

Natuur- en welzijnspraktijken in Vlaanderen



Al gedacht aan natuur als partner?

Inspiratiegids

Bachelor in het Sociaal werk
Bachelorproject Welzijn en Natuur
Praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek

Colofon

Deze inspiratiegids is het eindproduct van het Bachelorproject *Welzijn en Natuur. Al gedacht aan natuur in jouw welzijnspraktijk?* van de opleiding Bachelor in het Sociaal werk/ Arteveldehogeschool Gent in coproductie met het gelijknamig Praktijkgericht wetenschappelijk onderzoeksproject.

Auteurs van dit werk zijn sociaal werkers in spe Sander Boel, Tessa Declerck, Justine De Clercq, Anne-Sophie De Cock, Eve De Kegel, Febe Van Daele, Sarah Van Holsbeeck en Frank Monsecour (Bachelorbegeleider en PWO-onderzoeker - 2020). Dank gaat uit naar aanvullingen van Katriina Kilpi (NatureMinded), Ilse Simoens (INBO), Ann Tillman (Foresterra), Ann Sterckx (EartWise Education), Herman Vereycken (Terra Therapeutica), Myriam De Bie (ANB), Benno Geertsma (Natuurpunt).

De vormgeving gebeurde door Greet Van Holsbeeck. Foto's zijn van Sarah Van Holsbeeck (p. 5), Stacey Notteboom (p. 24, 26, 33 en 35), Greet Van Holsbeeck (p. 40) en Frank Monsecour (cover, p.11, 18, 20, 29, 39, 45).

Dit werk is een inspiratiegids van praktijken die voor heel wat mensen reeds een positieve invloed hebben gehad op hun gezondheid of hun ruimer welzijn. Dat betekent echter niet dat dit effect voor iedereen het geval zal zijn. Daarvoor is een nauwgezette evaluatie en een uitgebreid wetenschappelijk onderzoek van deze interventies nodig. Het Netwerk Natuur en Gezondheid wil initiatieven tot dergelijk onderzoek verder ondersteunen en bekend maken. De beschrijvingen van de meeste natuur- en welzijnspraktijken kwamen tot stand via diepte-interviews van de betrokken actoren en deskresearch. De vermelde methodieken en organisaties werden door de uitvoerders en auteurs van dit onderzoek geselecteerd op basis van de visie dat natuur een essentieel onderdeel uitmaakt voor het welslagen van de praktijk én op basis van inschatting van een adequate professionaliteit van de actor. De vele vrijwilligersactiviteiten in dit nieuwe werkveld werden aldus niet - of slechts beperkt- weerhouden.

Natuurpunt Vlaanderen en NatureMinded traden op als klankbord en zijn partner bij de productie en verspreiding van de gids. Het Netwerk Natuur en Gezondheid faciliteert bredere verspreiding van deze gids voor verdere inspiratie, maar is niet verantwoordelijk voor de inhoud. Het Netwerk Natuur en Gezondheid bestaat uit organisaties en overheden uit verschillende sectoren die de brug slaan tussen natuur en gezondheid. Doordat de wetenschappelijke kennis en de praktische ervaring rond natuur en gezondheid de laatste jaren toeneemt, wil het netwerk relevante initiatieven (onderzoeken, infodagen, goede praktijkvoorbeelden ...) bundelen en bekend maken (www.netwerknatuurengezondheid.be).

Doordat deze inspiratiegids een dynamisch instrument is ter bevordering van het werkveld van natuur- en welzijnspraktijken, kunnen inhoudelijke bedenkingen of aanvullingen gemaild worden aan frank.monsecour@arteveldehs.be. Bij een volgende editie worden die mogelijks geïntegreerd in de gids.

“ Ik ging alleen maar even wandelen,
en besloot uiteindelijk tot zonsondergang buiten te blijven.
Want naar buiten gaan, zo ontdekte ik,
was eigenlijk naar binnen gaan. ”

John Muir (1938-1914)

Inhoud	1
Inleiding	3
Al gedacht aan natuur als partner in jouw welzijnspraktijk?	3
Wat verstaan we onder natuur?	3
Doel en opbouw inspiratiegids	3
Meer natuur integreren in je leven en je praktijk	3
A. Welzijnspraktijken en -methodieken met natuur als partner	6
1. Preventief en helend aanbod voor iedereen	6
Veerkrachtpad	6
NatureMinded – Domein Borgwal	6
Meditatieparcours	7
Meditatieparcours Leefmilieu Brussel	7
Bosbaden met een bosbadgids	8
Forest Mind Guide/Forest Therapy/Shinrin Yoku/Bosbadgids	8
Therapeutische tuinen	10
Terra Therapeutica	10
Warme tuin - Landelijke Gilden	11
Ecologische zorgtuinen/vrolijke dementietuin - Natuurpunt	11
Samentuinen - Velt	12
2. Therapie in de Natuur	13
Tuintherapie in psychiatrie en woonzorgcentra	13
Psychiatrisch Centrum Bethanië / Woonzorgcentrum St. Remigius	13
Natuurcoach en contextuele therapie	15
Claire Meire / EarthWise Education	15
Bostherapie	17
Ann Tilman – Forest Therapy Practitioner & Trainer	18
3. Groene zorg voor specifieke doelgroepen	19
Time-out projecten	19
VZW De Sterre / VZW Kruiskenshoeve	20
Zorgboerderijen	21
Steunpunt Groene Zorg	21
Zorgboerderij Boer Dirk/ Leefboerderij De Kanteling	22
Zorgbossen	22
Bosgroep Antwerpen Noord/Zuid	22
4. Werken en coachen in de natuur	23
Maatwerk in de natuur	23
Agentschap Natuur en Bos/De Loods/ De Lochting/	23
Pro Natura	24
Coachen in de natuur	25
Natuurinvest/ NextStep coaching	26
Inzetten van natuur voor welzijn op het werk	27
CareerBoots	27
5. Brede gezondheidszorg in de natuur	28
Gezondheidszorg in de natuur	28
Somaya / Gezondheidswandeling Nationaal Park Hoge Kempen	29

B. Vorming/opleiding ‘natuur en welzijn’ voor professionals	30
Coachen in de natuur	30
Professioneel natuurcoach	30
Wandelcoach	30
Forest Mind Guide	30
Forest Bathing Guide – Forest Therapy Practitioner	31
Shinrin-yoku-gids – bosbadgids	31
Tuintherapie in de ouderenzorg	31
Zorgboer	31
Natuurgids	31
C. Vlaamse actoren inzake Natuur en Welzijn	32
Netwerk Natuur en gezondheid	32
Agentschap Natuur en Bos	32
Agentschap Natuur en Bos	32
Natuurinvest	32
Inverde	32
Bos+	32
EarthWise Education	33
Instituut Natuur- en Bosonderzoek - INBO	33
Het Vlaams Instituut Gezond Leven	33
Leerstoel ‘Zorg en Natuurlijke Leefomgeving’ - Universiteit Antwerpen	34
Natuurpunt	34
NatureMinded	34
Open Huis Natuurcoaching vzw	34
Regionale Landschappen	35
Steunpunt Groene Zorg	35
Terra-Therapeutica	35
Zieken- en gezondheidsfondsen	36
Gezondheidsfonds CM	36
Onafhankelijk Ziekenfonds (OZ) - Partena (OZ)	38
Socialistische Mutualiteiten - Bond Moyson	40
D. Standaardliteratuur over natuur- en welzijnspraktijken	41
Zakboek voor het bosbaden – Sarah De Vos – Katriina Kilpi	41
Shinrin Yoku - Annette Lavrijsen	41
Handboek Natuurcoaching – Ann Sterckx	41
Boeren met zorg – 7 sleutels tot een succesvolle zorgboerderij – Nicky Dirx (red)	41
Kwetsbare mensen, kwetsbare groenten - Henk Blokhuis	42
Praktijkboek Tuintherapie: betekenisvolle groenactiviteiten binnen de ouderenzorg	42
Alle ouderen naar buiten! De natuur als groen medicijn – Jasper De Ruiter en Marijke Dijksman	42
The Nature Fix – Why nature make us happier, healthier and more creative - Florence Williams	42
E. Filmmateriaal inzake natuur en welzijn	43
F. Onderzoek over meerwaarde natuur voor welzijn - Websites	44

Inleiding

Al gedacht aan natuur als partner in jouw welzijnspraktijk?

Meer en meer wetenschappelijk onderzoek toont aan welke ontelbare positieve effecten natuur heeft op onze gezondheid. Natuur bevordert zowel het fysieke, sociale als mentale welbevinden; zoals een verhoogd concentratievermogen, gevoel van rust en ontspanning, stressreductie, minder negatieve emoties, sneller ziekteherstel en een hoger energiepeil. Gezien het welbevinden van de mens een streefdoel vormt van het welzijnswerk, speelt de natuur een niet te onderschatten rol in dit belangrijkste levensdomein. Natuur integreren in jouw praktijk kan nieuwe perspectieven bieden. Dit is een uitnodiging om out-of-the-box te denken en de meerwaarde te zien van het inzetten van natuur in alle mogelijke welzijnspraktijken: van opvoeding en onderwijs, sociaal en cultureel werk tot coaching, therapie en de brede gezondheidszorg.

Wat verstaan we onder natuur?

Natuur in welzijnspraktijken benaderen we vanuit een heel brede invulling: een bos en de zee vallen hier onder, maar evengoed een stadspark, een moestuin, een natuurgebied, een weide of akker. Ook werken of spelen met dieren hoort hierbij, zowel buiten als binnen in bijvoorbeeld een manege of boerderij. Vanaf het moment dat het welzijnswerk wordt georganiseerd vanuit een herstellende en coachende visie en dat expliciet in een groene omgeving en/of in relatie met dieren, beschouwen we dat als een welzijnspraktijk in de natuur.

Doel inspiratiegids

Met deze brochure laten we jou kennis maken met verschillende perspectieven en werkwijzen van hoe natuur kan ingezet worden als partner in het welzijnswerk. Deze aanpak illustreren we met een reeks praktijken die worden toegelicht naar doelgroep en methodiek. Het is een eerste kennismaking die verder kan uitgerold worden in het welzijnswerk. Je kan de brochure gebruiken om door te verwijzen of om er zelf mee aan de slag te gaan in je praktijk.

Opbouw

De verschillende natuur- en welzijnspraktijken werden gebundeld onder vijf thema's: preventief en helend aanbod voor iedereen, therapie in de natuur, groene zorg voor specifieke doelgroepen, werken en coachen in de natuur, brede gezondheidszorg in de natuur. Deze indeling is voor discussie vatbaar maar wordt hier aangehouden voor het gebruikscomfort. Het is de bedoeling dat je gemakkelijk de weg vindt naar de verschillende invalshoeken die de praktijken bieden.

Per praktijk wordt belicht wat hij inhoudt en waaruit de methodiek concreet bestaat, voor wie en voor welke zorgbehoefte hij geschikt is. Daarnaast vind je aandachtspunten van zorg, randvoorwaarden of verbeterkansen. Ook de meerwaarde van de natuur wordt per praktijk omschreven. Tenslotte vind je de contactgegevens van 'welzijnspraktijk(en)' die reeds volgens deze methodiek werken.

Naast de praktijken zijn ook de opleidingen inzake natuur en welzijn opgenomen samen met de hoofdactoren in Vlaanderen. Ter afronding presenteren we jou, naast toonaangevende boeken en brochures die over dit onderwerp in het Nederlands zijn verschenen, ook inspirerende korte filmpjes over verschillende praktijken en webverbindingen naar wetenschappelijk onderzoek ter zake.

Meer natuur integreren in je leven en je praktijk

Stap voor stap kan je ervoor kiezen om meer natuur in te zetten in je dagelijkse leven en in je praktijk. Heel wat welzijnswerk gebeurt op kantoor of in een praktijkruimte. Die werkplekken overvloedig voorzien van kleine en grote planten heeft een dubbel voordeel: de lucht wordt gezuiverd en het uitzicht op groen werkt positief, dat is wetenschappelijk bewezen. Een top tien van meest luchtzuiverende planten, vind je [hier](#). In een volgende stap bekijk je welke activiteiten allemaal buiten in de natuur zouden kunnen plaatsvinden. Steeds meer organisaties starten met wandelvergaderingen en outdoor planning-meetings. Ook zorgen ze voor buitenruimte om te lunchen en/of tussendoor even te verluchten. Langere wandelpauzes zorgen voor verhoogde energie én creativiteit in de daarna volgende werkuren.

Een derde stap is het integreren van de praktijk zelf in de natuur. Een stilaan ingeburgerd voorbeeld is de praktijk van coachen in de natuur, bijv. bij loopbaanbegeleiding. Ook therapie in de natuur kent een opmars, naast het toenemend aanbod aan activiteiten als bosbaden, natuuroases en bushcraft (leren overleven in de natuur). Wat denk je, zet je ook de stap naar de natuur?

Wetenschappelijk bewijs van meerwaarde natuur voor welzijn groeit elke dag

Begin 2020 verscheen 'Te voet, hoe twee benen de mens verder brengen' van neurowetenschapper Shane O'Mara. Als hoogleraar experimenteel breinonderzoek schetst hij o.a. de positieve effecten van wandelen op onze fysieke en mentale gezondheid. Het boek is een bundeling van recent wetenschappelijk onderzoek waaruit blijkt hoezeer wandelen een balsem is voor lichaam en geest, voor de creativiteit maar ook voor het sociaal welzijn. In deze brochure vind je wetenschappelijke weetjes inzake natuur en welzijn doorheen de tekst en steekt achteraan een lijst met linken naar recente onderzoeksinformatie over de meerwaarde van natuur voor het welzijn van de mens. Het Vlaamse Agentschap Natuur en Bos legt op haar website ook goed uit waarom natuur goed is voor ons.

Meer info: www.natuurenbos.be/waarom-natuur-goed-voor-je-is

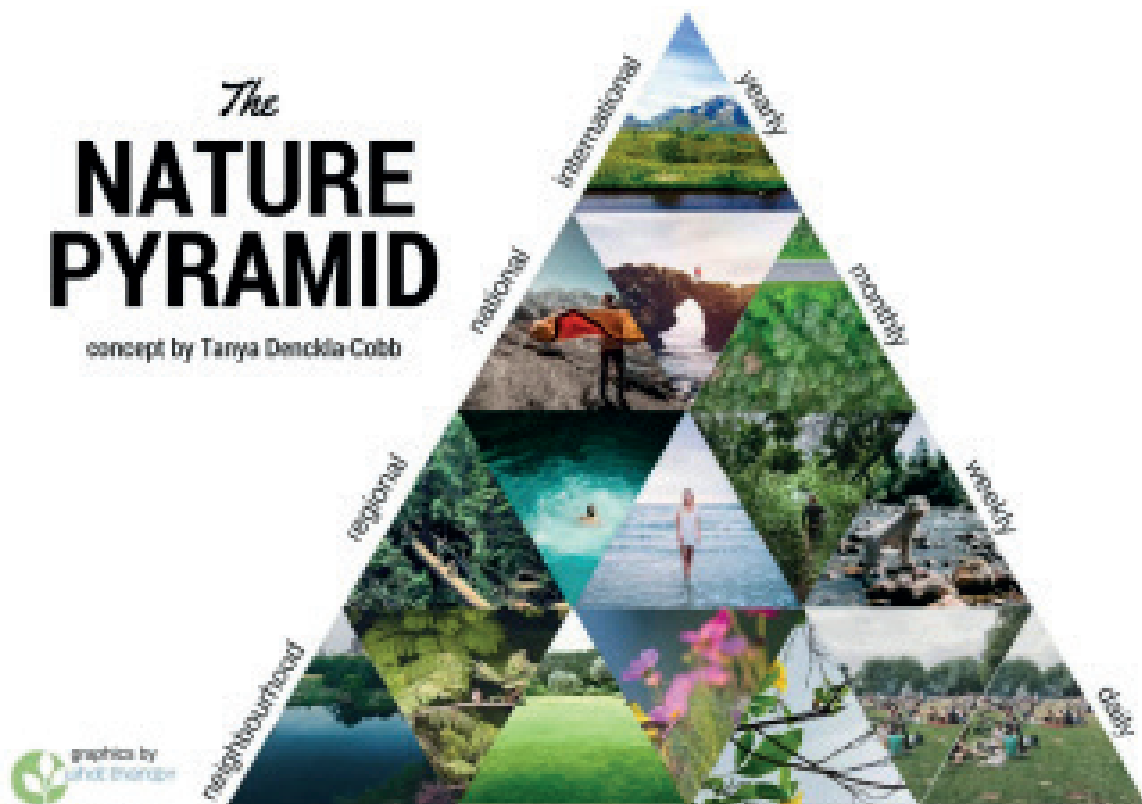
De natuurpiramide

Ter afronding van de inleiding is de natuurpiramide als inspirerend concept opgenomen. Het is een leidraad die aangeeft hoeveel natuurcontact iemand nodig heeft als tegengewicht tegen bijvoorbeeld (werk)stress. De piramide is bedacht en ontworpen door Tanya Denckla Cobb en Tim Beaty van de University van Virginia vanuit de achterliggende overtuiging dat contact met de natuur noodzakelijk is om gezond te zijn en je gelukkig te voelen.

De natuurpiramide is op eenzelfde wijze opgebouwd als de gekende en zeer gebruiksvriendelijke voedsel-piramide voor gezond eten. Hoe meer naar onder in de piramide, hoe noodzakelijker de vorm van 'natuur-contact' is en hoe frequenter ze dient plaats te vinden. Zo is de basis van de piramide het belangrijkste; met deze contacten zijn ook het snelst winst en directe positieve effecten te halen. Veel, korte natuurmomen-ten.

Je kan de natuurpiramide als volgt toepassen in jouw eigen leven:

- ◇ dagelijks dertig minuten een toertje maken door het (stads)park, of vertoeven in je tuin
- ◇ wekelijks twee uur in het bos doorbrengen
- ◇ maandelijks een weekend in een natuurhuisje verblijven
- ◇ jaarlijks enkele dagen kamperen in een natuurgebied.



Legende - De Natuurpiramide

Rechts van de piramide lezen we de frequentie van het noodzakelijke natuurcontact: van dagelijks, wekelijks over maandelijks tot jaarlijks. Links is de plaats te vinden waar de natuurcontacten zouden moeten kunnen plaatsvinden: in je buurt, je streek (provincie/Vlaanderen), je land (België, bijv. Ardennen) en/of in het buitenland.

De basis bestaat uit natuur als onderdeel van je dagelijks leven. Kleine porties, maar wel vaak en verspreid over de dag.

Een niveau hoger in de piramide is een wekelijkse dosis natuur in de vorm van een bos-, strand of natuurwandeling. Wist je dat mensen die **minstens twee uur per week** in de natuur doorbrengen vaak in **betere gezondheid** zijn en een **hoger psychologisch welzijn** vertonen. (Scientific Reports, 2019)

Op het derde niveau staat het grotere werk om maandelijks of minstens meerdere keren per jaar te doen: een weekend in de natuur, naar een huisje in het bos, aan zee of in de bergen, bijvoorbeeld.

De top van de piramide bestaat uit een aantal dagen en liefst langer onafgebroken in de natuur zijn bijv. door te kamperen in een natuurgebied of een langere, meerdaagse wandeltocht in de bergen. Dat kan in Frankrijk zijn, in het Zwarte Woud of in het nationaal park Hoge Kempen (al ligt Limburg nog altijd in het binnenland).

In 2018 bracht Natuurpunt een gids uit die o.a. de natuurpiramide concreet invult: *Natuur is gezond. Jouw gids om gezond gelukkig te worden in de natuur. Een aanrader vol concrete tips.* Te lezen op: www.landvanreyn.eu/images/Actualiteit/Afdeling/Natuurpunt_Gezondheidsgids_2018.pdf

Wist je dat?

- het aantal gezondheidsklachten daalt als er meer groen is in je woonomgeving? Er is namelijk een verband tussen zicht op groen en verschillende gezondheids- en psychische indicatoren.
- er bij mensen die in hun buurt meer groen hebben, een verhoogde appreciatie voor de leefomgeving is. (De Wit)



A. Welzijnspraktijken en -methodieken met natuur als partner

1. Preventief en helend aanbod voor iedereen

Veerkrachtpad

“Steeds meer mensen worden in onze veeleisende maatschappij geconfronteerd met stress, burn-out of depressie. Veel recente studies tonen aan dat contact met de natuur een positieve invloed heeft op het algemene welbevinden en de mentale en fysieke gezondheid van mensen. Bovendien wordt het gevoel verbonden te zijn met de natuur steeds meer erkend als de basis van een evenwichtige manier van leven. Een veerkrachtpad kan een antwoord bieden op de belangrijke maatschappelijke nood aan laagdrempelige natuurervaringen.” (Riet Gilis, gedeputeerde prov. O-Vl.)

■ **Wat is het?**

Een veerkrachtpad is een wandeling in de natuur die gekruid wordt door een aantal individuele oefeningen om de mentale veerkracht van de gebruikers te versterken. Het veerkrachtpad nodigt uit om elk wandelmoment intens te beleven. De oefeningen zijn zo ontworpen dat ze de wandelaar helpen om met al zijn zintuigen aandacht te schenken aan de natuur onderweg maar ook om te luisteren naar de gevoelens die hij/zij op dat moment voelt en ervaart. Zo wordt de weg geopend om beter in staat te zijn voor zichzelf te zorgen en veerkrachtiger te zijn in het dagelijks leven. De natuur is daartoe de ideale rustgevende context.

■ **Voor wie? Welke problematiek?**

Het veerkrachtpad is voor iedereen die een kleine pauze wil nemen in het dagelijks leven. Het pad biedt de kans om de stress van alledag te verlichten maar ook om te vertragen. Ook als je geen stress hebt, helpt het veerkrachtpad je aandacht te schenken aan dingen die je misschien niet opmerkt tijdens normale wandelingen in de natuur. Het uitvoeren van de oefeningen kan helpen om meer gefocust te zijn na de wandeling.

■ **Aandachtspunten**

Een veerkrachtwandeling doe je best in stilte om zo de natuur of het bos maximaal op jou te laten inwerken. Geen probleem uiteraard als je in groep bent, 't is dan een kwestie van zo weinig mogelijk te praten. Duur van de veerkrachtwandeling in Borgwal te Vurste is ongeveer een uur, de afstand is ruim twee kilometer.

■ **Waar zit meerwaarde natuur voor het welzijnswerk door deze praktijk?**

Steeds meer onderzoek bewijst hoe heilzaam het is voor de mens om in de natuur te zijn. Een wandeling, zelfs een langzame, verbetert het gevoel doordat het ons bloed laat stromen en onze spieren ontspant. De mentale oefeningen langsheen het pad trachten mensen eerst tot rust te brengen, hun gemoedstoestand in beeld te krijgen om vervolgens hun veerkracht te versterken.

■ **Concreet**

Nature Minded – Katriina Kilpi & Henrik Jönsson

NatureMinded ontwikkelde het eerste veerkrachtpad in Vlaanderen in Vurste, op het domein Borgwal van de Broeders van Liefde. Vanaf 2020 is er ook een veerkrachtpad in het provinciaal domein Puyenbroeck te Wachtebeke.

Melle / 📞 +32 484 74 09 86 / ✉️ katriina@natureminded.be / natureminded.be



Meditatieparcours

Een beetje meer 'zijn' en wat minder 'doen' of 'hebben'.. (Leefmilieu.Brussel.brussels)

■ Wat is het?

In samenwerking met Leefmilieu Brussel heeft het Erasmusziekenhuis een meditatieparcours gemaakt. Het is het allereerste in zijn soort dat is aangelegd in een natuurlijke omgeving en toegankelijk is voor het grote publiek. Het is evolutief en bestaat uit acht posten. De geluidsopnames en teksten van de acht meditatieoefeningen kunnen gratis worden gedownload. Deze geluidsopnames kunnen gebruikt worden waar je maar wilt, in andere natuurgebieden of zelfs binnen in huis. Het parcours brengt de therapeutische werking van de natuur samen met meditatieoefeningen. Het meditatiepad heeft als doel de stress bij de gebruikers te verminderen en de persoonlijke ontwikkeling en het welzijn van de gebruikers te bevorderen. Het is gebaseerd op meerdere evidence based studies over relaxatie, hypnose, mindfulness....

Meditatie in de natuur

Meditatie in de natuur is een mooie manier om tot rust te komen, tot inzichten te komen en jezelf te leren kennen. Er zijn verschillende manieren om te mediteren, maar meditatie is een individueel gegeven. Wat voor de één werkt, kan voor de andere tegenvallen. Er zijn verschillende manieren om te mediteren in de natuur. Zo is het mogelijk om te luisteren naar de natuur, de natuur te voelen en de natuur te observeren.

■ Voor wie? Welke problematiek?

“Het is voor iedereen, omdat iedereen kan profiteren van de gunstige effecten van het meditatieparcours.”
Suzanne Askenasi.

Heel wat mensen kunnen baat hebben bij het mediteren in de natuur. Mediteren kan preventief werken, maar ook curatief. Het is vooral belangrijk dat we in onze maatschappij inzetten op preventie en hier ruimte voor maken. Het meditatieparcours in Brussel is er voor iedereen, maar ook voor beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg, studenten in opleiding, evenals patiënten en hun bezoekers. Het is ook een instrument dat coaches en therapeuten kunnen gebruiken met hun cliënten.

■ Aandachtspunten

De tijdscomponent is een belangrijk aandachtspunt. Je moet er voldoende tijd voor vrij maken en je kan het niet even tussendoor doen als je een meditatieoefening goed wilt doen. Het is echter mogelijk, of zelfs raadzaam, om slechts één oefening per keer uit te voeren. Daarnaast is het ook belangrijk om open te staan voor het hele meditatieparcours als men een effect wil voelen.

■ Waar zit meerwaarde natuur voor het welzijnswerk door deze praktijk?

Natuur helpt je om naar jouw lichaam te leren luisteren. Als je een bepaald gevoel ervaart, geeft je lichaam hier ook een reactie op. Als je bang bent, kan je hart harder beginnen kloppen. Je lichaam drukt dat gevoel uit op zijn eigen manier. Een klacht is een signaal, een teken dat er iets niet in orde is. De klacht bestaat niet op zich, er is hier een dieper onderliggende reden voor. De natuur kan helpen bij het herstellen van het natuurlijke evenwicht tussen lichaam en geest en dat is ook het uiteindelijke doel. Het lichaam heeft net zoals de natuur de kracht om zich steeds te herstellen en een nieuw evenwicht te vinden.

■ Concreet

Meditatieparcours Leefmilieu Brussel

- 📍 Mijlenmeersstraat, 1070 Anderlecht (langs de Vogelzangbeek, achter het Erasmusziekenhuis)
- ✉ Mail via contactformulier website: leefmilieu.brussels/themas/groene-ruimten-en-biodiversiteit/de-groene-wandeling/meditatieparcours



Bosbaden met een bosbadgids

“Tijd doorbrengen in de natuur geeft niet alleen je immuunsysteem een stevige boost, bijv. door in contact te komen met de goede bacteriën in de bosgrond, ook je hart, bloedvaten en luchtwegen varen er wel bij.(...) Regelmatig bosbaden heeft ook heel wat mentale voordelen zoals de verhoging van concentratie, je gedachten die tot rust komen en de verbetering van je humeur. Wat we hierover intuïtief aanvoelen, is stevig wetenschappelijk onderbouwd en bewezen.” (Kilpi, Zakboek voor het bosbaden, 2019)

■ Wat is het?

Een bosbad nemen - al dan niet onder begeleiding van een bosbadgids - is jezelf onderdompelen in de boslucht waarbij alle zintuigen maximaal worden ingezet. Tijdens een bosbad is het de bedoeling dat je traag en bewust wandelt en aandacht schenkt aan wat je ziet, hoort, ruikt, voelt en zelfs proeft. Resultaat is dat, doordat je lichaam ontspant, na een tijdje ook je hoofd volgt dat frisser, leger en helderder wordt. Bosbaden gaat om de beleving: door het te doen, weet je wat het inhoudt en hoe je het zelf kan toepassen. Bosbadgidsen volgen een programma waarmee ze een speciaal proces en ervaring voor de deelnemers opbouwen.

■ Voor wie? Welke problematiek?

Iedereen heeft zowel fysieke als mentale gezondheidsvoordelen door in de boslucht te zijn, van piepjong tot stokoud. Het werkt preventief bij tekenen van bijv. burn-out, depressie, overmatige stress en andere kwalen. Bij het bosbaden in groepsverband kan het delen van ervaringen in een veilige context bijdragen tot het vergroten van je persoonlijke veerkracht. In het bos vertoeven heeft een positieve impact op de gemoedstoestand.

■ Aandachtspunten

Je doet het bij voorkeur in stilte, ook als je met meerdere personen bent. De tijd in het bos telt ook, hoe langer hoe meer, positieve effecten. Onder begeleiding van een bosbadgids variëren groepen van twee tot enkele tientallen deelnemers. Je hebt een divers en relatief rustig bos nodig dat door de gids gekend is zodat plekken kunnen worden uitgekozen die passen bij de oefeningen. Via de bosbadgids leer je oefeningen die je later ook alleen kan doen, wat een sterk emancipatorisch effect heeft. Het is belangrijk dat de deelnemer tijdens de sessie kan aangeven waar hij wil verpozen in het bos of zelfs welk bos hij verkiest. Indien het bos onbekend is voor de gids, is een bezoek vooraf aangewezen.

■ Waar zit meerwaarde natuur voor het welzijnswerk door deze praktijk?

Het bos werkt als helende context waarbij de gids een comfortabele en veilige ruimte creëert waarin deelnemers kunnen verstillen en zich kunnen verbinden met de natuur, andere mensen en zichzelf. De gezonde boslucht en de natuurlijke patronen van struiken en bomen werken rustgevend. Vanaf een half uur in het bos (of in de natuur) worden positieve effecten gemeten op fysieke parameters als hartslag, bloeddruk en het stresshormoon cortisol. Tijdens een begeleide bosbadwandeling, krijg je de kans te ervaren hoe het voelt alleen in het bos te zijn. Dit is een belangrijk gegeven voor een mens omdat hij er steeds minder de mogelijkheid toe krijgt. De bosbadgids verzekert de veiligheid zodat je toch momenten alleen kan zijn ook al ben je samen met anderen in het bos.

■ Concreet

Forest Mind Guide - NatureMinded – Katriina Kilpi

Co-auteur van het Zakboek voor het bosbaden (Lannoo, 2019). Onderzoek over en opleiding tot Forest Mind Guide (bosbadbegeleider) volgens de Finse methodiek Metsämieli. Op de website is een overzicht te vinden van gekwalificeerde bosbadgidsen : natureminded.be/

Melle / ☎ +32 484 74 09 86 / ✉ katriina@natureminded.be / natureminded.be

Forest Mind

Forest Therapy Institute / Foresterra – Ann Tilman

FORESTERRA

planting seeds for change

Foresterra organiseert begeleide groepswandelingen, een- of meerdaagse workshops en opleidingen. De methode die gehanteerd wordt, is gebaseerd op het 5x5 model dat door het Forest Therapy Institute ontwikkeld werd. Als gids kan je mensen op verschillende manieren toegang verlenen tot de natuur. De aanpak wordt medebepaald door de noden van je doelgroep. Het Forest Therapy Institute werkt met een framework waarop de bosbadgids zich beroept om de deelnemers te begeleiden doorheen een individueel proces van loskoppeling, verbondenheid en integratie. Ook participatie, zelfleiderschap en collectieve intelligentie worden gevaloriseerd. Het delen van betekenisvolle ervaringen creëert samenhang en nieuwe inzichten. Via de natuur maak je niet alleen verbinding met de omgeving, maar ook met jezelf en de ander. Bosbaden verruimt het bewustzijn en draagt bij tot mind shift en gedragsverandering.

Ann Tilman is trainer en mentor bij het Forest Therapy Institute en leidt in binnen- en buitenland mensen op tot bosbad-/therapiegids. Zij vertegenwoordigt het instituut in België.

✉ ann@foresterra.be | ann@foresttherapyinstitute.com / www.foresterra.be / www.foresttherapyinstitute.com 📞 +32 (0)477 849197

Academie voor Helende Natuur - Shinrin-yoku-gids (bosbadgids) – Ilse Simoens



De academie voor helende natuur organiseert jaarlijks een opleiding tot Shinrin-yoku-gids/bosbadgids. Het programma van dit leertraject is opgebouwd uit vaardigheden, technieken, kennis en wetenschappelijke inzichten die nodig zijn om als bosbadgids kwaliteitsvol aan de slag te gaan. De praktische en theoretische bagage die de deelnemers ontwikkelen, wordt via de praktijklessen verdiept. Ook het verdiepen van bewustmaking en verbondenheid met de natuur maakt deel uit van de opleiding. Hierbij inspireren we ons onder meer op het werk van de milieufilosofen Joanna Macy en Arne Naess.

De opleiding bereidt de toekomstige gidsen grondig voor om de kracht van het bos toegankelijk te maken voor de deelnemers aan hun shinrin-yoku-wandelingen en zo de natuur optimaal te beleven. Hierbij wordt ook geleerd hoe men rekening houdt met de seizoenen, het weer en de diverse behoeften van de deelnemers.

Door de volledigheid is deze opleiding professioneel breed inzetbaar voor verschillende doelgroepen en formules als workshops, retraites en natuurge-richte vakanties.

📍 Brussel 📞 0478 88 08 02
✉ contact@academie-voor-helende-natuur.be / www.academie-voor-helende-natuur.be/

Barrevoets-Bosbaden en natuurcoaching in de Vlaamse Ardennen Emmy Schockaert



Barrevoets organiseert een waaier van activiteiten waarin de natuur, als groene draad, zit verweven. Alle activiteiten dienen één gemeenschappelijk doel: de verbinding tussen mens en natuur herstellen en verdiepen. Bosbaden, Forest Mind, Natuurcoaching, thematische seizoenswandelingen.

📍 Zottegem / 📞 +32 485103206 ✉ info@barrevoets.be / barrevoets.be

Therapeutische tuinen

■ Wat is het?

Een therapeutische tuin is ingericht met het oog op het bereiken van welbepaalde doelstellingen voor mensen met een zorgnood. Het ontwerp is een participatief proces waarbij de tuinarchitect de wensen en verwachtingen van de zorginstelling vertaalt in een tuinontwerp en beplantingsplan dat beantwoordt aan de vereisten van een therapeutische tuin.

Bij een therapeutische tuin vertrekt men van het helende effect van de tuin zelf, het contact met de natuur staat centraal. Zo'n soort tuin tracht een geestelijk evenwicht te bevorderen, alle zintuigen te prikkelen en pijn te verlichten. Kortom het vormt een ondersteunende omgeving op alle mogelijke domeinen. Een therapeutische tuin wordt ingezet als een mooie aanvulling op het klassieke behandelingsprogramma, daarom worden ze vaak ingericht bij zorginstellingen.

■ Voor wie? Welke problematiek?

Kwetsbare en zorgbehoevende personen vormen het doelpubliek van therapeutische tuinen. Wanneer we kwetsbaar of ziek zijn, hebben we nood aan een rustige en gemoedelijke context. Een natuurlijke omgeving kan ons deze structuur, rust en eenvoud bieden.

■ Aandachtspunten

Het ontwerpen van een therapeutische tuin hoort het resultaat te zijn van een participatief overleg. Het is essentieel dat iedereen die ermee in aanraking komt, betrokken wordt bij het ontwerp. Er moet rekening gehouden worden met de verwachtingen en noden van de organisatie en van de gebruikers op praktisch, sociaal en emotioneel vlak. Daarnaast moet de buitenomgeving zo goed mogelijk kunnen aansluiten bij de organisatie. Dit mag niet als twee losstaande zaken gezien worden.

■ Waar zit meerwaarde natuur voor het welzijnswerk door deze praktijk?

Een therapeutische tuin versterkt en ondersteunt de doelstellingen van een instelling op medisch en sociaal vlak. Het vormt een omgeving voor therapie, revalidatie en recreatie. De patiënt voelt er zich vrij. Hij ervaart het gevoel even bevrijd te zijn van alle zorgen en stress. Therapeutische tuinen zijn een meerwaarde voor mensen die natuur op een gevoelsmatige manier ervaren. Personen die op zoek zijn naar rust, bezinning en zich openstellen voor de sfeer van een tuin.

Meer info: www.terra-therapeutica.be

■ Concreet

Terra-Therapeutica werkt samen met de kinder- en jongerenpsychiatrie SPIKA van PZ ASSTER (Sint-Truiden) een 'safe garden' uit. Doordat men daar zo weinig mogelijk gebruik wil maken van vrijheid beperkende maatregelen (VBM), is het idee gegroeid om de natuur in te schakelen en dat met een 'safe garden'. "Dat is een 'afgesloten' tuin waar jongeren in een veilige omgeving alleen buiten kunnen zijn maar waar voldoende toezicht kan geboden worden. Een soort 'gesloten' tuin waar de jongere tot rust kan komen of zich ontspannen. Een tuin die zowel door jongeren als personeel veilig en aangenaam wordt ervaren." Begin 2019 werd samen met de jongeren, personeel en management een participatief proces opgestart voor het ontwerp van de safe garden. De jongeren speelden een prominente rol in de uitwerking van het ontwerp van 'safe garden'. De termijn voor de realisatie van de 'safe garden' is vastgelegd op 2 jaar. Meer info: terra-therapeutica.be/?page_id=3263



In 2015 opende het revalidatiecentrum van het UZ-Gent een therapeutische tuin. Deze vormt een goed voorbeeld van hoe deze methodiek in de praktijk kan worden omgezet en de helende werking van de natuur ten volle wordt ingezet bij de genezing en revalidatie van de patiënten.

Begin 2020 werd bij het AZ Sint Lucas in Brugge een wachtkamer geopend in de natuur. Het is het resultaat van een samenwerking tussen het ziekenhuis en het Agentschap Natuur en Bos van de Vlaamse overheid. De wachtkamer is gelegen in het domeinbos van Natuur en Bos. De weg er naar toe wordt aangeduid van in het onthaal van het ziekenhuis. Zowel bezoekers, patiënten als personeel kunnen wandelingetjes maken langs aangeduide paden met tijdsindicatie en veel rustplekken onderweg. Meer info: www.natuurenbos.be/wachtkamers-de-natuur



Warme tuin

In 2016 startte de organisatie Landelijke gilden met de promotie van het concept 'Warme tuin.' Een 'warme tuin' is een volkstuin in een zorgvoorziening. Het is geen klassieke volkstuin en ook geen klassieke zorgtuin. Het is een mix van beide. Het sociale contact in een warme tuin is belangrijker dan de grootte van de oogst.

■ Concreet

Huize Eyckerheyde (Wintam) is een tehuis voor volwassen personen met een handicap. De Landelijke Gilde van Hingene-Wintam-Eikevliet onderhoudt reeds jaren contact met de bewoners van het tehuis waaruit de idee groeide van een volkstuin op hun domein. De zeven perceeltjes waren meteen uitbesteed. De 60 bewoners kunnen zelf niet tuinieren, maar genieten wel van de bezigheden van de tuiniers. Bij het filmmateriaal achteraan deze gids, vind je een reportage van deze warme tuin Eyckerheyde in Bornem.



Wie de werking van een warme tuin in zijn buurt wil ondersteunen, kan terecht bij de Landelijke Gilden. De organisatie maakte een handige gids voor wie wil starten met een campagne voor een warme tuin in zijn buurt:

www.landelijkegilden.be/system/files/campaign/warmetuin-brochure.pdf

Ecologische zorgtuinen

Bij een ecologische zorgtuin staan natuurwaarden als biodiversiteit centraal, maar dat met het oog op de creatie van een maximale meerwaarde voor verschillende doelgroepen.

Zo werden vanuit Natuurpunt reeds tal van zorgtuinprojecten ondersteund of gerealiseerd zoals de ecologische zorgtuin in Dessel en een vrolijke dementietuin in Dilbeek ([zie filmmateriaal p. 43](#)). Andere projecten zijn stiltetuinen, pluktuinen, beweegtuinten of beweeggroen.

Hier past ook vermelding van het project Avontuurlijk Speelgroen voor kinderen en jongeren.



Samentuinen

■ Wat is het?

'Een samentuin is een tuin waarin mensen samen ecologisch tuinieren. De Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren (Velt) bedacht het idee 'samentuinen' en ondersteunt sinds 2006 al meer dan 130 samentuinen.' Op de website www.velt.be/samentuinen vind je er alle informatie over, van getuigenissen tot aanbevelingen. Mensen leren er (weer) hoe ons voedsel groeit en hoe je kan tuinieren. Zowel van elkaar als door het volgen van cursussen. Óf van de praktijkbegeleider die vaak helpt bij de opstart. (Bron: Velt.be)

■ Voor wie? Welke problematiek?

'Samen' staat voor diversiteit en voor 'samen doen'. Jong of oud, rijk of arm, autochtoon of allochtoon, alleen of met je gezin, meer of minder mobiel... iedereen is welkom in een samentuin. In sommige tuinen krijgt elke tuinier een eigen perceeltje en beheert hij samen met de groep enkele gezamenlijke plekken zoals paden, een tuinhuis en randbeplanting. Op andere plaatsen werkt iedereen samen op de volledige oppervlakte van de tuin. In een samentuin beslist de tuiniersgroep, in overleg, over het wel en wee van de tuin.

■ Aandachtspunten- 7 aanbevelingen uit 'Sociale dynamieken in collectieve moestuinen (...)'

In deze publicatie worden uit de ervaringen zeven aanbevelingen gedistilleerd voor wie met een gemeenschappelijke moestuin de sociale cohesie wil versterken (Bron: vicinia.be).

1. Ken je doelpubliek: de omkadering voor kwetsbare groepen is volledig anders dan voor burgercollectieven.
2. Stimuleer inspraak: de duurzaamheid van een collectieve moestuin is rechtstreeks verbonden met hoe actief mensen eraan deelnemen
3. Eerst de groenten, dan de rest: niet elke groep is gemotiveerd om de sociale cohesie van hun buurt erop vooruit te doen gaan. Dat lukt enkel wanneer de beweging van binnenuit wordt gestart.
4. Geen plaats voor ego's: ondersteunend leiderschap werkt het best in collectieve moestuinen.
5. Sta open voor verandering: bedreigingen van buitenaf of impasses worden beter aangepakt wanneer de groep positief staat tegenover verandering.
6. De indeling maakt een verschil: collectieve of individuele percelen? Het blijkt een belangrijk aandachtspunt te zijn voor elke groep.
7. Verwacht geen diversiteitsmirakel: mensen nemen deel omdat ze de waarden van andere tuiniers delen of omdat ze op andere deelnemers lijken. Om een opstap te maken naar diversiteit is duidelijke communicatie of het samenwerken met andere organisaties nodig.

■ Waar zit meerwaarde natuur voor het welzijnswerk door deze praktijk?

Net als bij andere praktijken in deze brochure vormt de natuur – in casu een stuk grond dat moestuin wordt – de basis van de activiteit. De meerwaarde bij samentuinen zit vooral in de omgang ermee want de tuiniers werken ecologisch. Ze gaan zorgzaam om met bodem, water, oogst en natuur. In een samentuin komen er geen kunstmest en pesticiden aan te pas, wat goed is voor het natuurlijke evenwicht. De samentuiniers maken hun tuingrond vruchtbaar door hem te voeden met compost of groenbemesters en door hem alleen oppervlakkig te bewerken. Door preventieve maatregelen toe te passen zoals bodemzorg, teeltwisseling, de keuze van rassen, natuurlijke vijanden aantrekken, en afscherming met insectengaas of vogelnetten voorkomt de aantasting.

■ Concreet

Overal in Vlaanderen vind je volkstuinten en stadstuinen die werken volgens de methode van samentuinen. Velt bracht ze in kaart: www.velt.be/samentuinen/waar-vind-ik-samentuinen



2. Therapie in de Natuur

Tuintherapie in psychiatrie en woonzorgcentra

“De baten zijn te groot om dit te laten liggen voor ons rusthuis. (...) De nostalgie voel je onder de mensen, het maakt hen echt gelukkig. Je voelt, ziet en hoort dat ze zich mentaal en fysiek beter voelen.” (Nele, Woonzorgcentrum St. Remigius)

■ Wat is het?

Tuintherapie is een professioneel uitgevoerde behandelingsmethode die gebruik maakt van groen (activiteiten) om tegemoet te komen aan specifieke therapeutische noden of behoeften van personen met een zorgnood. De focus ligt op het maximaliseren van sociaal, cognitief, fysiek of psychologisch functioneren en/of het verbeteren van het algemeen welzijn en gezondheid. De uitvoering gebeurt door professionele zorgverstrekkers (ergotherapeuten ...) en sluit aan op een bestaand zorgtraject. Het gebeurt ook steeds in overleg met andere therapeuten. (Bron: Terra Therapeutica)

■ Voor wie? Welke problematiek?

De doelgroep die gebaat kan zijn met tuintherapie is heel erg ruim. De therapie richt zich op verschillende domeinen: het psychosociale, lichamelijke, ontwikkelings- en zorgende aspect.

■ Aandachtspunten

Gedurende het hele jaar kan er aan tuintherapie gedaan worden, maar de meeste deelnemers zijn actief in het voorjaar en de zomer. Er zijn meerdere benaderingen waarmee er rekening kan gehouden worden als men tuin-therapeutische activiteiten organiseert. Zo wordt er bijvoorbeeld gefocust op de gezondheid en het welzijn van de deelnemers, proces, competenties, sociale interactie en interactie met omgeving. Elk van deze benaderingen hebben een eigen meerwaarde aan het proces.

■ Waar zit meerwaarde natuur voor het welzijnswerk door deze praktijk?

“Vertoeven in een groene, rustige omgeving... Genieten van de traagheid en pracht van de natuur... En zelf de handen uit de mouwen steken om iets te doen groeien en bloeien... Dát is in onze complexe en jachtige samenleving helaas niet voor iedereen weggelegd.” (Terra-Therapeutica)

Het maakt niet uit met welke tuinactiviteit men bezig is of hoe men de natuur gebruikt, het heeft steeds een positieve invloed op het welbevinden. Ten eerste bevordert tuintherapie de sociale contacten tussen de gebruikers. Vervolgens zorgt tuintherapie ook voor beweging. De activiteiten kunnen zowel de grove als fijne motoriek, het evenwicht, het uithoudingsvermogen, de mobiliteit en het bewegingsbereik verbeteren. Door in de tuin te werken, is men bewust en zinvol bezig. Natuur verhoogt het concentratievermogen en helpt om te herstellen van vermoeidheid en stress. Ook het zorgende aspect heeft een positieve invloed aangezien deze persoon zijn rol van zorgbehoevende kan omzetten naar de rol van zorgdrager.

Meer info: sociaal.net/achtergrond/tuintherapie/ en terra-therapeutica.be/

■ Concreet: PC Bethanië

Psychiatrisch Centrum Bethanië is gespecialiseerd in de begeleiding en de behandeling van volwassenen met een psychische problematiek. Het Centrum gelooft vooral in huiselijke afdelingen, gelijkwaardigheid, (lichamelijk) contact en ontmoeting, vertrouwen, maar ook in de natuur. Waarom is natuur hier zo belangrijk? Mensen zijn op zoek naar zichzelf. Het opzoeken van de natuur en de rust is hierbij een natuurlijke reactie. Maar PC Bethanië ervaart dat mensen vervreemd zijn van deze rust en het opzoeken van de natuur. De samenleving is zodanig georganiseerd dat het ons wegleidt van onszelf. Dit zorgt voor depressie, eenzaamheid en psychische problemen.



Initiatieven die Bethanië onderneemt inzake natuur en welzijn:

- verkiezing van de mooiste boom en een bloemenweide, dit gebeurt om de buurt te betrekken. De onzichtbare grens tussen de psychiatrie en dorp valt weg. Het is niet langer een abnormale plaats, maar een plek waar je als niet-cliënt ook kunt joggen en vertoeven in de natuur.
- onderhouden van en werken in de moestuin, verzorgen van de (therapie)dieren en extern werken op zorgboerderijen. *“Voor de patiënten heeft het werk op de boerderij een therapeutische waarde. Vandaag leven er nog steeds geitjes, kippen en ezels op de ziekenhuiscampus. Dieren veroordelen niemand en bieden vaak troost aan patiënten.”*
- tot rust komen op stilteplekken op het domein of in het bos, bv. in de therapiekuil
- activiteiten zoals boswandelingen (al dan niet met de ezels), vogels spotten ...
- algemene vergroening van het domein

Dromen van het centrum: tiny houses of boomhutten waar mensen tot rust kunnen komen, weg van de kille isolatiekamers.

■ **Psychiatrisch Centrum Bethanië**

- 📍 Andreas Vesaliuslaan 39, 2980 Zoersel
- 📞 03/380 30 11
- ✉ Mail via contactformulier website
www.pzbethanienhuis.be/

■ **Woonzorgcentrum St. Remigius**

- 📍 Koolskampstraat 48, 8740 Pittem
- 📞 051-46 60 77
- ✉ Mail via contactformulier
www.ocmwpittem.be/nl/wzc-sint-remigius

Wist je dat?

- ziekenhuispatiënten die zicht hebben op groen sneller herstellen? Er is een verband tussen de blootstelling aan groene ruimte en een betere gezondheid. De kans op depressie, angststoornissen, pijn en negatieve emoties... wordt minder. Daarnaast herstellen mensen sneller na een operatie en hebben ze minder kans op complicaties als hun ziekenhuiskamer uitkijkt op een groene ruimte. (Daniels, 2019)
- **Over tuintherapie in gevangenissen**
 - ... BOS+ en Fris in het Landschap (FihL) kwalitatieve vergroening voor een verbeterde ruimtelijke gevangenisinrichting promoten.
 - ... BOS+ en Fris in het Landschap in samenwerking met Terra-Therapeutica reeds een initiatief rond tuintherapie in de gevangenis van Hasselt heeft opgestart?
 - ... Terra-Therapeutica, Hogeschool PXL en FihL tuintherapie-initiatieven opstartten in de gevangenissen van Wortel en Leuven Centraal?
Meer info: terra-therapeutica.be/?page_id=2582 (Leuven);
terra-therapeutica.be/?page_id=1433 (t Peike-Wortel)

Natuurcoach en contextuele therapie

“De natuur heeft metaforen zoals een omgevallen boom, een pad dat splitst, de verschillende kleuren die soms een gevoel oproepen waardoor het ook zeer snel binnenkomt bij mensen. Je neemt letterlijk een beeld op.” (...) “De natuur ingaan, heeft een instant effect. Het ontspant je, laat je hart rustiger slaan en je bloeddruk dalen.” (Claire Meire)

■ Wat is het?

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat coachen in de natuur kan helpen bij het vinden van antwoorden. Het gaat om luisteren naar wat je voelt, naar wat je lichaam je vertelt, net zoals je leert luisteren naar wat de natuur je vertelt. De natuur leert je hoe het voelt om je situatie vanuit verschillende invalshoeken te bekijken en brengt je dichterbij je eigen natuur. Een natuurcoach zet in op specifieke methodes gericht op bewust worden, ontdekken, ontwikkelen en motiveren om zo te werken aan verandering. De natuur helpt je je beter te concentreren en te focussen om zo sneller tot de kern te komen. Natuur herstelt, creëert rust, geeft nieuwe energie. (Bron: website Claire Meire)

■ Voor wie? Welke problematiek?

Sommige natuurcoaches werken met beperkte doelgroepen of focussen zich op enkele problematieken. Andere natuurcoaches werken dan weer met een breed scala aan problematieken en pathologieën.

■ Aandachtspunten

De tijdsduur. Hoelang een sessie duurt is enerzijds afhankelijk van wat de persoon aankan. Anderzijds speelt de tijd een belangrijke rol bij de essentie en volledigheid die meegegeven wordt tijdens bijvoorbeeld een sessie bosbaden. Het seizoen speelt ook een rol wanneer een activiteit uitgevoerd wordt. Bijvoorbeeld in de lente en zomer worden activiteiten ook 's avonds gegeven.

Benodigheden: enkel een stukje groen, dit kan een bos zijn, maar ook de zee, polders of een park (in de buurt) is nodig om coachen in de natuur uit te oefenen. Daarnaast bezit de natuurcoach verschillende methodieken (BOOM-methodiek, stressrelease, natuurverbinding...) om aan de slag te kunnen gaan.

■ Waar zit meerwaarde natuur voor het welzijnswerk door deze praktijk?

De meerwaarde zit vooral in het effect van beweging in een groene omgeving. Er is nog niet veel onderzoek naar het effect van coaching in de natuur, maar wel al over het effect van beweging in de natuur. Natuurcoach Claire Meire hoopt dat er snel meer onderzoek naar zal zijn, maar cliënten ervaren zelf al de meerwaarde van het coachen in de natuur. Het is raar dat we teruggaan naar de natuur en dat we die kwijtgeraakt zijn, want dit is de basis. Door medicalisering van de gezondheidszorg zijn we het contact met de natuur voor een deel verloren terwijl gezondheid en de natuur al een lange geschiedenis kennen.

Je merkt dat bij buiten zijn en buiten in gesprek gaan, de invloeden van bewegen in een groene omgeving in werking treden. Hormonaal komen endorfines en serotonines vrij, hersengolven veranderen. Emoties zakken letterlijk. Die effecten koppelt je aan gesprekstherapie of de BOOM-methodiek. Die effecten zijn aangetoond via onderzoek, dus kan het alleen maar beter zijn als je die ook koppelt aan coachen in de natuur. Je focus wordt sterker doordat je buiten bent. Je bent in de frisse lucht en komt weer op adem. Je komt sneller tot antwoorden in de natuur.

Natuur beoordeelt en veroordeelt niet. Het geeft een beter gevoel om in gesprek te gaan buiten, dan in een statische ruimte. Je geraakt er alles kwijt. De natuur werkt eigenlijk drempelverlagend.

■ Concreet

Opleiding tot natuurtherapeut bij ANB (zie Vorming en opleidingen)

Claire Meire – Natuurcoach & Contextueel therapeut

📍 Sint Kwintensstraat 1 - 8340 Oostkerke

📞 050 60 56 26

✉ info@clairemeire.be

www.clairemeire.be/



Opleiding tot professioneel natuurcoach

EarthWise Education – de Koraalwaaier - Ann Sterckx

Naast de BOOM-methode, wordt bij natuurcoaching in Vlaanderen gewerkt met de ‘Koraalwaaier’, ontwikkeld door Ann Sterckx van EarthWise Education. De Koraalwaaier biedt een wereldbeeld, kaders, methodiek, vaardigheden en voorbeelden van werkvormen en oefeningen om in en met de natuur te werken (zie verder Vorming en opleidingen + Standaardwerk Handboek Natuurcoaching).



📍 Diksmuidestraat 19, 9000 Gent, België

☎ 0032 474 96 13 91

✉ info@earthwise.education / [earthwise.education](https://www.earthwise.education)

Bostherapie

■ Wat is het?

Bostherapie zet bosbaden in voor geestelijke en lichamelijke gezondheidsproblemen. Het houdt rekening met de specifieke noden van een bepaalde doelgroep en draagt bij tot het verminderen van gezondheidsklachten. Aldus kan bostherapie fungeren als aanvulling en/of ter ondersteuning van reguliere behandelingsmethodes en revalidatie.

Bostherapiebeoefenaars werken samen met het bos om verbinding te herstellen. Ze baseren zich op de praktijk van zintuiglijke waarneming en onvrijwillige aandacht. Bostherapie valt onder de paraplu van Nature Based Interventions en Nature Based Therapy. Dit wordt gedefinieerd als volgt: *“A nature-based therapy or treatment intervention is specifically designed, structured and facilitated for individuals with a defined need.”* (Bragg and Atkins, 2016).

■ Voor wie? Welke problematiek?

Bostherapie wordt aangeboden onder de vorm van meerwekenprogramma's (8 tot 12) voor mensen met specifieke klachten of stoornissen zoals werkgerelateerde stress, depressie, obesitas, ASS, verslavingsproblematiek. De wekelijkse interventie duurt 2,5 uur en bestaat uit een begeleide wandeling van 1-3 km gecombineerd met uitnodigingen die de verbinding met de natuur stimuleren. Deelnemers worden uitgenodigd om hierover te reflecteren in groep. Na afloop van elke sessie krijgen ze huiswerk om hun relatie tot de natuur verder te onderzoeken en te verdiepen. Het is een leerproces dat zich niet beperkt tot inzichten, maar vraagt om toepassing en beleving.

■ Aandachtspunten

- Ken je doelpubliek en informeer je als bostherapiegids goed over de dynamiek binnen de groep en mogelijke valkuilen of hindernissen. Laat je vergezellen door een hulpverlener die vertrouwd is met de groep als jouw achtergrond/kennis m.b.t. de specifieke problematieken en noden van de groep ontoereikend is.
- Weerstand en ongemak horen erbij. Elke persoon is uniek en gaat op een verschillende manier om met onrust en stress. Mogelijke stressbronnen tijdens bostherapie zijn: wisselende weersomstandigheden, andere wandelaars, honden en insecten. Houd tijdens de voorbereiding van je sessie rekening met deze elementen.
- Collectieve intelligentie: schenk als bostherapiebeoefenaar voldoende aandacht aan de wijsheid van de groep. Deelnemers vinden hun zelfherstellend vermogen terug in de natuur, maar evenzeer in elkaars getuigenissen.

■ Waar zit meerwaarde natuur voor het welzijnswerk door deze praktijk?

“Look deep into nature, and then you will understand everything better”, Albert Einstein.

Onderzoek toont aan dat verbondenheid met de natuur ons welzijn bevordert. Volgens de Biophilia Hypothese is de neiging van de mens om associaties te zoeken met andere levensvormen in onze biologie geworteld. (Rogers, 2011; Gullone, 2000). De oorsprong van de menselijke verbondenheid met natuur kan volgens Wilson (1984) teruggevonden worden bij het begin van de mensheid. In de loop der tijd is de mens zowel cognitief als emotioneel gevormd door interacties met de natuur wat leidt tot de ontwikkeling van een behoefte en verlangen om zich verbonden te voelen met levensachtige processen.

Om deze verbinding aan te gaan, beroept het Forest Therapy Institute zich in haar 5x5 model op de 5 pathways to nature connection (Lumber, 2017): schoonheid, betekenis, contact/zintuigen, emotie en compassie. Onderzoek aan de Universiteit van Derby toont aan dat bewust inzetten op deze 5 toegangspoorten de verbinding met de natuur aanzienlijk versterkt wat bevorderlijk is voor het fysisch en psychologisch welzijn. De natuur biedt de mogelijkheid om emoties te reguleren en zorgt daardoor voor een verminderde stressbeleving. Ze oordeelt niet, maar is een plek die uitnodigt en toelaat om het zelfherstellend vermogen te herontdekken. Het gevoel van wederkerigheid tussen mens en natuur draagt bij tot verbondenheid en ecologische bewustwording.

■ Concreet

Het Forest Therapy Institute is betrokken bij wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van therapieprocessen in de natuur en maakt een onderscheid tussen Forest Bathing en Forest Therapy. De opleiding tot bosbadgids (forest bathing guide) richt zich op de preventieve gezondheidszorg, terwijl de opleiding tot bostherapie beoefenaar (forest therapy practitioner) zich hoofdzakelijk afstemt op de curatieve gezondheidszorg.



Meer info: foresttherapyinstitute.com/forest-bathing-guide-training/

Ann Tilman – Forest Therapy Practitioner & Trainer

📍 Molenstraat 46 – 2640 Mortsel

📞 0477 849197

✉ ann@foresterra.be / www.foresterra.be



3. Groene zorg voor specifieke doelgroepen

Time-out projecten

“Ik probeer de kinderen zoveel mogelijk hun eigen weg te laten gaan, en hun hierin te stimuleren.” (Fieke Bendien, VZW de Sterre)

■ Wat is het?

Binnen een time-out project in de natuur wordt ‘natuur’ ingezet als ‘middel’ om het evenwicht van kinderen of jongeren te herstellen en hun schoolmotivatie en ‘leervermogen’ te vergroten. Afhankelijk van de concrete praktijk kunnen deze ‘natuurervaringen’ bestaan uit: spelen of karweitjes uitvoeren in de natuur, zorgen voor of wandelen met dieren, in de natuur ‘zijn of vertoeven’...

Daarnaast is het belangrijk te vermelden dat time-out trajecten ook kunnen plaatsvinden op een zorgboerderij (zie apart onderdeel ‘zorgboerderijen’).

■ Voor wie? Welke problematiek?

Time-out projecten zijn er voor kinderen of jongeren die wegens pedagogische, juridische, sociale of persoonlijke redenen het onderwijs dreigen te verlaten. De problematiek van die kinderen of jongeren gaat vaak samen met spijbelgedrag, een problematische thuissituatie, delinquent gedrag of psychiatrische problemen bij het kind/de jongere of binnen zijn leefomgeving. Meer info: onderwijs.vlaanderen.be/nl/naft-naadloze-flexibele-trajecten.

■ Aandachtspunten

De concrete invulling en activiteiten van de time-out in de natuur zijn kind-, jongere en organisatieafhankelijk. Het kind of de jongere, met zijn individuele noden en verwachtingen, staat centraal. Zo is het bieden van een gepast time-out project steeds maatwerk. Afhankelijk van de behoeften van het individu kan deze kort, of langdurend zijn, individueel of in groepsverband plaatsvinden. Daarnaast heeft iedere ‘aanbieder’ zijn eigen klemtoon, insteek en visie, wat de mogelijke invulling van een time-out zeer divers maakt. Om in aanmerking te komen voor subsidiëring van het Agentschap Jongeren en Welzijn dienen Time-out projecten te voldoen aan welomschreven, specifieke voorwaarden. Veelal komen de trajecten in de natuur hier niet voor in aanmerking waardoor voor de werking een dagprijs moet worden gevraagd, wat drempelverhogend werkt.

■ Waar zit meerwaarde natuur voor het welzijnswerk door deze praktijk?

“Door in de natuur te zijn, kunnen kinderen zichzelf helen. In de natuur is alles wat kinderen nodig hebben. De natuur biedt veiligheid en rust.” (Fieke Bendien, VZW de Sterre)

Dankzij het vertoeven, spelen, leren en werken in de natuur tracht men de zelfredzaamheid, de zelfstandigheid en het zelfvertrouwen van de kinderen en jongeren te vergroten. De natuur zet hen aan tot creativiteit en oplossingsgericht denken opdat ze opnieuw de mogelijkheid en motivatie vinden om naar school te gaan en bij te leren. Daarnaast worden ze door deze activiteiten in de natuur aangespoord om dingen te ontdekken en om te experimenteren. Hierdoor worden nieuwe verbindingen gelegd in de hersenen en nieuwe vormen van leren gestimuleerd. Binnen een time-out traject in de natuur kan het werken met dieren een belangrijke plaats krijgen, dit brengt verscheidene voordelen met zich mee voor de ontwikkeling van het kind of de jongere. Het zorgen voor, leiderschap opnemen over en aandachtig bezig zijn met dieren leert hen deze vaardigheden en attitudes ook naar mensen toe op te nemen. Vervolgens groeien ze via deze weg ook in de sociale omgang met leeftijdsgenoten. Met de activiteiten in de natuur trachten de begeleiders de kinderen of jongeren positieve leer- en succeservaringen te bezorgen; iets waaraan zij veelal te kort hebben. Tenslotte vormt de natuur een bron van rust die een gevoel van veiligheid biedt, wat erg belangrijke voorwaarden zijn om te kunnen leren, groeien en ontwikkelen.

“In de natuur valt heel veel te ontdekken, er is niets kant en klaar.” (Fieke Bendien, VZW de Sterre)

■ Concreet

VZW De Sterre: time-out voor lagereschoolkinderen
Fieke Bendien is kinderpsychotherapeut, landbouwdeskundige en natuurgids;
ze gebruikt de media, natuur en weidedieren in een time-out setting.



📍 Kwartelstraat 6, 9000 Gent
✉ fieke.bendien@gmail.com
www.vzwdesterre.be

VZW Kruiskenshoeve

De Kruiskenshoeve is een vzw die zowel jongeren als de aanwezige voorzieningen of instanties via een “time-out” dicht bij elkaar wil brengen. *‘Als je als jongere op de toppen van je tenen loopt, je op ontploffen staat, je niets meer wil gezegd worden door om het even wie... dan is een “time out” een welkome rustpauze.’*

📍 Kruiskensstraat 7, 9980 Sint-Laureins
✉ TO.kruiskenshoeve@gmail.com
☎ +32 473/89.46.80

Wist je dat?

kinderen meer en **intensiever bewegen** in een groene omgeving. Regelmatig contact met de natuur zorgt voor een **betere ontwikkeling** op sociaal, motorisch en cognitief vlak. Het creatief handelen en denken van kinderen wordt gestimuleerd. Een groene speelplaats **vermindert pestgedrag**.

(Slimmen, Timmermans, Verploegh, Gillissen, & Nijdam, 2019)



Zorgboerderijen

■ Wat is het?

Een zorgboerderij is een gewone, actieve boerderij waar mensen uit een kwetsbare groep opgevangen worden. Er wordt geen medische zorg of therapie aangeboden, het aanbod bestaat uit het meehelpen op de boerderij. De boer is dus geen gespecialiseerde zorgverlener, maar biedt de zorggast iets wat hij/zij niet vindt in de klassieke zorgverlening. De rustige omgeving, het werken met/in de natuur, het zorgende aspect, de kenmerkende routine en structuur... vormen samen een mooie aanvulling op het klassieke hulpverleningstraject.

Zorgboerderijen bestaan in alle vormen en maten, elke zorgboerderij is anders. Er kan gewerkt worden met dieren, men kan zich toespitsen op planten, groenten, fruit... daarnaast kan er ook ingezet worden op het verwerken van producten. Toch kan iemand buiten de klassieke land- en tuinbouwsector ook een zorgboerderij opstarten, denk maar aan kinderboerderijen, maneges, personen met een grote tuin of een dierenpension.

■ Voor wie? Welke problematiek?

De doelgroep die beroep kan doen op de werking van een zorgboerderij is heel breed, zo richt men zich onder andere op mensen met een verstandelijke, lichamelijke of zintuigelijke beperking. Ook mensen met een niet aangeboren hersenletsel, een autismespectrumstoornis, een psychiatrische aandoening, een burn-out, mensen met dementie, een verslavingsproblematiek, psychosociale problematiek... kunnen bij een zorgboerderij terecht.

■ Aandachtspunten

De methodiek van een zorgboerderij is zeer individueel bepaald. Er is geen handleiding voor handen, er wordt heel specifiek gekeken naar de sterktes, de mogelijkheden en de ondersteuningsnoden van de zorggasten. De groeps grootte verschilt naar gelang de capaciteit en mogelijkheden van de zorgboerderij. Ook de manier van begeleiding is heel contextafhankelijk. Meestal worden er wel langdurigere trajecten op poten gezet.

Bij de subsidieregeling knelt het schoentje wel eens. Veel zorgboerderijen hebben geen professioneel karakter, maar dit betekent dus ook dat zij niet in aanmerking komen voor subsidies van het departement Landbouw en Visserij. Mocht de subsidieregeling uitgebreid worden, zou het jaarlijks aantal geholpen zorggasten in Vlaanderen enorm kunnen stijgen. Helaas merkt men duidelijk dat de financiering niet meevolueert met de enorme groei van het aantal zorgboerderijen.

■ Waar zit meerwaarde natuur voor het welzijnswerk door deze praktijk?

“Het is een wereld van verschil. Het is hier veel rustiger, je hoort al eens een vogeltje fluiten, we gaan al eens naar het veld: je komt in de natuur. Voor iemand die overstressed is of zorg nodig heeft, is dat een gans andere wereld, en dat is ook heel therapeutisch. Er is toch heel veel vraag naar dergelijke plaatsen” (Boer Dirk). *“Het belevingsaspect is positief, heeft zeker effect; maar de rol van de boer/boerin als steunfiguur is evenzeer van betekenis.”* (Steunpunt Groene Zorg)

Het feit dat men buiten, in een groene omgeving vertoeft, zorgt zeker voor een meerwaarde. De methodiek van zorgboerderijen kan niet los gezien worden van de natuur. Wie aan een zorgboerderij denkt, denkt onmiddellijk aan een landelijke omgeving. De buitenlucht bevordert de geestelijke rust, het zorgt voor ontspanning. Zorggasten blijven actief, ook op lichamelijk vlak heeft natuur een belangrijke meerwaarde. De methodiek bevordert de zelfredzaamheid van de zorggasten, er wordt structuur geboden.

■ Concreet

Steunpunt Groene Zorg

📍 Diestsevest 40, 3000 Leuven

📞 016/28 61 28 of 0473/93 31 20

✉ steunpuntgroenezorg@groenezorg.be / www.groenezorg.be



Zorgboerderij Boer Dirk

📍 Kattenbroekstraat 9A, 9310 Moorsel (Aalst)

📞 0496/31 92 65

✉ boerdirk@boerdirk.be / Facebookpagina: Zorgboerderij Boer Dirk



Leefboerderij De Kanteling

📍 Molenstraat 51, 9550 Herzele

📞 0468/16 05 21

✉ info@leefboerderijdekanteling.be / www.leefboerderijdekanteling.be



Zorgbossen

Een concreet project in ontwikkeling

Het project zorgbossen van de provincie Antwerpen richt zich op twee doelgroepen: kwetsbare personen en kinderen. Met kwetsbare personen wordt bedoeld: mensen met een beperking, mensen in armoede of met een geestelijke kwetsbaarheid zoals burn-out of depressie, verslaving, psychoses. Zij krijgen zinvolle dagbestedingsactiviteiten aangeboden onder de vorm van kleinschalige bosbeheerwerken. Zowel de uitvoering van het werk zelf als het sociaal contact daarbij kan bijdragen aan hun herstel of een opstap betekenen naar re-integratie in de maatschappij of zelfs naar een betaalde job. De dagbesteding gebeurt onder begeleiding van het personeel, serviceploeg en/of de vrijwilligers van de Bosgroepen, eventueel de boscigenaar of beheerder zelf. De taken bestaan uit zaken als een kleinschalige aanplant, het onderhoud van een wandelpad, het verwijderen van exoten, het maken van een takkenwal, enz...

Het project zorgbossen wil ook scholen stimuleren om de klas af en toe te ruilen voor het bos. Scholen worden geholpen om hun domein in eigen beheer te nemen. Leerlingen die zelf in hun schoolbos hebben gewerkt, zullen er ongetwijfeld meer interesse en respect voor krijgen. Zeker als er met behulp van studenten houttechniek ook nog zitbanken of speeltuigen worden gebouwd.

Meer info: bosgroepen.be/project-zorgbossen/

Bosgroep Antwerpen Noord vzw, Simon De Smedt, M: 0472 45 19 70,
simon.desmedt@provincieantwerpen.be (onderdeel scholen en jongeren)



Bosgroep Antwerpen Zuid vzw, Bert Van Gils, M: 0476 86 80 01,
bert.vangils@provincieantwerpen.be (onderdeel zinvolle dagbesteding)



Wist je dat?

“De laatste inzichten zijn dat mensen in soortenrijke natuur in aanraking komen met een microbiologische variëteit, waardoor hun afweersysteem beter gaat functioneren. Vergelijk het met een virusscanner of spamfilter op een computer. Hoe meer virussen en spam deze heeft tegengehouden, hoe fijnmaziger en doelgerichter de filter wordt.” (Omgevingspsycholoog Agnes van den Berg, De Morgen 20 maart 2020)

4. Werken en coachen in de natuur

Maatwerk in de natuur

“Over de mensen hier wordt gezegd: we zitten met een doelgroep die afstand heeft tot de arbeidsmarkt, maar dan zeg ik: ‘Laten we de boel helemaal draaien en zien hoe wij de afstand tot de arbeidskracht overbruggen!’” (De Lochting VZW)

■ Wat is het?

Maatwerkbedrijven, de voormalige beschutte en sociale werkplaatsen, zijn bedrijven die mensen tewerkstellen die niet in het ‘reguliere arbeidscircuit’ terecht kunnen. Bij maatwerk in de natuur wordt de tewerkstelling georganiseerd in en rond de natuur. Het kan de vorm aannemen van groenzorg, landbouw, groentepakketten maken... Maatwerkbedrijven moeten net als reguliere bedrijven rendabel zijn en voldoen aan de kwaliteitsnormen. Hun doel is sociaal, hun middelen economisch.

■ Voor wie? Welke problematiek?

De doelgroep van een maatwerkbedrijf bestaat uit mensen die (voorlopig) niet kunnen deelnemen aan of een opstapje nodig hebben naar het reguliere arbeidscircuit. Dit omdat zij een grotere afstand ervaren tot de arbeidsmarkt. Dit kan het gevolg zijn van fysieke, mentale of sociale factoren.

■ Aandachtspunten

De duur van het tewerkstellingstraject is afhankelijk van de mogelijkheden en noden van iedere werknemer. Voor sommigen is doorstroom mogelijk, voor anderen is het werken in een maatwerkbedrijf van permanente aard. Indien het maatwerk van permanente aard is, is het belangrijk voor iedere werknemer doorstroom en ontwikkeling binnen het bedrijf te realiseren. Het is noodzakelijk te beseffen dat een maatwerkbedrijf op de eerste plaats een werkvloer blijft. Aansluitend hierbij is, dat de motivatie en wil om te werken noodzakelijk zijn om de tewerkstelling in een maatwerkbedrijf mogelijk te maken.

De doelgroep heeft nood aan structuur, voldoende feedback en ondersteuning waarvoor een voldoende groot begeleidersaantal noodzakelijk is. Begeleiden is hier niet gericht op probleemoplossend handelen, maar op het stimuleren van de eigen verantwoordelijkheid van de doelgroep en het vergroten van hun draagkracht.

■ Waar zit meerwaarde natuur voor het welzijnswerk door deze praktijk?

“Iedereen wordt hier, op één of andere manier, geconfronteerd met de natuur en volgens mij vormt dat het duracelleke van vele medewerkers.” (VZW De Loods) *“Op het veld, als je samen staat te werken, kom je veel meer tot de essentie. De barrières vallen er weg.”* (De Lochting VZW)

Door het werken en ‘vertoeven’ in de natuur hervinden de werknemers hun evenwicht en komen zij opnieuw in hun kracht te staan. Het helpt mensen om hun zorgen en problemen los te laten en even aan niets anders te denken dan het werk waar ze op dat moment mee bezig zijn. Tenslotte heeft het werken in de natuur ook een positief effect op de fysieke gezondheid.

■ Concreet

Groenjobs

Het Agentschap Natuur en Bos beschikt al bijna 20 jaar over een subsidie Groenjobs waarmee doelgroepwerkers in het natuurbehoud aan de slag gaan. Jaarlijks wordt daarvoor een flink bedrag beschikbaar gemaakt op de Vlaamse begroting. Meer info: www.natuurenbos.be/groenjobs-de-link-tussen-natuurwerken-en-sociale-tewerkstelling

■ De Loods

📍 Industrielaan 28 bus 8
9320 Erembodegem

📞 053 78 82 64

✉ Mail via contactformulier
www.deloodsvzw.be/



■ De Lochting

📍 Oude Stadenstraat 15
8800 Roeselare

📞 051 20 28 85

✉ info@lochting.be
www.delochting.be/home/



■ Concreet – Pro Natura - Maatwerk in de natuur + Ontwerp belevingstuinen + Teambuilding

Pro Natura is een maatwerkbedrijf dat al 27 jaar pionier is in ecologische groeninrichting en onderhoud met het oog op meer biodiversiteit en groenbeleving. Dagelijks zijn er zo'n 190 mensen aan het werk voor Pro Natura, vanuit de vestigingen in Vilvoorde, Roosdaal en Eeklo. Pro Natura biedt ook plaatsen Arbeidszorg en Groene zorg.

Naast uitvoering van de werken, creëert Pro Natura ook zelf de specifieke inrichting van de tuinen. Zo maakte landschapsarchitecte en psychologe Hanna van Dijk het ontwerp van verschillende therapeutische en belevingstuinen, die nadien door de eigen ploegen werden uitgevoerd. Een concrete realisatie is de belevingstuin bij woonzorgcentrum Sint-Rafaël in Liedekerke. Die is vooral gericht op het veiliger en meer divers inrichten van het deel van de grote tuin waar een grote waterpartij aanwezig is. Meer info: https://pronatura.be/photos/UITgerust_3.1_2019_200mm-x-255mm_LR.pdf

Pro Natura maakte ook ontwerpen voor dementietuinen en inrichting van groene restructies bij o.a. WZC Klateringen in Ninove en WZC Sara in Liedekerke. De belevingstuin bij Hoeve Heierveld in Asse is gericht op mensen en kinderen met een mentale en lichamelijke handicap.

Pro Natura biedt ook eco-ateliers in spelvorm aan én inleefmomenten samen met de landschapsploegen. Meer info: pronatura.be/diensten/eco-ateliers-bij-pro-natura

📍 Pro Natura - Rein Dessers & Hanna Van Dijk
Galgenstraat 60, 9900 Eeklo | Houtemsesteenweg 23
📞 1800 Vilvoorde | Molenstraat 26, 1760 Roosdaal
☎ 0486 37 93 84
rein.dessers@pronatura.be / hanna.vandijk@pronatura.be / www.pronatura.be



Coachen in de natuur

“Met woorden kan je niet overtuigen, het is de beleving die overtuigt.”

■ Wat is het?

Coachen in de natuur is vooral een driehoeksverhouding tussen de coach, de coachee (persoon die een gesprek aanvraagt) en de natuur. De natuur is een element dat verplicht aanwezig moet zijn. Het is echt een partner tijdens de sessies. Doorheen een sessie wordt er vooral gewerkt met de BOOM-methode: Bewustwording, Ontdekken, Ontwikkelen en Motivatie zijn de vier pijlers hiervan. Tijdens de coaching in de natuur wordt er gebruik gemaakt van allerlei metaforen, oefeningen en momenten van stiltes om samen met de coachee tot inzichten te komen. De invulling komt vooral vanuit de coachee zelf. Hij/zij moet zelf meewerken, de coach is meer als ondersteuning.

■ Voor wie? Welke problematiek?

De doelgroep voor coachen in de natuur is heel breed. Eigenlijk kan iedereen gebruik maken van een natuurcoach. De redenen waarom men gebruik maakt van zo een coach zijn zeer verschillend. Vaak gaat het over loopbaanbegeleiding. De doelgroep voor een loopbaanbegeleiding is iets beperkter, daar zie je vooral volwassenen die al enkele jaren werken en iets nieuws zoeken.

■ Aandachtspunten

De natuur moet van voldoende kwaliteit zijn. Genoeg plaats om rond te wandelen, grote verscheidenheid aan bomen, planten, geluiden. Kleine parken zijn niet echt handig. Het is echt de bedoeling om je even af te zonderen van alle drukte. Daarnaast moet men vooral aandacht besteden aan meer zichtbaarheid door correcte info te geven. Mensen hebben nog altijd een verkeerd beeld over coachen in de natuur. Er is wat onverschilligheid, onbegrip en weerstand tegen de methodiek. Mensen zien het vaak als bomen knuffelen en iets zweverigs, maar het is veel meer dan dat.

■ Waar zit meerwaarde natuur voor het welzijnswerk door deze praktijk?

De connectie tussen natuur en gezondheid is een belangrijke factor. Het is niet alleen de fysieke inspanning die voordelen oplevert. De beweging die men maakt door te wandelen in de natuur zorgt dat de geest tot rust komt. De buitenlucht zorgt voor een opgewekt gevoel. “Uit het hoofd naar het lichaam”. De kracht van de natuur omzetten in eigen handelen.

■ Concreet

Coachen in de natuur is het loopbaancentrum van het Agentschap voor Natuur en Bos. Het is ondergebracht bij Natuurinvest, het Eigen Vermogen van het Agentschap voor Natuur en Bos.

Opleiding: Coachen in de natuur

📍 Havenlaan 88 bus 75 1000 Brussel

📞 03 633 46 94

Een lijst met alle erkende natuurcoaches vind je hier / coachenindenatuur@vlaanderen.be / www.natuurenbos.be/coachen-de-natuur/zoek-een-natuurcoach



NextStep coaching – Natuur- en equicoaching

NextStep coaching is erkend door de Vlaamse overheid als een officiële instantie waar je loopbaanbegeleiding en trainingen kan volgen. Het bedrijf zet in op natuurcoaching en equicoaching.

Natuurcoaching geeft de kans om sneller en dieper tot de kern te komen. Natuurcoaching is veel meer dan enkel al wandelend coachen. Bij Natuurcoaching wordt de coachee vergezeld door twee coaches, de coach en de natuur. De wisselwerking tussen hen zorgt voor een duurzaam resultaat.

Equicoaching is een ervaringsgerichte manier waarin je via interactieve oefeningen met het paard inzicht krijgt in jouw denken, voelen en doen. Tijdens een coachingsessie krijg je een eenvoudige opdracht met het paard. Het paard geeft via lichaamstaal feedback, de coach stelt je een aantal verdiepende vragen en zo ontdek je wat er voor jou belangrijk is, wat er je in de weg zit of nodig hebt. Een paard oordeelt nooit, en scheidt een veilige context om stap voor stap met de coach jouw vraag aan te pakken.

📍 **NextStep coaching** - Filip Bauwens
Rood Beeldekensstraat 23
📞 9820 Merelbeke (Bottelare)
☎ 0499 53 29 77 / 09 324 37 67
✉ filip@nextstepcoaching.be / www.nextstepcoaching.be



Wist je dat?

bomen een kalmerend effect hebben? De studie van Scientific Reports wijst uit dat wanneer er tien bomen bijkomen in de straat, de buurtbewoners zich één procent beter voelen. (Scientific Reports, 2019)



Inzetten van natuur voor welzijn op het werk

“We hebben allemaal baat bij gemotiveerde en productieve medewerkers. Investeren in welzijn op het werk duur en niet de hoogste prioriteit? Ga voor meer natuur, groen & beweging op het werk: zo eenvoudig kan het zijn.”

■ Wat is het?

We zitten teveel, het aantal burn-outs blijft hoog, we struggelen met dat evenwicht tussen werk en privé, vaak willen we – met groot engagement – harder en meer... Veel bedrijven en organisaties zijn er ondertussen van overtuigd dat investeren in het welzijn van medewerkers nodig is en loont. En ja, ook hier brengt natuur en wandelen een antwoord. Zowel het integreren van natuur op de werkvloer (letterlijk: planten, bloemen, natuurfoto's, groene zones, “levende” muren” ...), de mogelijkheid creëren tot wandellunches, pauzes in een stukje groen, als het aanbieden van teambuildings en leermomenten in de natuur dragen bij aan het welzijn van alle medewerkers. In een wandeltraject, een éénmalige workshop of een teambuilding wordt men op een laagdrempelige, ongedwongen, en actieve manier gesteund en gemotiveerd om het eigen welzijn/het welzijn van collega's te verhogen. Het resultaat? Je hebt inspiratie om gezonder en duurzamer aan het werk te gaan/blijven, je prestaties verbeteren, je engagement verhoogt.

■ Voor wie? Welke problematiek?

Voor iedereen. Want iedereen heeft – zelfs onbewust – al baat bij buiten zijn en bewegen. De thema's of problematieken die je kunt aanraken zijn o.a. stressmanagement, energiebehoud, gezondheidsbevordering via “bosbaden”, wandelvergaderen, omgaan met veranderingen, wandelend solliciteren, wandelend functioneringsgesprekken voeren, burn-out voorkomen ... Elk onderwerp kan eigenlijk op maat van een team of organisatie uitgewerkt of georganiseerd worden.

■ Aandachtspunten

Een wandeltraject, workshop of teambuilding dient bij daglicht in een natuurgebied plaats te vinden. Alle deelnemers zijn tijdig aanwezig, en voorzien van aangepaste kledij en schoeisel. Men dient zich comfortabel te voelen; een normale fysieke conditie is meer dan voldoende. Deze vorm van begeleiding werkt, maar vraagt ook intensief coachwerk van de begeleider. Deelnemers krijgen niet louter info, ze gaan aan de slag, en zullen met concrete acties voor zichzelf naar voor moeten komen. De groepsgrootte blijft daarom idealiter beperkt tot 12 personen.

■ Waar zit meerwaarde natuur voor het welzijnswerk door deze praktijk?

Via themawandelingen, workshops, teambuildings in groep werk je niet louter aan je eigen acties, maar kan je ook leren en steun krijgen van elkaar. Door de wandelende aanpak zetten we zowel in op de positieve effecten van beweging als op die van natuur. De omgeving waarin we ons bevinden, de handelingen die we doen en stappen die we zetten werken onbewust in op ons brein, ons lichaam en het fysiek en mentaal welbevinden. Het gaat over meer dan een frisse neus halen.

De voordelen zijn talrijk (én wetenschappelijk bewezen):

- steeds meer onderzoek toont aan dat wandelen in de natuur een optimale leercontext biedt, met positieve impact op het welbevinden en de prestaties van medewerkers;
- de natuur prikkelt de zintuigen maximaal, wat dan weer goed is voor het creatief en probleemoplossend vermogen van de teamleden;
- samen in beweging zijn draagt bij aan een ontspannen mindset om elkaar beter te leren kennen en in gesprek te gaan.

■ Concreet

CareerBoots – Put on your hiking boots to boost your career

- Wandelen & Natuur op het werk
- Wandelcoaching & (loopbaan)begeleiding
- Lezingen & infosessies

📍 Katleen Van den dries - katleen@careerboots.com/

📞 0486 44 95 02

🌐 careerboots.com

CAREERBOOTS
Put on your hiking boots
to boost your career

5. Brede gezondheidszorg in de natuur

Gezondheidszorg in de natuur

“Het laatste jaar dat ik in de revalidatiesector werkte, probeerde ik een aantal motorische vaardigheden zoveel mogelijk buiten aan te leren. Toen ze dan de bouwplannen voor een nieuwe bouw voorlegden, zag ik de mogelijkheid om mooie buitenruimte opnieuw in te nemen en creëren, verloren gaan. Mijn collega’s zagen dit anders en zo voelde ik dat ik graag een nieuwe structuur van gezondheidszorg wou creëren.”
(Somaya Verstyn)

■ Wat is het?

Somaya Verstyn verricht al enkele jaren pionierswerk inzake gezondheidszorg in de natuur dat kan worden samengevat in drie kernwoorden: vertragen, ontmoeten en verbinden. Als ergotherapeute en kinesitherapeute biedt ze een geïntegreerde aanpak van lichaamsgerichte oefeningen die beweging stimuleren en uitlokken of die stress release bevorderen. Daarbij zet ze creatieve therapie in in de natuur en natuurverbindingstechnieken. De lichaamsgerichte oefeningen rond stress release past ze toe tijdens bijvoorbeeld balanswandelingen. De oefeningen zijn afhankelijk van de context.

Om gezondheidszorg in de natuur te kunnen toepassen, is natuur de belangrijkste schakel. En die is heel divers: van een bos, park, zee en strand tot velden en een boerderij. Natuur is heel veelzijdig en biedt daarom ook veel opties. De soort methodiek die wordt toegepast is ofwel zonder voorwerpen ofwel met materialen uit de natuur die dan op een natuurvriendelijke manier worden ingezet.

■ Voor wie? Welke problematiek?

Binnen ‘gezondheidszorg in de natuur’ is de doelgroep die van de eerstelijnsgezondheidszorg. Voor kinderen en volwassenen bestaan verschillende vormen van gezondheidszorg die in de natuur kunnen toegepast worden. Psychologische en stressgerelateerde aandoeningen (volwassenen), psychomotorische achterstand en leer- en gedragsmoeilijkheden (kinderen), maar in de toekomst ook voor patiënten met kanker, hartpatiënten ...

Wat de doelgroep kinderen betreft, heeft de methodiek van groeikampen meerdere positieve effecten: kinderen komen weer meer bij zichzelf en ontspannen waarbij hun leergierigheid en creativiteit aangewakkerd worden. Kinderen staan meer open voor zaken. Sommigen ervaren ook een betere nachtrust doordat ze hun energie kwijt kunnen in de natuur.

■ Aandachtspunten

In de toekomst zullen verschillende trajecten gebruikt worden die afhankelijk zijn van de doelstelling of problematiek waarmee gewerkt wordt. Om het geschikte traject te kunnen hanteren zal rekening gehouden worden met enkele aandachtspunten:

1. de medische problematiek & doelstelling (curatieve gezondheidszorg)
 2. draagkracht versus draaglast van de persoon
 3. de doelstelling (preventieve gezondheidszorg)
 4. draagkracht versus draaglast van de natuur
 5. seizoen: rekening houdend met tijden rond zonsopgang en -ondergang, wijsheid van de natuur per seizoen
 6. Weersomstandigheden: bij stormweer worden activiteiten geannuleerd.
- Een schuilplek of een ecotoilet is voor sommige activiteiten een must.

■ Waar zit meerwaarde natuur voor het welzijnswerk door deze praktijk?

‘Natuur is een onmisbaar medicijn als je spreekt over gezondheidszorg’

De gezondheidseffecten van beweging in de natuur zijn aangetoond via onderzoek, dus kan het alleen maar beter zijn als je die ook koppelt aan therapie in de natuur. De focus wordt sterker door buiten te zijn. In de frisse lucht en de natuur komt men weer op adem en sneller tot antwoorden. De natuur werkt drempelverlagend.

Volgens Somaya’s visie zit die meerwaarde van ‘gezondheidszorg in de natuur’ vooral in:

- het effect van bewegen in een groene omgeving
- opnieuw synchroniseren met het ritme van de natuur en de seizoenen
- nieuwe perspectieven om huidige klachten vanuit een nieuw daglicht te bekijken/benaderen
- het aanbieden van mogelijkheden om natuur in het dagelijks leven te integreren (bv. kennis maken met CSA-boerderij door daar aan therapie te doen of oplaaddagen te organiseren...)
- gevoel van verbinding creëren tussen iemands gezondheid en de gezondheid en het welbevinden van de aarde en andere levende wezens.

Somaya – Ergo-, kinesitherapeute & kinesiologe

📍 Tarbotstraat 72 - 9000 Gent

📞 04 86 16 19 69

✉️ Mailen kan via de website: www.somaya.be/



Cernunnos vzw: nieuwe vzw in oprichting die een nieuw platform biedt voor gezondheidszorg in de natuur en dat voor verschillende therapeuten.

Gezondheidswandeling - Buiten word je beter / Nationaal Park Hoge Kempen

Natuur heeft een positief effect op je gezondheid: ze verlaagt je bloeddruk, vermindert stress, 'boost' je immuunsysteem en geeft je een fijn gevoel. Een ranger van het Nationaal Park Hoge Kempen legt je op deze wandeling uit hoe dat precies werkt. Wetenschappelijke studies over de exacte relatie tussen natuur en je gezondheid worden er uitgelegd in heldere taal. Kom mee en ervaar het zelf!

Organisator: Regionaal Landschap Kempen en Maasland

Details: Begeleide wandeling van ongeveer 4 km/ 2 uur voor groepen tot 20 personen

Meer info: www.nationaalparkhoge Kempen.be/nl/rangers

Wist je dat?

vertoeven in het groen jouw **stress** doet **verminderen**, het je een **ontspanned gevoel** geeft, het laat je **hart** ook rustiger slaan en het doet je **bloeddruk** dalen. Alle **natuurlijke elementen** zoals bloemen, struiken, bomen... kunnen hiertoe bijdragen. (Ziekenfonds, 2019)



B. Vorming/opleiding ‘natuur en welzijn’ voor professionals

Coachen in de natuur

Inverde organiseert een leertraject ‘coachen in de natuur – de natuur inzetten in je praktijk’. Er wordt begeleiding voorzien doorheen het traject door een mentor en deskundige natuurcoaches uit Vlaanderen. Aan het einde van het traject behaalt men een attest van succesvolle deelname, een eerste stap richting certificering. Meer info: www.inverde.be/opleidingen/leertraject-coachen-de-natuur-de-natuur-inzetten-je-praktijk

Professioneel natuurcoach

Bij EarthWise Education, een Leercentrum voor Ecopsychologie en Natuurverbinding, kan je een opleiding tot professioneel natuurcoach volgen, en weldra, als eerste in België, een internationaal gecertificeerde opleiding toegepaste ecopsychologie en natuurcoaching (NatureTuning & Eco-Tuning, gecertificeerd door International Ecopsychology Society). De opleidingen zijn stevig gefundeerd door wetenschappelijk onderzoek. Het vertrekpunt is ecopsychologie, een stroming die de relatie mens-natuur bestudeert, en internationaal meer en meer bekendheid krijgt. De ecopsychologie verbindt psychologie, de samenleving en natuur en gaat ervan uit dat zelfzorg, zorg voor de samenleving en de natuur onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Ecopsychologie geeft zodoende kaders, perspectieven en taal aan de hedendaagse persoonlijke, sociale en milieuproblemen waarmee we te maken hebben. Dit alles heeft Ann Sterckx, van EarthWise Education, geconcretiseerd in een model, de Koraalwaaier, dat in de beroepspraktijk kan toegepast worden. De Koraalwaaier biedt een wereldbeeld, kaders, methodiek, vaardigheden en voorbeelden van werkvormen en oefeningen om in en met de natuur te werken (zie verder Handboek Natuurcoaching). Meer info: www.earthwise.education

Wandelcoach

Vlaamse coaches vinden ook hun weg naar het wandelcoachbureau van Hilde Backusis, de Nederlandse specialist in wandelcoaching. Bijna 400 coaches, therapeuten, psychologen, docenten, managers en andere professionals volgden haar Wandelcoach Opleiding[®]. In 2017 introduceerde ze de eerste officieel erkende, geaccrediteerde Post-Hbo Opleiding tot Register Wandelcoach[®]. Meer info: wandelcoach.nl/ of hilde@coachbureau.nl

Forest Mind Guide

NatureMinded, een Melse onderzoeks- en opleidingsvereniging organiseert in Vlaanderen de opleidingen tot Forest Mind Guide, een bosgebaseerde welzijnspraktijk uit Finland. Forest Mind is een vernieuwend systeem van oefeningen voor mentale vaardigheden, ontworpen om de natuurlijke helende effecten van bossen te benutten en te versterken. Deze methode maakt gebruik van de meest beproefde trends in psychologie, therapie en coaching, waaronder mindfulness en life coaching en dat in een natuurlijke omgeving of met natuurlijke beelden. Forest Mind is ideaal voor het bevorderen van zelfbewustzijn, ontspanning, stressverlichting, verfrissing en verkwikking.

De opleiding tot Forest Mind Guide zorgt voor de kwaliteit van de begeleiding van de methode naar verschillende groepen toe. Forest Mind-oefeningen kunnen ook worden gebruikt als zelfzorgprogramma om interne mentale vaardigheden te ontwikkelen die het persoonlijk welzijn ondersteunen. Er zijn meer dan 150 oefeningen. Je kan de oefeningen kiezen die het best bij je passen en ze uitvoeren, binnen of buiten, alleen of in een groep.

Sirpa Arvonon lanceerde Forest Mind in Finland in 2014. In hetzelfde jaar verscheen het eerste Forestmind-boek getiteld: “Metsämieli- Natuurlijke methode voor welzijn”. Metsämieli is het Finse woord voor Forest Mind. Momenteel zijn er meer dan 250 gekwalificeerde Forestmind-instructeurs in Finland. Velen van hen begeleiden de praktijken ook in het Engels. Er zijn ook Forest Mind Guides in België, Nederland en Tsjechië.

Meer info: natureminded.be/

Forest Bathing Guide – Forest Therapy Practitioner

Het Forest Therapy Institute biedt kwaliteitsvolle opleidingen tot bosbadgids of bostherapie beoefenaar aan. In België wordt het instituut vertegenwoordigd door Foresterra / Ann Tilman. Met haar opleidingen beoogt het Forest Therapy Institute het volgende:

- Aanbieden van een theoretisch kader om bosbaden, workshops en retraites te ontwerpen en te begeleiden.
 - Aanbieden van toolkits en op maat begeleiding om bosbad/therapie te integreren in de eigen werkcontext.
 - Aanmoedigen en faciliteren om bostherapeutische interventies voor specifieke bevolkingsgroepen te ontwikkelen.
 - Verdiepen van de eigen natuurverbinding wat bevorderlijk is voor het welzijn van de facilitator en bijdraagt tot een gewortelde missie en visie.
 - Aanreiken van internationale methodes, praktijken en onderzoek en bijdragen tot een professionalisering van het vakgebied en green jobs.
- Meer info: foresttherapyinstitute.com/forest-bathing-guide-training/

Shinrin-yoku-gids – bosbadgids

De academie voor helende natuur biedt een opleiding tot shinrin-yoku-gids aan. Als gids geef je de deelnemers toegang om via verschillende technieken de helende werking van de natuur en de bomen te ontdekken en bied je de deelnemers de kans om met zichzelf te verbinden, binnen ieders eigen ervaringswereld. Als gids pas je de uitnodigingen telkens aan het moment, de tijd van het jaar en de behoeften van de deelnemers aan en breng je hierdoor een veilige omgeving voor alle individuen. Deze opleiding leert je vaardigheden en technieken om een groep mensen, elk op eigen tempo, het bos bewust te laten ervaren. De theoretische verdieping en de ervaringsgerichte opbouw van de opleiding geven je een brede bagage om nadien met vertrouwen als gids aan de slag te gaan. Meer info: academie-voor-helende-natuur.be/

Tuintherapie in de ouderenzorg

Terra-Therapeutica biedt twee vormen aan, namelijk: 'Integratie tuintherapie in de ouderenzorg' en 'Ontwerpprincipes van een therapeutische tuin in de ouderenzorg'. De workshops staan open voor iedereen die werkzaam is in de ouderenzorg en die tuintherapie wil integreren in zijn werking. Er worden praktische tips en persoonlijk advies aangeboden rond het inrichten van tuintherapie in de ouderenzorg. Elke deelnemer ontvangt na afloop een attest. Terra-Therapeutica ijvert ook voor een vorming tuintherapie en ontwerper van therapeutische tuinen binnen het reguliere onderwijs (ergotherapie, tuin- en landschapsarchitectuur en groenmanagement). Meer info: terra-therapeutica.be/?page_id=2397

Zorgboer

Steunpunt Groene Zorg organiseert vormings- en ontmoetingsactiviteiten voor zorgboeren en zorgboerinnen. Er worden infosessies aangeboden, studiedagen op poten gezet en bijeenkomsten georganiseerd voor ervaringsuitwisselingen. De leden ontvangen driemaandelijks het e-zine van Steunpunt Groene Zorg, hierdoor blijven ze op de hoogte. Tevens biedt de website van het Steunpunt ook een schat aan informatie voor zowel startende als gevestigde zorgboerderijen. Meer info: www.groenezorg.be/NL/Dienstverlening/VormingInformatie

Natuurgids

De opleiding tot natuurgids is niet gericht op het coachen of therapeutisch begeleiden van mensen, maar geeft wel een bijzondere meerwaarde en volgens sommigen zelfs de noodzakelijke voorwaarde om mensen te (kunnen) ondersteunen in of via de natuur. Vandaar de opname in deze inspiratiegids.

De opleiding tot natuurgids kan gevolgd worden bij Natuurpunt CVN. In de cursus wordt er gewerkt rond verschillende thema's, er zijn methodieklessen en er wordt op excursie gegaan naar natuurgebieden in de buurt. Dieren, planten en landschappen zijn enkele thema's, maar ook ecologie en natuurbeheer behoren tot de opleiding. Methodieklessen leren je hoe een wandeling uit te stippelen en hoe je groepen gidst. Je kan de cursus jaarlijks op minstens 15 plaatsen in Vlaanderen volgen. Op het einde van de cursus ontvangt men een getuigschrift als leerbewijs. Het is samen met het vervolmakingstraject nodig om als erkend natuurgids de Natuurpunt CVN-badge te ontvangen. Meer info: www.natuurpunt.be/pagina/natuurgids-cvn

C. Vlaamse actoren inzake Natuur en Welzijn

Netwerk Natuur en gezondheid

Het Netwerk natuur en gezondheid startte in maart 2019. Het netwerk bestaat uit organisaties en overheden uit verschillende sectoren die de brug willen slaan tussen natuur en gezondheid. Dit gezien de wetenschappelijke kennis, als de praktische ervaring rond natuur en gezondheid de laatste jaren toeneemt. Het Netwerk wil alle initiatieven (onderzoeken, infodagen, goede praktijkvoorbeelden, ...) bundelen, verder ontwikkelen en breder bekend maken.

Daarnaast streeft het netwerk naar een betere realisatie van de beleidsprincipes 'health in all policies' en 'natuur dichtbij' in zoveel mogelijk beleidsdomeinen (natuur, gezondheid, ruimtelijke ordening, architectuur, sport, onderwijs, landbouw, ...), een betere integratie van de link tussen natuur en gezondheid in opleidingen/onderwijs (geneeskunde, ruimtelijke planning, architectuur,...) en in de praktijk (groenaanleg, zorgverlening, ruimtelijke ordening, ...), o.a. door het samenleggen van budgetten en afstemmen van doelstellingen.

Meer info: www.netwerknatuurengezondheid.be

Agentschap Natuur en Bos

Agentschap Natuur en Bos

Het Agentschap voor Natuur en Bos (ANB), een agentschap van de Vlaamse overheid, werkt aan het behoud, de bescherming en de ontwikkeling van natuur en bos. Het agentschap staat in voor het beleid, het duurzaam beheren en het versterken van natuur. Samen met alle partners creëert het agentschap een groter draagvlak voor natuur. De deur staat open voor iedereen: van een grote multinational die bomen wil planten tot een lokale jeugdbeweging die in een stukje natuur wil kamperen. Het Agentschap voor Natuur en Bos staat duidelijk met zijn twee 'botten' op het terrein. Die terreinkennis en ervaring vormen belangrijke pijlers om het beleid te helpen voorbereiden.

Natuur en Bos promoot het concept waarbij er natuuroplossingen zijn en natuur is in elke levensfase.

Meer info: www.natuurenbos.be/natuurlijkgoed

Natuurinvest

Natuurinvest organiseert de openbare houtverkoop van Natuur en Bos en investeert de opbrengsten ervan opnieuw in de natuur. Natuurinvest investeert ook in de kennis van mensen (via inverte en het online kennisplatform ecopedia) en in een grotere natuurbeleving. Dat laatste doen ze door bijzondere gebouwen en locaties van Natuur en Bos ter beschikking te stellen voor concessies, zaalverhuur en filmopnames. De inkomsten uit die activiteiten investeert Natuurinvest opnieuw in projecten die de beleving van de natuur vergroten. Zo is Natuurinvest de zakenpartner voor iedereen die wil investeren in de natuur.

Meer info: www.natuurinvest.be

Inverde

Zorgt voor opleidingen op maat die ze aanbieden aan verschillende organisaties en bedrijven.

Meer info: www.inverde.be/

Bos+

Bos+ is een Vlaamse organisatie die zich inzet voor bosbehoud, beter bos en meer bos in Vlaanderen. De organisatie sensibiliseert mensen rond het belang van bossen. Bos en bomen zijn essentieel bij het creëren van een leefbare wereld voor mens, dier en natuur. BOS+ organiseert o.a. mee de 30-30-campagne, de week van het bos enz. Op 7/11/2019 ontvingen BOS+ en Fris in het Landschap het Bouwmeester Label voor de promotie van vergroening in penitentiaire centra. Meer info: www.bosplus.be/nl/dokter-bos en www.bosplus.be/k/nl/n352/news/view/58989/30480/bos-en-fris-in-het-landschap-ontvangen-bouwmeester-label-voor-de-promotie-van-vergroening-in-penitentiaire-centra.html

EarthWise Education

EarthWise Education is een Leercentrum voor Ecopsychologie en Verbinden met natuur. De opleidingen van EarthWise Education richten zich tot iedereen die het werken in en met de natuur, wetenschappelijk en professioneel onderbouwd, wil toevoegen aan het dagelijks leven en de beroepspraktijk. Het betreft coaches, psychologen, therapeuten, leraren, opvoeders, natuurgidsen en alle andere begeleiders die met mensen werken. EarthWise Education biedt zowel open workshops aan, als trajecten op maat voor organisaties. Jaarlijks organiseert EarthWise Education ook een Ecopsychologie festival op een mooie natuurplek. Ann Sterckx, van EarthWise Education, verricht heden een doctoraatsonderzoek naar de relatie tussen verbinding met natuur, zelfzorg en de beroepspraktijk, i.s.m. de Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving, Eerstelijns- en Interdisciplinaire Zorg Antwerpen, Faculteit Geneeskunde en Medische Wetenschappen, Universiteit Antwerpen. Vanuit hun expertise biedt EarthWise Education ook regelmatig een bijdrage aan projecten die te maken hebben met de relatie mens-natuur binnen de gezondheidszorg, onderwijs en de samenleving. Meer info: www.earthwise.education

Instituut Natuur- en Bosonderzoek - INBO

Het INBO is het onafhankelijk onderzoeksinstituut van de Vlaamse overheid dat via toegepast wetenschappelijk onderzoek, data- en kennisontsluiting het biodiversiteitsbeleid en -beheer onderbouwt en evalueert. Het INBO kijkt ook buiten de gebieden met een hoge biodiversiteit en heeft oog voor het multifunctioneel gebruik van de omgeving. Het feit dat de natuur versnipperd is en er steeds meer mensen wonen in stedelijke gebieden maakt het onderzoek over natuur in de stad ook belangrijk. Het INBO draagt bij om de leefbaarheid van steden te vergroten en om de mens in de stad dichterbij de natuur te brengen. Hiervoor richt het INBO zich op ecologisch onderzoek van stadsnatuur, op de ecosystemendiensten en op maatschappelijke aspecten van stedelijke natuur waarvan onderzoek naar de relatie van gezondheid, natuur en biodiversiteit deel uit maakt. Deze onderzoeksthema's worden voornamelijk door het interdisciplinair team "natuur en maatschappij" uitgevoerd. Meer info: www.inbo.be

Het Vlaams Instituut Gezond Leven

Het Vlaams Instituut Gezond Leven, het vroegere VIGez, is een vzw die streeft naar een gezonder Vlaanderen. Het instituut tracht mensen op een toegankelijke manier te stimuleren om gezond(er) te leven; dit aan de hand van onderbouwd advies, pakketten en opleidingen. De vzw is een partnerorganisatie van de Vlaamse overheid en wordt erkend als expert in meerdere domeinen van de preventieve gezondheid. Het Instituut Gezond Leven is actief rond de thema's: voeding, beweging en sedentair gedrag, tabak, geestelijke gezondheid, gezondheid en milieu. Advies wordt gegeven voor een 'gezond(er) leven' binnen verschillende settings: lokale besturen, onderwijs, ondernemingen, zorg en welzijn, gezinsondersteuning. Meer info: www.gezondleven.be



Leerstoel ‘Zorg en Natuurlijke Leefomgeving’ - Universiteit Antwerpen

De Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving zet samen met de provincie Antwerpen in op **onderzoek, onderwijs en netwerking**. Deze leerstoel heeft als doel de afstemming tussen eerstelijns gezondheidszorg en de natuurlijke leefomgeving te verbeteren. Binnen het onderzoek vanuit de leerstoel staan vijf **thema's** centraal: **Biodiversiteit**, **Connectie met natuur**, **Veerkracht/ zelfzorg**, **Dialog/ cocreatie** en **Zorginnovatie**. Bij het doorklikken op biodiversiteit, komen zes projecten tevoorschijn die elk een aspect onderzoeken van de ruime relatie tussen natuur en welzijn:

- relatie bebouwde – niet-bebouwde omgeving en mentale gezondheid in Brussel: **NAMED**
- burn-out coaching binnen context van zorgboerderij: **Boerenrustpunt**
- kernversterking o.b.v. betere afstemming gezondheidssector & ruimtelijke planning; ontwikkeling praktische werkwijze: **Kerngezond**
- participatieve vergroening zorginstellingen + integratie in de zorg: **Buitenzorg**
- stedelijke ‘nature based solutions’ voor gezondheid: **GogreenRoutes**
- microbiel effect groene speelplaatsen/biodiversiteit - gezondheid kinderen lagere school: **B@SEBALL**

Contact over deze projecten: hans.keune, hans.keune@uantwerpen.be

Meer info: www.uantwerpen.be/nl/leerstoelen/zorg-en-natuurlijke-leefomgeving/

Natuurpunt

Natuurpunt is een onafhankelijke vrijwilligersvereniging die zorgt voor de bescherming van kwetsbare en bedreigde natuur in Vlaanderen. Elk jaar organiseren ze duizenden activiteiten zoals gegidste wandelingen, beheerwerken, cursussen en workshops. Natuurpunt CVN biedt vorming en opleidingen over natuur, klimaat en milieu, duurzame ontwikkeling en stilte over heel Vlaanderen. Vervolgens geven ze met hun maatwerkbedrijf werk aan honderden arbeiders die het niet gemakkelijk hebben op de gewone arbeidsmarkt. Daarnaast is Natuurpunt een belangrijke pleitbezorger voor meer en betere natuur. De organisatie gaat in dialoog met beleidsmakers op alle niveaus, formuleert beleidsadviezen en laat zich horen in het maatschappelijke debat via standpunten, campagnes en acties. Op die manier wil men natuur hoog op de politieke agenda krijgen. Via het werk in meer dan 120 studiewerkgroepen en waarnemingen.be houdt Natuurpunt de gezondheid van de Vlaamse natuur in de gaten. De organisatie levert ook de wetenschappelijke kennis voor het natuurbeleid van de overheid. Meer info: www.natuurpunt.be en www.natuurpunt.be/cvn.

NatureMinded

NatureMinded, opgericht in 2016 (Melle, België), is een onderzoeks- en adviesorganisatie die mensen en bedrijven bewust wil maken van de positieve effecten van de natuur op gezondheid, thuis, in de openbare ruimte en op het werk. NatureMinded biedt toegepast onderzoek en training over de gunstige effecten van de natuur. De aanpak is interdisciplinair en evidence-based: de projecten en onderzoek richten zich op hoe de natuur kan worden geïntegreerd in en waardevol kan zijn voor (landschaps)architectuur, gezondheidszorg, onderwijsinstellingen, marketing en het bedrijfsleven. NatureMinded wordt gerund door Katriina Kilpi. Meer info: natureminded.be/

Open Huis Natuurcoaching vzw

Open Huis Natuurcoaching vzw, opgericht in augustus 2018, heeft als non-profitorganisatie het doel om het vakgebied Natuurcoaching, en algemener, het werken in en met de natuur, op de kaart te zetten in België. Daarnaast wil de vzw een thuishaven zijn voor professionele natuurcoaches en natuurverbonden professionals voor ondersteuning in verdere ontwikkeling en wetenschappelijke onderbouwing van hun praktijk en ondernemerschap. Particulieren, organisaties of overheidsinstanties, kunnen eveneens bij de vereniging terecht voor inspiratie, advies, ondersteuning, onderzoek en samenwerkingen voor alles dat te maken heeft met het werken in en met de natuur binnen een professionele en maatschappelijke context. Meer info: www.openhuisnatuurcoaching.org

Regionale landschappen

Vlaanderen telt 16 Regionale Landschappen die zorgen voor het behoud en de versterking van natuur, erfgoed en streekidentiteit, klimaat, draagvlak en beleving. De Regionale Landschappen brengen bewoners en partners samen rond een wervend landschapsverhaal dat inspireert en voor verbondenheid zorgt. In relatie tot natuur en welzijn, zetten de Regionale landschappen heel wat activiteiten op rond natuur en gezondheid; van het vergroenen van scholen en zorginstellingen, over gezondheidswandelingen tot onderzoek naar het effect van natuur in het voorkomen van burn-out.

Wat natuurbeleving betreft, ontwikkelen de Regionale Landschappen herstelplannen voor trage wegen en bouwen ze aan kwaliteitsvolle wandelgebieden in samenwerking met partners. Zo kunnen mensen het landschap in alle seizoenen op zijn mooist verkennen. De Regionale Landschappen zetten ook in op draagvlak en educatie. De uitdaging is om mensen die minder vertrouwd zijn met natuurbeleid toch te betrekken bij natuur- en landschapsontwikkeling. Door het organiseren van cursussen, evenementen en excursies kunnen inwoners proeven van hun streek en kennis maken met de bijzondere natuur en het landschap. Meer info: [Regionale Landschappen](#)

Steunpunt Groene Zorg

Steunpunt Groene Zorg is een vzw die instaat voor het ondersteunen van zorgboerderijen. Het steunpunt is een netwerk van meer dan 950 zorgboerderijen. De organisatie staat in voor het matchingsproces tussen zorggast en zorgboerderijen. Hierdoor kan er veel meer op maat van de zorggast gewerkt worden en worden de zorgboeren deels ontlast. Door zich aan te sluiten bij het netwerk van Steunpunt Groene Zorg ontvangen zorgboeren de nodige ondersteuning, dit verlaagt de drempel voor mensen die willen instappen in de methodiek. Er wordt onder andere een wettelijk kader voorzien, er is oog voor kwaliteitszorg, er worden vormingen en uitwisselingsmomenten georganiseerd... Hiernaast publiceert het Steunpunt regelmatig elektronische magazines en nieuwsbrieven om in contact te blijven met de zorgboeren.

Om het matchingsproces tussen zorgvraag en -aanbod in goede banen te leiden, werd een aanmeldingsformulier ontworpen. Daarin peilt het Steunpunt naar het profiel van de potentiële cliënt. Naast hele praktische informatie is het belangrijk dat er wordt aangegeven wat de verwachtingen zijn ten aanzien van de zorgboerderij, welke effecten men hoopt te bekomen en vooral wat de ondersteuningsnoden zijn van de cliënt. Meer info: www.groenezorg.be

Terra-Therapeutica

Terra-Therapeutica is een vzw die tuintherapie en therapeutische tuinen op de kaart zet in Vlaanderen. De organisatie doet dit aan de hand van voordrachten, ondersteuning en advies. De organisatie bundelt kennis, methodieken en expertise hieromtrent. Daarnaast zet Terra-Therapeutica in op het uitbouwen van een opleiding tot tuintherapeut en ontwerper van therapeutische tuinen.

Meer info: terra-therapeutica.be



Zieken- en gezondheidsfondsen

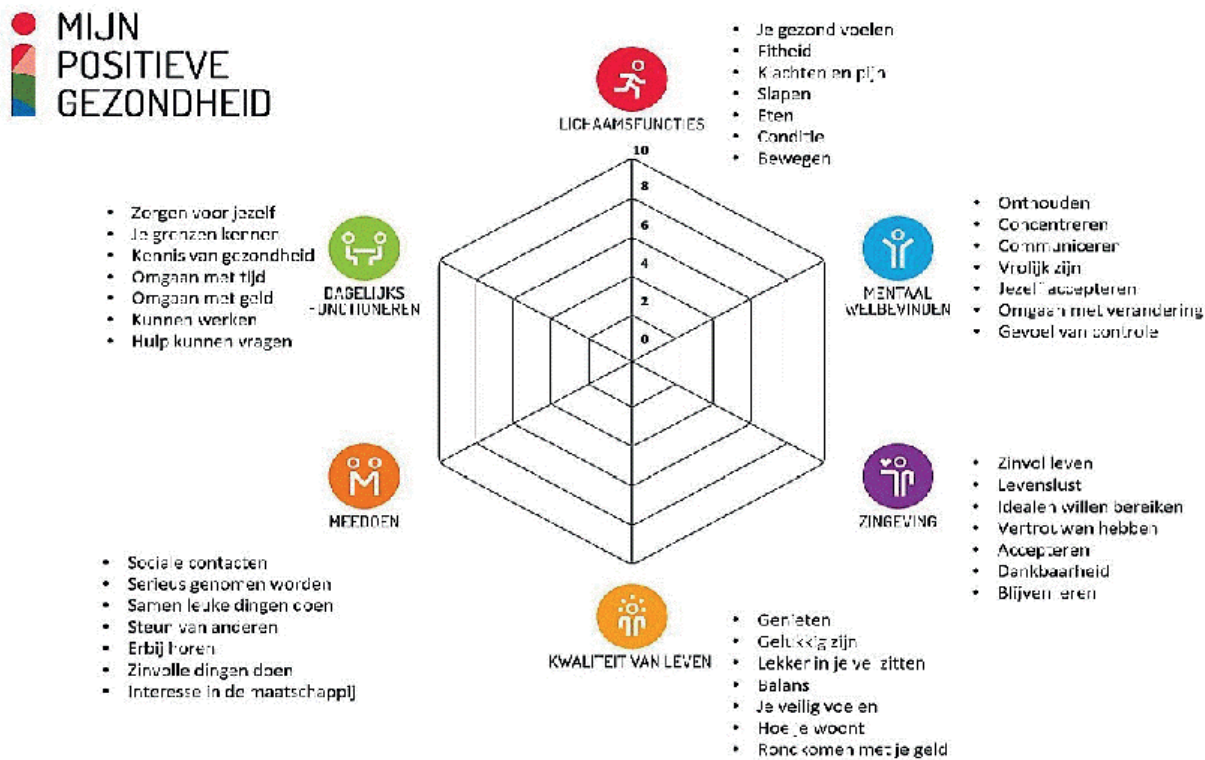
Doordat de zieken- en gezondheidsfondsen bij uitstek organisaties zijn die mensen kunnen stimuleren om gezonder te gaan leven via het actief inschakelen van natuur, hebben ze ook hun plaats in deze inspiratiegids.

Gezondheidsfonds CM

Visie

CM ijvert voor een bredere kijk op gezondheid: Positieve Gezondheid. Mensen staan niet gelijk aan de aandoening waar ze aan lijden. Toch wordt daar in de zorg doorgaans wel op gefocust. Alle aandacht gaat uit naar klachten en gezondheidsproblemen, en hoe we die kunnen oplossen. Gezondheidsfonds CM kiest met Positieve Gezondheid voor een andere invalshoek. Het accent ligt, naast de ziekte, op de **mensen** zelf, hun **veerkracht** en wat hun leven **betekenisvol** maakt.

Het concept Positieve Gezondheid is de uitwerking in zes dimensies van de nieuwe definitie van gezondheid. Ze worden visueel voorgesteld in het zogenaamde Spinnenweb. Met die brede benadering dragen zorgverleners bij aan het vermogen van mensen om met de lichamelijke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.



De natuur kan in elk van de zes pijlers zijn plaats krijgen en ingezet worden als preventief medicijn of als herstellende factor.

- lichaamsfuncties: beter slapen, makkelijker (volhouden om te) bewegen, meer energie, betere conditie dankzij bewegen in de natuur.
- mentaal welbevinden: meer concentratie en betere gemoedstoestand dankzij bewegen in de natuur
- zingeving: dankbaarheid voor het moois van de natuur
- kwaliteit van leven: genieten van de natuur, geluk beleven
- meedoen: samen bewegen in de natuur
- dagelijks functioneren: onthaasten en herstellen in de natuur

Meer info: www.mijnpositievegezondheid.be

CM is ook partner in het Netwerk Natuur en Gezondheid. Natuur is een belangrijk deel van de oplossing naar een gezondere levensstijl en leefomgeving. Alsmear meer wetenschappelijke studies tonen aan dat (bewegen in het) groen tal van ziekteklachten vermindert en het welzijnsgevoel verhoogt. Bovendien versterken de twee factoren elkaar: de groene omgeving zorgt voor bijkomende positieve gezondheidseffecten en maakt dat je bewegen langer volhoudt. CM Gezondheidsfonds zet graag in op de natuur als preventief medicijn.

Acties en activiteiten met de natuur in de hoofdrol

30-30 campagne

30-30, dat is 30 dagen lang elke dag (minstens) een half uur bewegen in het groen. Via een online account met persoonlijk dagboek kan je je voortgang bijhouden. Je kan ook deelnemen in groep. Regelmatig ontvang je inspiratie en tips, leuke weetjes en gezondheidsinformatie. Je kan ook deelnemen aan een onderzoek naar de effecten van bewegen in het groen op je gezondheid. Aan het einde van de campagne wordt een echt bos geplant! Hoe groot? Dat hangt van jouw doorzettingsvermogen af. In samenwerking met BOS+: www.30-30.be

Balanswandeling

Dagelijks sluipen er spanningen in je lichaam binnen die zich vastzetten. Daardoor worden je bewegingen gespannen. Hoe beter je je bewust bent van je lichaam, hoe makkelijker het wordt om spanningen af te voeren.

Wandelingen in de natuur lenen zich daar uitstekend toe. Tijdens deze mooie wandeltocht voeren we lichte lichaamsoefeningen uit. Zo maken we dieper contact met onszelf en de natuur. Genieten, ontspannen en opladen. Momenten van stilte en oefenen, wisselen elkaar af. www.cm.be/agenda / www.somaya.be

Gezondheidswandeling

Zin een gezonde wandeling van ongeveer 5 km bij jou in de buurt? Bewegen is belangrijk. Elke dag een half uurtje matig intensief bewegen, heeft een positief effect op je gezondheid. Wandelen is dus ideaal: het verdrijft stress, is eenvoudig en gezond. Het kan in je eigen buurt en je leert nog andere mensen kennen ook. www.cm.be/agenda

Veerkrachtpad Borgwal

CM realiseerde het veerkrachtpad Borgwal in samenwerking met NatureMinded, Broeder Ebergiste en Provincie Oost-Vlaanderen.

Bosbaden

CM organiseert bosbadactiviteiten waaraan je kan deelnemen: www.cm.be/agenda

Kazou en Jomba vakanties

Kazou organiseert vakanties voor kinderen en jongeren van 7 tot en met 18 jaar. Met Jomba kunnen ook de jongeren met een fysieke of verstandelijke beperking, autisme, gedragsproblemen of jongeren die net dat beetje extra aandacht nodig hebben zoals jongeren die bedplassen of hoogsensitieve jongeren op vakantie met aangepaste begeleiding. Zowel Kazou als Jomba gaan met aandacht voor het milieu aan de slag binnen alle aspecten van hun werking. De vakanties gaan voornamelijk door in een groene omgeving en er wordt veel aandacht besteed aan beweegactiviteiten. www.kazou.be

Tegemoetkoming CM

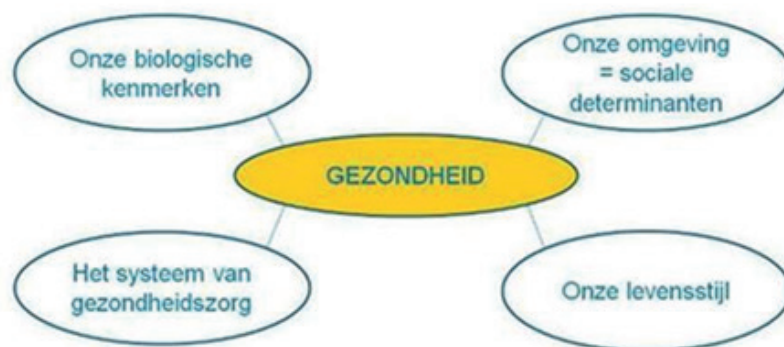
Sommige van bovenvermelde activiteiten zijn gratis voor iedereen (30-30, Veerkrachtpad, gezondheidswandelingen). Bij betalende activiteiten genieten CM-leden van een voordeeltarief, en krijgen ze tot 50% korting. CM-leden met verhoogde tegemoetkoming krijgen nog een extra korting en betalen slechts 25% van de niet-ledenprijs.

Onafhankelijk Ziekenfonds (OZ)

OZ wil dé referentie zijn in het duurzaam ondersteunen, verzekeren en bevorderen van gezondheid. De organisatie wil zich daarbij onderscheiden door maximaal en permanent te focussen op een unieke, positieve klantenervaring.

In het licht van bovenstaande is het belangrijk om te weten dat gezondheid steeds meer een nieuwe invulling krijgt in het ziekenfonds. De factoren die onze gezondheid bepalen zijn een combinatie van:

- Onze biologische kenmerken, zoals erfelijke ziekten, ouder worden, ...
- Onze omgeving (= sociale determinanten), zoals vervuiling, de hoogte van het inkomen, stress, verkeersongevallen, ...
- Onze levensstijl, zoals zwaarlijvigheid, roken, sport en beweging...
- Het systeem van de gezondheidszorg. Daarvan is het collectieve doel om zo lang mogelijk zo gezond mogelijk te blijven. Het is een recht voor iedereen. Het collectieve middel is een kwaliteitsvolle, financieel haalbare en toegankelijke zorg.



In dat kader organiseert OZ heel wat initiatieven die de gezondheid bevorderen. **Natuur kan daarbij een belangrijk hulpmiddel zijn.**

Beweegadvies

Wie zijn/haar conditie wil verbeteren kan in de trailer terecht voor een fietstest waarmee de conditie wordt gemeten. Na deze test krijgt de persoon in kwestie een 10-wekenplan en begeleiding om zo de conditie te verbeteren. In dit plan wordt sterk de nadruk gelegd op het bewegen in de buitenlucht en de natuur.

Financiële tussenkomsten

OZ moedigt spelen en bewegen sterk aan. Ook bij de jeugd en zeker als dat gebeurt op het speelplein, in het bos, in het park of aan zee. Daarom voorziet OZ omvangrijke tussenkomsten voor deelname aan de jeugdbeweging, jeugdbewegingskampen, sportkampen, speelpleinwerking en ook voor het deelnemen aan zee- en bosklassen.

Jeugdvakanties

De vzw's Kriebels & Kuren (meerdaagse vakanties) en Idee Kids (projectkampen zonder overnachting) organiseren vakanties voor kinderen en jongeren waar ontdekken, bewegen, spelen, beleven en bijleren centraal staan. Buitenlucht en natuur zijn daarbij goede bondgenoten.

Beide organisaties zijn erkende jeugdverenigingen door de Vlaamse Overheid.

Communicatie

OZ besteedt bijzondere aandacht aan gezondheid en natuur in allerhande publicaties, het klantenmagazine Profiel, facebook en elektronische nieuwsbrieven. Voor meer informatie over de werking en activiteiten: www.oz.be

Partena Onafhankelijk Ziekenfonds

Partena ziet het als haar taak om de Vlaming te ondersteunen bij een zo gezond mogelijk leven, fysiek én mentaal. Partena doet dat door hem te informeren over wat goed voor hem is, inspiratie te bieden voor een gezonde levensstijl, te investeren in innovaties, hulpmiddelen te bieden en door financieel te helpen. Partena gaat continu op zoek naar creatieve manieren om mensen te confronteren met hun levensstijl en hun gezondheidsrisico's. En hen op een laagdrempelige en makkelijke manier te helpen om voor een gezonder leven te kiezen. Wat hun leeftijd of hun medische situatie ook is.

Partena wil de Vlaming overtuigen om zijn gezondheid zelf in handen te nemen. Bij Partena Ziekenfonds geloven ze in de kracht van preventieve gezondheidszorg. Omdat preventie in veel gevallen een zeer groot verschil kan maken: van de belangrijkste chronische aandoeningen is 70 tot zelfs 90 procent te vermijden door de keuze voor een gezonde levensstijl. Binnen deze preventie past natuur als een belangrijk onderdeel. Want de link tussen natuur en gezondheid is steeds duidelijker.

In het kader van gezondheid en natuur zijn dit de initiatieven van Partena Ziekenfonds:

#toerkedoën

Elke dag een half uur buiten gaan, bij voorkeur in de natuur, doet wonderen voor je gezondheid. Daarom lanceerde Partena de campagne #toerkedoën. Want er zit er zoveel goeds in een dagelijks half uurtje buitenlucht. Een verfrissende wandeling helpt niet alleen om je luchtwegen gezond te houden, maar ook om je stress te beheersen, je bloeddruk en je hartslag op een gezond peil te houden, en om je gemoed te verlichten. Wie elke dag licht, lucht en beweging tankt, zal bovendien beter slapen. Bij voorkeur wissel je dit, bv in het weekend, af met een langere wandeling in de natuur. Voor deze campagne ontwikkelde Partena een test en krijg je drie unieke toerkes op maat van jouw persoonlijkheid. Met een pak andere inspiratie en natuurwandelingen erbovenop. Meer info: www.toerkedoën.be

Beweegbonus

Partena geeft een financieel steuntje in de rug als klanten kiezen om meer te bewegen. Dit geldt bv. ook voor activiteiten als mindful walking of running, lidmaatschap van een wandelclub ...

Artikels en blogs over natuur en gezondheid

Zowel in het ledenmagazine Profiel als de online kanalen vindt de Vlaming tal van artikels over het welzijn van de natuur en het naar buiten gaan. Om zo de klant, jong en minder jong te overtuigen en te inspireren om vaker de natuur op te zoeken.

Kinderen op kamp

De verschillende kamppartners bieden elk een ruim aanbod van activiteiten en kampen in de natuur aan. Net als Partena, zijn zij er ook van overtuigd dat de natuur uiterst belangrijk is voor de ontwikkeling en de gezondheid van elk kind. Partena-leden genieten, naast een terugbetaling tot 150 euro, ook van extra kortingen.

Kinderopvang en buitengaan

“Buiten regent het vitamientjes”. Van baby's tot peuters: alle kinderen genieten zichtbaar als ze buiten zijn. Ze kunnen hun energie kwijt en leren hun zintuigen optimaal te benutten. Genoeg daglicht en frisse lucht maakt kinderen ook minder vatbaar voor ziektes en allergieën. Om er makkelijk op uit te kunnen trekken, investeert Partena Kinderdagverblijven in 'Kiddybussen': buggy's waarmee met een hele groep kinderen regelmatig wordt gewandeld naar het dichtstbijzijnde plekje natuur.

Voor meer informatie: www.partena-ziekenfonds.be



Socialistische Mutualiteiten - Bond Moyson

Bond Moyson richt zich op de klassieke taken van een ziekenfonds. Natuur is terug te vinden bij hun visie op vakanties en duurzaamheid. Meer info: www.bondmoyson.be

Steeds meer actoren actief in het domein Natuur en Gezondheid/Welzijn

Naast de hier vermelde actoren, zijn nog tal van andere organisaties, overheidsadministraties en politieke actoren actief rond natuur en gezondheid/welzijn in Vlaanderen. Vaak betreft het ondersteuning of realisatie van onderzoek of projecten op het terrein: Agentschap Zorg en Gezondheid (project Publieke ruimte), het Vlaams Infrastructuurfonds voor Persoonsgebonden Aangelegenheden (VIPA), Logo Gezond+, gemeente- en provinciebesturen, hogescholen en universiteiten, maatschappelijk middenveldorganisaties enz.



D. Standaardliteratuur over natuur- en welzijnspraktijken

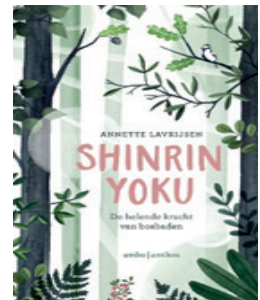
Zakboek voor het bosbaden – Sarah De Vos – Katriina Kilpi

Het is prettig om de natuur in te trekken in stressvolle tijden, en het is algemeen bekend dat de natuur een rustgevende werking heeft op je lichaam en stress reduceert. In Japan hebben ze hier een speciale benaming voor: shinrin yoku, ofwel bosbaden. In dit boek leggen Sarah Devos en Katriina Kilpi uit hoe het precies in z'n werk gaat, maar geven ze vooral ook concrete tips over hoe je zo'n bosbad aanpakt, waar je precies moet zijn, wat het beste tijdstip is, wat je allemaal kunt beleven... Met korte, haalbare doe-opdrachten, invulruimte voor je observaties en tips om het bos nog meer in het dagelijkse leven te integreren.



Shinrin Yoku - Annette Lavrijsen

Shinrin-Yoku, de Japanse kunst van het bosbaden. In Japan weet men het al langer: de weg naar een gezonder, productiever en gelukkiger leven leidt door het bos. Meditatieve boswandelingen zijn er een populaire therapie tegen stress, futloosheid en andere kwalen. Volgens het Japanse principe shinrin-yoku (bosbaden) heeft de natuur niet alleen het vermogen haar bezoekers te verwonderen en te laten ontspannen, maar vergroot zij ook ons fysieke, mentale en emotionele welzijn: bloeddruk, hartslag en cortisolniveau dalen opvallend, de concentratie en het probleemoplossend vermogen nemen toe. In het boek Shinrin-Yoku beschrijft journaliste Annette Lavrijsen de relatie tussen natuur, ons lichaam, onze geest en onze ziel. Via haar eigen ervaring laat ze zien hoe de westerse mens de Japanse kunst van het bosbaden in zijn eigen leven kan toepassen.



Handboek Natuurcoaching – Ann Sterckx

We leven in een tijd waarin we de natuur in ons leven beginnen te missen. Mensen zijn op zoek naar een gezonde en zinvolle levensstijl. De huidige toestand van de aarde vraagt om anders met onszelf en de natuur om te gaan. Met de Koraalwaaier begeleidt de natuurcoach de cliënt in het herstellen van zijn verbinding met zijn natuurlijke zelf, de samenleving en de aarde. Reflecteren over levensstijl en hoe we ons verhouden tot de natuur gaan hierbij hand in hand. In dit handboek vind je het werkkader van de natuurcoach, een inspirerend ecologisch wereldmodel en een warme, wetenschappelijk gefundeerde methodiek, gaande van vaardigheden tot werkvormen om de cliënt te begeleiden doorheen verschillende lagen van natuurbeleving. Het boek is geschikt voor eenieder die natuur meer in het dagelijks leven en werk wil integreren. 'Het handboek is een opening naar een unieke wijze van begeleiden van mensen waarbij je voelt dat je zinvol bijdraagt aan een betere wereld. Je wordt er zelf ook gelukkig en gezond van.'

Te verkrijgen: www.coachingbooks.net



Boeren met zorg – 7 sleutels tot een succesvolle zorgboerderij – Nicky Dirkx (red)

Het boek gaat over een team van negen onderzoekers die de werking van 29 zorgboerderijen in Vlaanderen en andere Europese landen zoals Nederland, Duitsland, Frankrijk en Italië analyseerde. De onderzoekers hadden niet alleen oog voor het landbouwwerk zelf, maar ook voor de economische werking en het sociale orthopedagogisch belang. Uit hun onderzoek filteren ze vervolgens zeven mogelijke sleutels tot succes. Deze sleutels beschrijven ze uitgebreid met inspirerende voorbeelden uit de praktijk. De zeven sleutels zijn: de kracht van het alledaagse, in relatie gaan, maatwerk, leertraject en ontplooiingskansen, partnerschap en innovatie, burgerschap en sociaal ondernemerschap.



Kwetsbare mensen, kwetsbare groenten - Henk Blokhuis

Kwetsbare mensen, kwetsbare groenten schetst een verhaal van mensen die geen verbinding ervaren met de maatschappij. Kwetsbare mensen die op vele domeinen in het leven geen aansluiting vinden. Dit boek beschrijft hoe deze mensen begeleid worden in een biologische groentetuin en hoe ze in verbinding komen met planten. De tuin met snelgroeiende en eetbare planten doet een bijzonder appèl op hun verbeeldingskracht, verantwoordelijkheid en motivatie. In de tuin wordt gewerkt met de 'tuintaal-methodiek'. Deze publicatie is belangrijk voor begeleiders en beleidsmakers in zorg- en welzijnsinstellingen.



Praktijkboek Tuintherapie: betekenisvolle groenactiviteiten binnen de ouderenzorg - Terra-Therapeutica

In deze praktijkmap leer je wat tuintherapie en therapeutische tuinen precies omvatten en wat de betekenis is van therapeutisch tuinieren binnen de ouderenzorg. Dit vanuit een theoretische en wetenschappelijke achtergrond. Wat zijn de voordelen van groenactiviteiten, en wat is er haalbaar in woonzorgcentra? Deze praktijkmap bespreekt hoe de buiteninrichting zo aangenaam en veilig mogelijk kan gemaakt worden. Huiselijkheid, geborgenheid, zintuiglijke prikkeling en natuurbeleving zijn daarbij essentiële elementen. Via een ontwerpvoorbeeld van een therapeutische tuin wordt aangetoond hoe deze elementen op een haalbare manier kunnen vertaald worden in de ruimte. Het boek bevat daarnaast ook vijftig handige, kant-en-klare fiches met grondig uitgewerkte voorbeelden van groenactiviteiten. Zo kunt u er meteen in uw eigen woonzorgcentrum mee aan de slag gaan.



Alle ouderen naar buiten! De natuur als groen medicijn – Jasper De Ruiter en Marieke Dijkman (2018)

Natuur heeft een positief effect op de gezondheid en het welzijn van ouderen. Maar hoe betrek je een oudere met dementie of beperkte mobiliteit bij de natuur? Het boek 'Alle ouderen naar buiten' geeft praktische ideeën voor groene dagbesteding. Alle ouderen naar buiten! is het natuuractiviteiten-doeboek voor ouderen, medewerkers in de ouderenzorg, mantelzorgers, vrijwilligers en familie van ouderen om actief naar buiten te gaan. Dit boek laat zien hoe eenvoudig en laagdrempelig het kan zijn om ouderen de natuur te laten ervaren. Het boek bevat tips voor buitenactiviteiten, spelideeën, activiteiten om zintuigen te stimuleren, lekkere recepten en natuurcreaties voor buiten en binnen.

Meer info: www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/alle-ouderen-naar-buiten



The Nature Fix – Why nature make us happier, healthier and more creative - Florence Williams (2018)

In deze inspiratiegids maken we één uitzondering voor een Engelstalig boek, met name The Nature Fix. De centrale stelling van Williams is dat de mensheid kampt een met 'epidemisch tekort aan buiten zijn'. En dat is niet goed voor het lichaam en de geest. We raken er gestresster, zieker en ongezonder van doordat we te weinig buiten komen. Gelukkig wordt er meer en meer onderzoek gedaan naar het effect van de natuur op je welbevinden. En al ben je slechts 15 minuten buiten, zelfs dan gaan je stresshormonen (die je voortdurend aanmaakt door al die likes en swipes) al naar beneden. Breid je dit uit tot 45 minuten, dan gaat zelfs je brein scherper werken. En dat komt velen goed uit, want dat is zo ongeveer de tijd dat de meesten doen over een wandeling of joggingpartij. Williams haalt talloze onderzoeken uit drie continenten aan ter staving van haar stelling.



E. Filmmateriaal inzake natuur en welzijn

Over bijna alle in deze inspiratiegids vermelde praktijken, zijn korte filmpjes gemaakt die het gemakkelijk maken om jou de praktijken concreet voor te stellen. In de titel van de reportages staat de inhoud en de producent vermeld in onderstaande lijst. Met een muisklik kan je ze meteen bekijken.

Wat doet natuur voor ons? Op school, voor ouderen, voor iedereen! (NatureMinded & Maks vzw)
www.youtube.com/watch?v=frCVtdt9WD8&feature=youtu.be

Natuur op recept: de impact van natuur op de gezondheid (IVN, 2018): www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=q6oQk9qjIJc&feature=emb_logo

Natuur en gezondheid - animatiefilm (Provincie Antwerpen):
www.youtube.com/watch?time_continue=65&v=o342tSjOLQs&feature=emb_logo

Over de helende eigenschappen van aanwezig zijn in een bos (www.healingforest.org/learn)
www.youtube.com/watch?v=y-wHq6yY2CI

BOSBADEN en hoe je dit zelf kan doen (Psychologie-Magazine)
www.youtube.com/watch?v=zWkhdQJziwY

Shinrin-youku in het Zoniënwoud (BRUZZ – Academie voor helende natuur)
www.bruzz.be/wetenschap/japans-bosbaden-komt-naar-brussel-2019-06-30

Coachen in de natuur (Agentschap Natuur en Bos/Inverde):
www.youtube.com/watch?v=AMRDmpJSxpM&t=35s

Grijs, Groen & Gelukkig - Training natuur en dementie (IVN) + Beleeftuin (IVN) www.youtube.com/watch?v=0ik2lNNRTKc&feature=youtu.be + beleeftuin: www.youtube.com/watch?v=ydxsGKFwY1E

Tuintherapie: de helende kracht van tuin en groen (PXL)
www.youtube.com/watch?v=lJd6A-yMHHQ

Hoe een zorgboerderij werkt (Steunpunt Groene Zorg)
www.youtube.com/watch?v=Cqo_hfjiB50 / www.groenezorg.be/NL/GroeneZorginbeeld/Videosreportages

Regionale landschappen: behoud en versterking van natuur, erfgoed en streekidentiteit...
www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=5Pz_-JY9v38&feature=emb_logo

Landelijke Gilde H-W-E startte een Warme Tuin in Huize Eyckerheyde in Bornem. Een warme wat?
www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=W1n4x1piLGM&feature=emb_logo

Why doctors are increasingly prescribing nature (PBS News hour – VS / 28/8/2019)
www.youtube.com/watch?v=fq0GY3-ncI0

The Nature Fix - What Happens When You Spend Just 5 Minutes in Nature? www.youtube.com/watch?v=iwQkTuhld-o

Zorgtuin in Dessel en een vrolijke dementietuin in Dilbeek: www.natuurpunt.be/files/zorgtuin-alf-ons-smet-residenties-te-dessel + www.editepajot.com/regios/5/articles/44845

F. Onderzoek over meerwaarde natuur voor welzijn - Websites

Meerdere malen te lezen in deze brochure: de bewijslast over het belang van natuur voor de gezondheid neemt gestaag toe. Hieronder vind je een selectie van Nederlandstalige bronnen die je vlot toegang geven tot enkele recente onderzoeksbevindingen. Naast de auteur geeft de titel duidelijk aan welke inhoud je kan verwachten.

Het eerste document schetst het potentieel aan onderzoeksmogelijkheden in de Vlaamse context.

Keune, Hans (Netwerk N&W), 2019. Natuur en Gezondheid. Veel potentieel, en veel werk aan de winkel. www.natuurpunt.be/sites/default/files/documents/wetenschapsbrochure_natuur_en_gezondheid.pdf

KPMG Advisory NV, Groen, gezond en productief. The Economics of Ecosystems & Biodiversity (TEEB NL): natuur en gezondheid (2012). www.binnenlandsbestuur.nl/Uploads/2012/5/teeb-rapport-groen-gezond-en-productief-16mei2012-1-.pdf

Natuurpunt.focus, Natuur op doktersvoorschrift, september 2014, p.129-132, Mechelen. www.natuurpunt.be/nieuws/natuur-op-doktersvoorschrift-20140621

Van den Berg, Agnes, Effectmeting van wandelcoaching, onderzoeksrapport, november 2016 www.agnesvandenberg.nl/rapport_wandelcoaching.pdf

Van den Bossche, Anastasia. Sociale dynamieken in collectieve moestuinen. Ervaringen uit Brussel, Vlaanderen en Wallonië, oktober 2018. vicinia.be/wp-content/uploads/2018/10/9486_BRO_VICINIA_4_NL-1.pdf

IVN-Natuureducatie. Minimaal twee uur natuur + Natuur op doktersrecept. E-nieuwsbrief, 2019. www.ivn.nl/2uurnatuur/onderzoek?utm_source=nieuwsbrief&utm_medium=email&utm_campaign=think_m%26n_30_september_2019

Nazionale, Emily, Schotse artsen schrijven natuur voor, Artsenkrant, 2018. www.artsenkrant.com/actueel/schotse-artsen-schrijven-natuur-voor/article-normal-35897.html?cookie_check=1584542303

Lauwers Laura, Bastiaens Hilde, Remmen Roy, Keune Hans, **Bijdragen van de natuur aan de menselijke gezondheid: Ontbreekt de link met de eerstelijnsgezondheidszorg? Een verkennende review van internationale rapporten en wetenschappelijk bewijs.**

In hoeverre is eerstelijnsgezondheidszorg (ELZ) al betrokken bij kennis over bijdragen van de natuur aan de menselijke gezondheid? In deze verkennende review van internationale rapporten en wetenschappelijk bewijs wordt hier op ingegaan. Er blijkt duidelijk nood aan meer bewijs over natuurgezondheidslijnen, nauwere interdisciplinaire samenwerkingen, verdere ontwikkeling van ondersteunende tools voor eerstelijnspraktijken, en tot slot een bottom-up en geïntegreerde aanpak. De nauwe band tussen ELZ en lokale gemeenschappen biedt een enorm potentieel, vooral ook voor kwetsbare groepen. www.uantwerpen.be/nl/leerstoelen/zorg-en-natuurlijke-leefomgeving/onderzoek/publicaties/



Het begon met een wandelmeeting langs de Achtervisserij en een briefing in het Kon. Astridpark te Gent. De verkenning van het veerkrachtpad in Vurste en vele gesprekken met natuur- en welzijnswerkers later, volgde de idee voor de creatie van deze inspiratiegids.

Aangespoord door Einstein's wijsheid:
**“Look deep into nature,
and then you will understand everything better;”**
namen we verslag bij de presentatie van het actieplan voor natuur en gezondheid in het groene domein van Psychiatrisch centrum Bethanië.

Met de veerkracht van bamboe als metafoer staken we de medestudenten een hart onder de riem tijdens het Te gek-festival over psychische kwetsbaarheid op school.

Bijzonder dankbaar voor wat de natuur ons leerde bij het afstuderen als bachelor in het sociaal werk.

Tessa, Eve, Febe, Anne-Sophie,
Justine, Sarah, Sander en Frank