 meter afstand stond en het uitzicht dus ook minder natuurlijk was (bron: Walch et al, 2005). In het onderzoek werd aangetoond dat de patiënten die aan de zonnige kant van het ziekenhuis lagen minder stress en (gering) minder pijn ervoer. Ook namen ze 22% minder pijnstillende medicatie dan de patiënten aan de donkerdere zijde van het ziekenhuis.

Groene woonomgeving

Er zijn ook aanwijzingen gevonden in minder goed onderbouwde onderzoeken dat volwassenen en kinderen (voornamelijk vrouwen) die in huizen wonen met uitzicht op stedelijke natuur zich beter kunnen concentreren, minder agressief zijn en meer zelfdiscipline hebben dan individuen die in huizen wonen met uitzicht op een bebouwde omgeving. Ook geeft de eerste groep mensen aan zich beter en gezonder te voelen. (bron: Kaplan, 2001)

Een ander onderzoek dat de effecten van natuur nader heeft onderzocht is een vijfjaar-durende groepstudie onder 3144 inwoners van Tokyo in de leeftijdscategorie van 70 jaar en ouder (bron: A. van den Berg, 2005). In deze studie werd een belangrijk verband gevonden tussen de aanwezigheid van betreedbare groene ruimten en de levensduur. De kans dat een individu binnen die vijf jaar overleed werd duidelijk kleiner in verhouding tot de mogelijkheid om nabij hun huis in een groene ruimte te gaan wandelen.

Verblijf in natuurlijke omgeving

Wanneer de mens zich in een natuurlijke omgeving bevindt, worden alle 5 de zintuigen aangesproken. Aangenomen zou kunnen worden dat deze rijke zintuigelijke ervaring een sterker stressherstellend effect heeft dan bijvoorbeeld alleen door een raam naar de natuur kijken. Toch is er relatief weinig onderzoek gedaan naar de gezondheidsvoordelen van een verblijf in de natuur.

Een onderzoek onder patiënten met een seizoensgebonden depressie toonde aan dat een dagelijkse ochtend wandeling van een uur symptomen van depressie verminderd en melatonine- en cortisolwaarden verbeterd in vergelijking met patiënten die een behandeling met een lage dosis kunstmatig licht kregen (bron: Wirz-Justice et al, 1996).

Zo hebben Hartig, Mang & Evans (1991) gezonde studenten mentaal uitputtende oefeningen laten doen, waarna ze in 3 groepen werden verdeelt. Één groep wandelde door een stedelijk park, de tweede groep wandelde door bebouwd gebied nabij een park en de derde groep deed aan passieve ontspanning in een gebouw zonder ramen met uitzicht. De eerste groep, die het park bezocht had een betere humeurverandering, en presteerde beter op een op de wandeling

volgende concentratie oefening. Hartig heeft deze resultaten gereproduceerd in een studie met backpackers in 1991 en een andere studie met studenten in een natuurgebied in 2003 (bron; A. van den Berg, 2005).

Natuurlijke beelden

Enkel al het zien van natuur geeft een effectieve stressreductie. Dit effect is ook onderzocht door middel van een experiment waarbij gezonde vrijwilligers aan stress werden blootgesteld. Vervolgens werd één groep vrijwilligers aan natuur beelden blootgesteld en één groep aan stedelijke beelden. Beide groepen moesten tenslotte handelingen uitvoeren waarbij werd gemeten hoe ze op bepaalde geestelijke aspecten scoorden (bron: A. van den Berg, 2005). De vrijwilligers die aan natuurbeelden werden blootgesteld hadden een positievere gedragsverandering, konden zich beter concentreren en toonden meer symptomen van herstel van geestelijke stress dan de groep vrijwilligers die aan beelden met bebouwing waren blootgesteld.

In het overzicht 'health impacts of healing environments' van A. van den berg (2005) wordt tevens duidelijk gemaakt dat de bloeddruk en hartslag van iemand die natuur ziet lager is dan bij iemand die stedelijke beelden ziet.

Stilte in de natuur

Uit onderzoek is gebleken dat geluid een negatief effect kan hebben op mensen (bron: A. van den Berg, 2005). Hierbij heeft men gekeken naar geluid van andere mensen, personeel, apparatuur en de omgeving. Dit geluid kan de zuurstofbehoefte verhogen bij pasgeborenen, het slaappatroon verstoren bij kinderen en volwassenen, en het stress niveau verhogen.

Bijlage 2 - Waarom is natuur stressherstellend?

Over de reden waarom de mens natuur ontspannend vindt zijn verschillende theorieën ontwikkeld. Enkele van die theorieën willen we graag hier behandelen, om zo een beeld te scheppen waarom de natuur ons mogelijk zo goed doet.

Psycho-evolutionaire model van Ulrich

In 1983 probeerde Richard Ulrich als eerste om een samenhangend theoretisch kader te ontwikkelen over de reden waarom mensen natuur mooi en ontspannend vinden (bron: Custers & van den Berg, 2007). Dit kader noemde hij het psycho-evolutionaire model, soms ook wel de Stress Recovery Theory (SRT) genoemd.

Dit model zegt dat bepaalde kenmerken van de omgeving als gevolg van een aangeboren, adaptief mechanisme een signaalfunctie hebben voor veiligheid en overleven - het waarnemen van deze kenmerken veroorzaakt positieve emotionele reacties (bron: de Vries, Maas & Kramer, 2009).

Kort samengevat werkt dit mechanisme als volgt. Vanuit de initiële gemoedstoestand van de mens treedt een eerste affectieve respons op bij het waarnemen van een natuurlijke omgeving. Deze bestaat uit een globaal positief of negatief gevoel. Over het algemeen wordt de affectieve respons gebaseerd op 3 soorten kenmerken: structurerende aspecten (samenhang), diepte en openheid (dichte wand van bomen, open zicht), en inhoudelijke eigenschappen (water, vegetatie, bloemen). Custers & van den Berg (2007) schrijven: *‘Volgens Ulrich zijn mensen genetisch voorbereid om direct op deze kenmerken van natuurlijke omgeving te reageren met een affectieve respons.’* Zolang er geen acute dreiging is, zal deze respons meestal positief zijn. Is er wel acuut gevaar, dan kan deze negatieve respons meteen omgezet worden in vluchten of vechten.

Wanneer er een eerste positieve respons is, dan kan er een meer uitgebreidere verwerking plaatsvinden. Bij deze verdere informatieverwerking om tot een meer beredeneerde beoordeling van de omgeving te komen, maakt de waarnemer gebruik van informatie die de omgeving verschaft en zijn eigen kennis en ervaringen. Uit deze informatieverwerking komt ten slotte een rijkere en complexere natuurbeleving.

De reden waarom mensen beter reageren op natuur dan op stedelijke omgevingen is volgens Ulrich omdat de mens voor stedelijke omgevingen en kunstmatige materialen geen vergelijkbaar mechanisme hebben. Natuurlijke elementen met overlevingswaarde zijn we tijdens onze evolutie als positief gaan ervaren en veroorzaken dus een positieve emotionele reactie. Dit is in onze genen vastgelegd. Stedelijke omgevingen kennen we naar verhouding nog maar kort, waardoor de mens hiervoor evolutionair (nog) geen vergelijkbaar mechanisme heeft kunnen ontwikkelen.

Attention restoration theory van Kaplan & Kaplan

De attention restoration theory (ART) , ook wel functioneel-evolutionaire theorie genoemd, werd in 1989 ontwikkeld door Kaplan en Kaplan en is een van de meeste bekende en invloedrijke theorieën over de stressherstellende werking van de natuur (bron: Custers & van den Berg, 2007). Volgens deze theorie heeft de mens gerichte aandacht (of harde fascinatie) en onvrijwillige aandacht (of zachte fascinatie).

De gerichte aandacht wordt gebruikt bij je werk of tijdens je studie, vergt veel energie en leidt tot aandachtsmoeheid. Aandachtsmoeheid ontstaat wanneer cognitieve taken worden uitgevoerd waarbij langdurige concentratie nodig is en irrelevante informatie actief moet worden onderdrukt door onze hersenen (bron: de Vries, Maas & Kramer, 2009). Ons concentratievermogen raakt daardoor overbelast en dit heeft consequenties: prestaties verminderen en mensen raken sneller geïrriteerd.

Om de aandacht te herstellen is het van belang om in contact te komen met stimuli of omgevingen die de aandacht vanzelf trekken zonder dat het moeite kost. Dat is waar de onvrijwillige aandacht in het plaatje komt. De onvrijwillige aandacht wordt gebruikt wanneer er naast de aandachtsvragende gebeurtenis of omgeving nog gelegenheid is tot reflectie, bijvoorbeeld in de natuur. Natuurlijke omgevingen bieden de mogelijkheid om afstand te nemen van routinematige bezigheden en gedachten (bron: de Vries, Maas & Kramer, 2009). Volgens de ART doet interactie met omgevingen die rijk zijn aan van nature fascinerende stimuli een beroep op de onvrijwillige aandacht, waardoor de mechanismen van de gerichte aandacht de mogelijkheid krijgen zich te herstellen (bron: Berman, Jonides & Kaplan, 2008). Daardoor is de mens na interactie met natuurlijke omgevingen weer beter in staat zich te richten op taken die gerichte aandacht vereisen.

Berman, Jonides & Kaplan (2008) schrijven in hun algemene discussie: *‘we zijn het er over eens dat er een belangrijk vreedzame element is in de natuur, maar zijn van mening dat deze rust wordt gedreven door het automatisch, moeiteloos vastleggen van de aandacht door natuurlijke omgevingen en het beperken van gerichte aandacht - niet om de pure rust alleen.’*

Op de ART is in de loop der jaren veel kritiek geleverd. Het grootste punt van kritiek is misschien wel dat mentale vermoeidheid volgens onderzoek geen noodzakelijke voorwaarde lijkt te zijn voor de stressherstellende effecten van natuur (bron: Custers & van den Berg, 2007). Deze effecten zijn ook effectief bij meer acute vormen van stress waarbij geen sprake van aandachtsmoeheid is. Volgens het psycho-evolutionaire model van Ulrich bevorderen natuurlijke omgevingen het herstel van elke vorm van stress, niet alleen de aandachtsmoeheid.

Biofilia-hypothese

Volgens zowel het psycho-evolutionaire model en de ART kan de diepere oorzaak van de stressherstellende werking van de natuur in de evolutionaire ontstaansgeschiedenis van de mens worden gevonden (bron: Custers & van den Berg, 2007).

Volgens de biofilia-hypothese hebben mensen een genetische mechanisme dat er voor zorgt dat natuur sterke positieve emoties oproept; biofilia, ‘liefde voor het leven’. Deze emotionele band zou zijn ontstaan in de tijd dat we moesten zien te overleven in het wild en voor ons voortbestaan afhankelijk waren van wat de natuur te bieden had. Voorouders die een voorliefde hadden voor niet-bedreigende natuurlijke plekken die voedsel, bescherming en water konden bieden, hadden een grotere kans om te overleven en hun genen (en daarmee hun genetische voorkeuren) door te geven.

Bijlage 3 - Concept-Context

De Concept-context methode wordt onder andere gebruikt door Natuurwijs. Natuurwijs is een programma voor natuurbeleving en -educatie, opgezet door het natuurcollege, Staatsbosbeheer en de universiteit Utrecht. Het programma heeft als doel leerlingen kennis te laten maken met de natuur en zo de relatie tussen mens en natuur zelf te laten beleven. Zo wordt, op langere termijn, een basis gelegd voor een duurzame samenleving (bron: M. van der Waal, et al, 2012). Het programma is bedoelt voor leerlingen van groep 4 t/m 8 van de basisschool.

Met het Natuurwijs programma gaan de leerlingen 3x3 hele dagen naar buiten onder begeleiding van een door het programma opgeleide boswachter of gids. Deze dagen worden bij voorkeur in verschillende seizoenen gehouden, waarbij ze een natuurgebied ontdekken door middel van een serie gevarieerde activiteiten verbonden met 'hart, hoofd en handen'.

De leerlingen leren over natuur, doen persoonlijke natuurervaringen op en krijgen vaardigheden mee op het gebied van spelen in en zorgen voor de natuur. Het programma sluit aan bij verschillende kerndoelen van het ministerie van onderwijs, cultuur en wetenschap: kerndoelen 39,40 en 41. Daarnaast levert Natuurwijs een bijdrage aan de kerndoelen uit de leergebieden 'kunstzinnige oriëntatie' en 'bewegingsonderwijs'.

Concept-Contextbenadering

Het programma van Natuurwijs is gebaseerd op de Concept-Contextbenadering.

Van der waal, et al (2011): *'de basiskennis die leerlingen opdoen is gevat in een aantal begrippen of concepten. Een concept wordt gebruikt om losse kennis met elkaar in verband te brengen. De concepten die Natuurwijs hanteert komen overeen met de concepten die door de commissie vernieuwing van het biologie onderwijs (cvbo) zijn geselecteerd als belangrijke concepten voor leerlingen van het basisonderwijs.'*

Om dit te leren wordt gebruik gemaakt van verschillende activiteiten, zoals verzorgen, bereiden en beschrijvend & vergelijkend onderzoeken. In het programma van Natuurwijs is nagegaan in welke leeftijd het concept bij voorkeur aan de orde komt en welk seizoen in het bijzonder geschikt is voor de introductie van het concept. Zo past bijvoorbeeld het concept voortplanting het best bij groep 3-4 of groep 5-6, en in het voorjaar.

De tweede component van deze Concept-Contextbenadering, de context, slaat op het aanreiken van kennis binnen een levensechte praktijk. Uitgangspunt in de Concept-Contextbenadering is dat een programma wordt aangeboden dat voor kinderen betekenis heeft. Drie punten zijn hierin belangrijk:

- Het programma moet gebruikt kunnen worden in contexten waar kinderen aan deelnemen, zich op oriënteren en die daardoor voor hen betekenisvol zijn;
- Het programma moet gaan over dingen die kinderen willen weten of doen, bijvoorbeeld omdat het een antwoord is op een vraag die ze zelf hebben gesteld of als eigen hebben aanvaard;
- Het programma moet leerlingen activeren; de context roept vragen op die ze zelf kunnen onderzoeken.

Volgens SLO (2014) heeft deze benadering als doel om het onderwijs zo in te richten dat kinderen kennis en ervaring opdoen met voor hen relevante objecten en verschijnselen uit natuur en techniek. Door vakinhoud aan te bieden uit hun leefwereld, die maatschappelijk relevant is en waarin aandacht is voor samenhang tussen objecten en verschijnselen, leren kinderen over het concept en hoe ze ermee om moeten gaan in de dagelijkse praktijk.

SLO (2014): *‘in het basisonderwijs gaat het bijvoorbeeld over waartoe en hoe je planten en huisdieren verzorgt, over waarom je welke groente koopt en hoe je die bereidt. Of waarom en hoe je in de zomer je huid moet beschermen tegen zonlicht. Anders gezegd: over de onderliggende concepten (in deze voorbeelden plant, dier, mens en licht) wordt geleerd in de context waarin ze worden gebruikt.’*

Bijlage 4 - Earth Education

Earth Education is ontwikkeld door Steve van Matre. Deze methode is gebaseerd op de behoefte mensen te helpen harmonieuzer met de wereld te leven. Dit proberen ze te bereiken door het geven van begrip en kennis van het ecosysteem, het ontwikkelen van een blijvende liefde en respect voor de aarde en zijn levensvormen en het verminderen van de eigen afdruk op de natuurlijke bronnen.

Programma's gebaseerd op de Earth Education methode zijn series leerervaringen waarbij de deelnemer gemotiveerd wordt en in het programma wordt getrokken. De programma's leggen de nadruk op grote ecologische begrippen en gebruiken spannende activiteiten. Verder worden activiteiten samengeweven door middel van een duidelijke, rode draad die het makkelijk te begrijpen maakt.

In een e-mail (2014) legt Maarten van Hardenbroek, Earth Education vrijwilliger in Nederland, uit wat Earth Education is en hoe het wordt uitgevoerd.

In de praktijk worden de programma's die in het Nederlands vertaald zijn allemaal geleid door iemand die daar speciaal in getraind is. Voor een heel aantal van de programma's zijn ook flink wat materialen nodig en dat vergt de nodige voorbereiding en begeleiding. Er zijn al jaren plannen (en eerste pilots) om ook programma's te doen die mensen op eigen gelegenheid kunnen uitvoeren, maar dit is tot nu toe alleen in het engels (in de vs) gedaan en op kleine schaal. In principe is Earth Education erop gericht om mensen in meer harmonie met de natuur te leren leven en is dit is natuurlijk iets dat iedereen op zijn/haar eigen manier in zijn/haar leven kan vormgeven. De programma's van Earth Education zijn bedoeld als het begin hiervan, maar het is de bedoeling dat mensen wat ze geleerd/gevoeld hebben verder in hun eigen leven blijven toepassen.

De programma's die op dit moment beschikbaar zijn zijn voornamelijk gericht op de bovenbouw van de basisschool. Het programma earthkeepers (10-12 jaar) is in het Nederlands vertaald en wordt sporadisch in Nederland uitgevoerd. Verder zijn er de engelstalige programma's rangers of the earth (10-12 jaar), sunship earth (10-12 jaar), sunship iii (12-14 jaar). Verder zijn er in de vs al jaren plannen/pilots voor programma's voor andere leeftijdscategorieën (babies, peuters, kleuters, kinderen, jongeren, jongvolwassenen, volwassenen, ouderen), maar deze zijn nog niet gepubliceerd en ook nog niet geheel uitgewerkt voor zover ik weet.

Zelf een programma meemaken en de verschillende onderdelen doen en beleven is erg belangrijk, op die manier gaan dingen meer leven voor mensen en is het makkelijker om te onthouden wat er gedaan is en om te relateren aan bepaalde abstracte ecologische principes die worden uitgelegd. Daarnaast zitten er veel natuurbelevingsactiviteiten in de programma's die de 'band met de natuur' versterken. Bij het merendeel van de programma's en activiteiten zitten elementen van spel, maar deze zijn allemaal specifiek ontworpen met bepaalde educatieve doelen in zicht.

Hoewel het oorspronkelijk de bedoeling was om vaste programma's te ontwikkelen zijn er veel losse activiteiten die onderdeel maken van een groter programma maar die ook afzonderlijk worden gebruikt. Aardewandelingen (earthwalks) en de muir trek zijn daar voorbeelden van. Het voordeel hiervan is dat je niet meerdere dagen achter elkaar bezig

bent met een intensief programma. De meerdaagse programma's (zoals earthkeepers) zijn heel erg krachtig en zijn zo in elkaar gepast dat er verschillende aspecten aan bod komen (ecologische concepten begrijpen, een band met natuur opbouwen, veranderingen maken in eigen leven, kennis/vaardigheden doorgeven aan anderen). Afzonderlijke activiteiten richten zich vaak meer op een van deze aspecten, in het bijzonder het opbouwen van een band met de natuur.

Bron: Maarten van Hardenbroek, e-mail correspondentie, 2014

Bijlage 5 - Flow Learning

Het programma van Het Bewaarde Land is gebaseerd op de methode Flow Learning, ontwikkeld door Joseph Cornell, docent en auteur van de Sharing Nature boeken en spelvormen. A. Papma, coach en onderzoekster, schreef in 2013: *“de methode van Cornell is zeer laagdrempelig: je hebt er nauwelijks materialen voor nodig en als begeleider hoef je geen diepgaande theoretische kennis van de natuur te hebben. Het gaat immers om voelen en beleven.”*

Op de site SharingNature (2014) wordt heel duidelijk uitgelegd wat deze methode inhoudt. Het is een simpele methode om het leren te structureren en kinderen en volwassenen uit eerste hand (de natuur) te laten ervaren. Dit zelf ervaren leidt tot een diepgaand gevoel van verbondenheid. De speelse activiteiten prikkelen de nieuwsgierigheid van de deelnemers en maken deze enthousiast. Cornell onderscheidt 4 fasen binnen Flow Learning, waarbij iedere fase leidt naar een intensere beleving van de natuur:

Fase 1. Stimuleren enthousiasme

Kwaliteit: speelsheid en alertheid

Je begint met een speelse activiteit waarvan de energie gaat stromen. De deelnemers worden hier enthousiast van. Bij deze spelvormen worden deelnemers voorbereid op de volgende fasen die dieper gaan. Fase 1 zorgt ervoor dat iedereen wakker en alert is, zich vertrouwd voelt in de groep en/of omgeving.

De spelvormen die in de eerste fase kunnen worden gedaan hebben de volgende eigenschappen:

- Ze zorgen voor een dynamisch begin;
- Ze zorgen voor een enthousiaste sfeer: ‘dit wordt leuk!’;
- Ze zorgen voor een goede groepsdynamiek;
- Ze gaan uit van spelplezier;
- Ze maakt open en alert;
- Ze stimuleert betrokkenheid (iedereen wil mee doen);
- Ze bouwen aan een goede relatie met de spelleider;
- Ze geven de spelleider overwicht op de groep;
- Ze functioneren als uitlaatklep bij teveel energie.

Fase 2. Concentreer de aandacht

Kwaliteit: ontvankelijkheid

Vervolgens komen activiteiten die je vragen je aandacht te richten via de zintuigen (zien, horen, ruiken, voelen). Bij deze spelvormen ontwikkel je de ontvankelijkheid voor subtiele natuurbelevingervaringen. De aandacht wordt steeds naar 1 zintuig gebracht en door de keuze van spelvorm concentreren de deelnemers zich daarop.

De spelvormen die in de tweede fase kunnen worden gedaan hebben de volgende eigenschappen:

- Ze zorgen voor een betere concentratie;
- Ze zorgen voor een goed waarnemingsvermogen;
- Ze zorgen voor verdieping van het bewustzijn (door gerichte aandacht);

- Ze bouwen voort op het enthousiasme dat is opgewekt in fase 1;
- Ze werken kalmerend (brengt het denken tot rust);
- Ze stemmen hart en hoofd af op de schoonheid van de natuur.

Fase 3. Directe (natuur) ervaringen

Kwaliteit: opgaan in de ervaring ('flow')

De derde fase legt de nadruk op de individuele beleving van de natuur. Door in een bepaald aspect van de natuur op te gaan, ervaar je de verbondenheid met alle levende organismen. De spelvormen zijn afgestemd op de omgeving en worden uitgevoerd op een plek die zich leent voor een intense natuurervaring. Door directe natuurervaringen ontstaat een gevoel van verbinding met de natuur en gaan mensen er ook beter voor zorgen. De deelnemers doen hun (top)ervaringen op met de natuur in plaats van erover te praten.

De spelvormen die in de derde fase kunnen worden gedaan hebben de volgende eigenschappen:

- Ze wekken verwondering over de natuur op;
- Ze maken nieuwsgierig;
- Ze zorgen voor een persoonlijke ontdekking (zo leren mensen het beste);
- Ze openen het hart voor een ervaringsgericht leermoment;
- Ze stimuleren het intuïtieve weten deel uit te maken van de natuur;
- Ze zetten aan tot empathie en liefde voor de (natuurlijke) omgeving;
- Ze zorgen voor een persoonlijke binding met ecologische idealen.

Fase 4. Inspiratie delen

Kwaliteit: idealisme

De fasen worden afgerond door terug in de groep ervaringen en inspiratie met elkaar te delen. De spelvormen van deze laatste fase zijn een goede manier om een dag of serie activiteiten af te ronden. Als spelleider wordt deze fase ook gebruikt om inspirerende verhalen te vertellen.

De spelvormen die in de vierde fase kunnen worden gedaan hebben de volgende eigenschappen:

- Ze zorgen voor verheldering en versterking van persoonlijke ervaringen;
- Ze dienen voor het delen van liefde voor, en zorgen over, de aarde;
- Ze dienen om inspirerende rolmodellen te introduceren;
- Ze zorgen voor vergroting van het leereffect (door bevestiging van groepsgenoten);
- Ze zorgen voor groepsbinding;
- Ze maken gebruik van het verlangen om goed te zijn;
- Ze geven spelenderwijs goede feedback aan de spelleider.
- Ze leren deelnemers elkaars binnenwereld kennen.

Bijlage 6 - NatuurInspiratie

Bij NatuurInspiratie, ontwikkeld door Beatrijs van de Lisdonk, gaat het om de ziel en zingeving (bron: Bax, t, 2014). Het verlangen naar vreugde, schoonheid en harmonie doet 'vanzelf' veranderen. De elementen en zintuigen staan bij NatuurInspiratie centraal. Door afwisselend naar buiten te kijken en naar binnen te kijken helpt de natuurbeleving zin te geven aan ons 'zelf' (bron: van de lisdonk, 2014).

In een e-mail legt Beatrijs van de Lisdonk (2014) uit hoe NatuurInspiratie voor haar was.

Wat ik deed was alleen op volwassenen gericht.

In mijn optiek was (en is) het primair van belang eerst zelf te ervaren, te doorvoelen en te 'door-weten' voordat je er mee naar buiten trad. We begeleiden wel altijd alles.

We boden een programma aan, dat een groot samenhangend geheel was, en waaruit ook losse onderdelen konden worden gedaan. Maar met losse onderdelen bereikte je natuurlijk minder diep of intens de deelnemer.

Schoonheid en spel zijn zeker aspecten. Het gaat over contact en harmonie tussen mens en natuur in een wederkerige én gelijkwaardige relatie. Spiritualiteit, het besef van een te zijn met al-dat-is, is een onderliggende filosofie. De natuur is geen decor of uitsluitend ten behoeve van de mens.

Bron: Beatrijs van de Lisdonk, e-mail correspondentie, 2014

bijlage 7 - Oerrr

Oerrr is ontwikkeld door natuurmonumenten (2014) en kan overal worden uitgevoerd. Door het gratis beschikbaar stellen van materialen worden kinderen van 0-12 jaar (en hun ouders) uitgelokt om naar buiten te gaan. 'buiten is leuk!' zoals het op de site van natuurmonumenten staat. Met Oerrr wordt kinderen ruimte geboden om buiten te spelen, de fantasie te prikkelen, angsten te overwinnen, te leren vertrouwen op zichzelf en in contact te komen met dieren en planten.

Deze leer methode is vrij en toegankelijk. Maar tevens niet begeleid door Natuurmonumenten zelf. Er zijn wel activiteiten in het thema van Oerrr en jaarlijks krijgen de kinderen materiaal thuisgestuurd om ze te stimuleren, maar de basis is gewoon lekker zelf buiten spelen.

Bij aanmelding krijgen kinderen jonger dan 6 jaar jaarlijks een waaier met inspiratie om de natuur te ontdekken (zie afbeelding rechtsboven). Kinderen van 6 jaar en ouder krijgen 4x per jaar kaarten met doe- en ontdekopdrachten.

Verder kunnen online speeltips en ervaringen worden gedeeld met andere Oerrr-kinderen. Ook kunnen ze zich online aanmelden voor activiteiten als spannende speurtochten, bijzondere rondleidingen, knutselmiddagen en kinderfeestjes in de natuur. Ook scholen kunnen aan Oerrr meedoen, in de vorm van bijvoorbeeld een nachtpakket.



Bijlage 8 - Scharrelkids

Scharrelkids van het IVN (2014) laat (groot)ouders en kinderen weer ontdekken hoe leuk de natuur beleven en buitenspelen is. Spelen in de natuur maakt kinderen creatiever, slimmer, zelfverzekerder en fitter. Door verstedelijking en minder aandacht van de ouders en school voor natuur hebben kinderen steeds minder contact met buiten. Terwijl het juist gezond is; je beweegt meer en ademt gezondere lucht in.

De natuur beleven is niet moeilijk, het is niet ver weg en je hoeft er geen dag voor uit te trekken tenzij je daar zin in hebt. Ook in je eigen omgeving, zelfs in je eigen achtertuin is genoeg te beleven. IVN Scharrelkids inspireert (groot)ouders met weetjes, tips en doe-ideeën via de website.

Ook organiseren IVN-afdelingen door het hele land Scharrelkidscursussen, waar ouders en grootouders ervaren hoe ze van 'buiten' een natuurbelevens kunnen maken. De cursus start op de meeste locaties met één dagdeel (avond) voor de ouders. Daarna volgen twee dagdelen waarop ouders en kinderen samen buiten op ontdekkingstocht gaan. Voor scholen hebben ze vanuit Scharrelkids de site scharrelplein opgezet. Het scharrelplein is een website speciaal voor basisscholen om buitenspelen te bevorderen.

Scharrelkids is niet gebaseerd op een bepaalde methode.

Bijlage 9 - Multi-sensory storytelling

Multi-sensory storytelling volgens Multiplus (2008): We kunnen niet om de beperkingen van mensen met een ernstige meervoudige beperking heen. Als we het hebben over deze groep, hebben we het over mensen die:

- Op cognitief vlak op het sensorimotorische niveau functioneren. Ze beleven en exploreren de wereld op een basale manier, via de zintuigen en via beweging.
- Leren, maar binnen bepaalde grenzen van eerder basale leerprocessen, zoals gewenning, associatief leren, leren vanuit de samenhang tussen gedrag en het effect ervan, leren via observatie en imitatie.
- Aanzienlijke beperkingen kennen op communicatief vlak. Ze zijn vaak slechts beperkt in staat gebruik te maken van taal, in wat voor vorm dan ook. Sensorische en motorische beperkingen bemoeilijken de communicatie meestal nog bijkomend. Daarnaast kennen deze personen problemen om in de interactie de aandacht te richten en vast te houden. Ze communiceren, maar via basale lichamelijke uitdrukkingen, op zo'n bijzondere en subtiele manier dat het een grote opmerkzaamheid, alertheid en kennis van de persoon vraagt om hun signalen te registreren en te interpreteren.

Juist om deze redenen is het vertellen van verhalen een vak apart.

Inhoud verhaal

Het verhaal dat verteld wordt, is een gepersonaliseerd verhaal. Het weerspiegelt iets van de persoonlijkheid van de gebruiker, van zijn leven, het geeft iets weer dat van belang is of van betekenis is voor hem, het gaat om echte ervaringen die hij of zij heeft meegemaakt of zal meemaken. Vermits het verhaal gepersonaliseerd moet zijn, betekent dit dat het uitgewerkt moet worden door of gebaseerd moet zijn op de informatie verkregen van ouders, begeleiders of leerkrachten die de persoon in kwestie goed kennen.

Vorm verhaal

Het verhaal wordt bij Multi-sensory storytelling in een specifieke vorm gegoten. Het verhaal is kort, het voorlezen en brengen ervan duurt zo'n 4 à 6 minuten gezien de vaak beperkte aandachtspanne en het beperkte concentratievermogen van mensen uit onze doelgroep.

De taal die gehanteerd wordt, is zoveel als mogelijk aangepast aan het cognitieve vermogen van de persoon. De gebruikte taal moet dus eenvoudig zijn: korte zinnen, geen samengestelde zinnen, geen passieve werkwoordvervoegingen, zoveel mogelijk in de tegenwoordige tijd. Personen worden telkens bij naam genoemd om de herkenbaarheid optimaal te maken. Het verhaal omvat een zes- tot achttal zinnen of korte paragrafen. Daarnaast moet men rekening houden met de leeftijd van de persoon: ook al heeft deze soms slechts een ontwikkelingsleeftijd van 18 maanden, toch moet een overdreven kinderachtige taal vermeden worden.

Verder is het verhaal dat wordt uitgewerkt zeer herkenbaar, omdat het verwijst naar dingen waarmee de persoon vertrouwd is. Het verhaal wordt ook steeds herkenbaarder omdat het herhaaldelijk wordt voorgelezen, in steeds dezelfde vorm en met dezelfde bewoordingen. Er zit dus een heel repetitieve component in deze methodiek. Zoals eerder vermeld, hebben

personen uit deze doelgroep herhaling immers vaak nodig om iets te 'leren', en met andere woorden de inhoud van het verhaal op te pikken.

Tot slot is het belangrijk dat het verhaal een duidelijk einde kent (bv. Liedje, knuffel...), zodat het voor de persoon duidelijk is dat het verhaal uit is en de activiteit dus beëindigd is.

Presentatie verhaal

Elke paragraaf uit het verhaal (een à twee zinnen) wordt geïllustreerd aan de hand van een stimulus (zie foto 3). Wanneer men bijvoorbeeld iets vertelt over de claxonerende auto wordt dit weergegeven met het geluid van een toeter. Dit object illustreert wat wordt verteld, zou de aandacht moeten trekken van de persoon en hem moeten uitnodigen tot exploratie. De stimulus moet uiteraard aangepast zijn aan de mogelijkheden en (ontwikkelings)leeftijd van de persoon, alsook aan zijn interesses. Personen die bijvoorbeeld vooral reageren op geluid, gaat men eerder geluidsstimuli aanbieden, tenzij het natuurlijk de bedoeling is dat men de prikkeling via andere zintuiglijke kanalen wil stimuleren.

Voorbeeld met vermelding mogelijke stimuli: Alex in de tuin

- het is een mooie lentedag. Hoor de vogeltjes fluiten!

(begeleidster fluit op een klein fluitje)

Oh, wat fluiten ze mooi!

- Alex loopt op blote voetjes over het gras.

(begeleidster wrijft gras over de hand van Alex)

Voel eens aan het gras, Alex!

- mama plant bloemen. Alex helpt. Alex steekt bloempje voor bloempje in het zand.

(bloemen en zand > Alex 'plant' de bloemen in het zand)

Dat is leuk hé, Alex!

- oh wat ruiken de bloempjes lekker!

(ruiken aan bloem)

Ruik eens aan de bloempjes, Alex!

- de zon schijnt een beetje in Alex's ogen.

(begeleidster schijnt met kleine zaklamp in de ogen van Alex of houdt een tak opzij zodat de zon tevoorschijn komt)

- de bloempjes hebben dorst. Alex geeft ze water.

(Alex giet met gieter en de begeleidster spuit water op zijn handen)

Oh, wat is dat water koud!

- mama en Alex zijn klaar. Alex is helemaal nat. Mama wrijft tot Alex er helemaal warm van wordt.

(begeleidster gaat met een handdoek over Alex' gezicht en natte handen)

Zo, Alex, het verhaaltje is uit!

Bijlage 10 - Uitnodiging training

UITNODIGING

Zie en ervaar zelf hoe de natuur ingezet kan worden bij de natuurbeleving voor mensen met een ernstige meervoudige beperking. Bent u als familie, vrijwilliger of medewerker benieuwd wat er allemaal te beleven valt in de natuur en wilt u leren hoe u dit met uw zoon/dochter, broer/zus, bewoner of cliënt kunt beleven? Meldt u zich dan nu aan voor de training.



**Training: Natuurbeleving
voor mensen met een ernstige
meervoudige beperking.
Datum: Zaterdag 30 augustus
van 13.00 tot 17.00 uur
Locatie: De Binckhorst,
in Rosmalen.**

De training

Het Bewaarde Land geeft in samenwerking met de Binckhorst een training natuurbeleving speciaal gericht op de doelgroep mensen met een ernstige meervoudige beperking. Het doel van deze training is het geven van handvatten om mensen met een ernstige meervoudige beperking de natuur intens te laten beleven. Tijdens deze praktische scholing staat het zelf ervaren en beleven van de mogelijke vormen van natuurbeleving, en de wijze waarop die kunnen worden ingezet, centraal.

**Voor wie**

Iedereen die belangstelling heeft in het beleven van de natuur samen met mensen met een ernstige meervoudige beperking. Deze training is alleen bedoeld voor de begeleiders, niet voor cliënten/ bewoners. Ook familie, mantelzorgers en vrijwilligers van zorginstellingen zijn van harte welkom. U hoeft geen groene vingers te hebben om samen van de natuur te genieten.

Aanmelding

Aanmelden kan door een mailtje te sturen naar: info@hetbewaardeland.nl met daarin de volgende gegevens: naam, e-mailadres, telefoonnummer en vermelding van 'training EMB'. Of via het aanmeldingsformulier op de website www.hetbewaardeland.nl/project-hooge-heide

De training vindt buiten plaats, denk dus aan geschikte kleding en schoenen. Aan de training zijn geen kosten verbonden.

Meer informatie via www.hetbewaardeland.nl/project-hooge-heide of via 0411 683407

Routebeschrijving

We starten bij De Binckhorst, Waterleidingstraat 2 te Rosmalen. Neem vanaf de A59, afrit 50 (Kruisstraat). Richting Kruisstraat aanhouden. Neem na 500 meter de 1e afslag op de rotonde. Aan uw linkerkant vindt u De Binckhorst.





Het Bewaarde Land

Stichting Het Bewaarde Land is een organisatie die mensen meer in contact wil brengen met de natuur. Dit doen we o.a. door het aanbieden van programma's aan basisscholen. Daarnaast ontwikkelt Het Bewaarde Land ook trainingen en workshops voor andere doelgroepen. Hierbij werken we samen met het PON, een kennisinstituut gericht op het sociale domein.



Het Bewaarde Land

Stichting Het Bewaarde Land

Kantoor: Het Klaverblad 13 • 5283 TV Boxtel • Tel.: (0411) 68 34 07
www.hetbewaardeland.nl • info@hetbewaardeland.nl

Ontwerp: www.talgv.nl

Dit project wordt mogelijk gemaakt door het programma
Leefbaarheid van de Provincie Noord-Brabant.

Provincie Noord-Brabant

