‘De natuur in je gereedschapskist’

Project Innoveren & Ondernemen

Auteurs
Fleur van Huet (170585) & Lieke van de Vliert (160214)

Opdrachtgever
Wetenschapswinkel van Wageningen University & Research

Opleiding
Social Work, Christelijke Hogeschool Ede

Titel onderzoeksverslag

‘De natuur in je gereedschapskist’

Opleiding

Social Work, Christelijke Hogeschool Ede
Uitstroomprofiel Geestelijke GezondheidsZorg*[1]
Uitstroomprofiel Jeugdzorg & Pedagogiek*[2]
Project Innoveren & Ondernemen, eindverslag SW-8-INNOV-17

Auteurs

Fleur van Huet*[1] (170585) & Lieke van de Vliert*[2] (160214)

Opdrachtgever

de Wetenschapswinkel van de Wageningen University & Research, Esther Veen

Afstudeercoach

Marike Noorlander

Aantal woorden

14.969

Plaats en datum

Doetinchem en Duiven, 31 mei 2021

Voorwoord

Voor u ligt het onderzoeksverslag ‘De natuur in je gereedschapskist’. Dit is het resultaat van ons afstudeeronderzoek dat wij hebben uitgevoerd in opdracht van de ‘wetenschapswinkel’, onderdeel van de Universiteit van Wageningen. Dit onderzoek beschrijft op welke manier sociaal werkers, werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek, de natuur als kleinschalige interventie kunnen inzetten. Het geeft een beeld van de werkzame factoren van de natuur voor jeugdigen (met psychische problematiek). Wij hopen dat door dit onderzoeksverslag sociaal werkers geïnformeerd worden over de werkzame factoren van de natuur voor jeugdigen met psychische problematiek, maar ook op welke wijze zij de natuur op een kleinschalige manier kunnen inzetten.

Het onderzoek vond plaats van februari 2021 t/m juni 2021. Het onderzoek heeft onze ogen nog meer geopend voor de vele positieve facetten van de natuur en wat de natuur kan bijdragen aan de hulpverlening aan jeugdigen met psychische problematiek. Het heeft ons ook geïnspireerd om de natuur in te zetten in de praktijk. Tevens hebben wij van elkaar geleerd betreffende het werkveld van de GGZ en het werkveld van de Jeugdzorg.

Wij willen een ieder bedanken die direct of indirect bij hebben gedragen aan het tot stand komen van het onderzoeksverslag. In het bijzonder willen wij onze afstudeerbegeleider, Esther Veen, bedanken voor de mogelijkheid af te studeren bij de ‘Wetenschapswinkel’, maar ook voor de open blik op ons onderzoek. De duidelijke feedback op ons schrijven heeft bijgedragen aan de vorming van het onderzoeksverslag. Daarnaast willen wij Marike Noorlander, onze coach, bedanken voor haar gelijkwaardige opstelling, de fijne en heldere feedback en de snelle respons. Tevens gaat onze dank uit naar onze LeerWegGemeenschap waar wij onderdeel van uit maakten. Helaas hebben veel van onze bijeenkomsten online moeten plaatsvinden i.v.m. de pandemie. Toch waren de bijeenkomsten erg leerzaam en konden we elkaar steunen waar nodig. Ook willen wij onze Critical Friends, Jonathan en Jeroen, bedanken voor de fijne feedback. Het was fijn om elkaar te helpen bij het doen van onderzoek en het schrijven van het verslag. Uiteraard gaat onze dank ook uit naar de respondenten waar wij een interview bij mochten afnemen. Dank voor jullie enthousiasme en inspirerende wijsheid.

De onderzoekers wensen u een leerzame, plezierige en inspirerende leeservaring!

Lieke van de Vliert (160214) & Fleur van Huet (170585)

Mei 2021

Samenvatting (abstract)

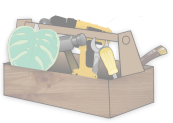
Er is steeds meer bewijs dat de natuur positieve effecten heeft op de mens. Echter lijkt de inzet van natuur in het werkveld van het sociaal werk met als doelgroep jeugdigen met psychische problematiek niet vanzelfsprekend. Daarnaast is niet inzichtelijk op welke manier sociaal werkers de natuur als interventie kunnen inzetten.

Het doel van dit onderzoek is om inzichtelijk te maken op welke manier de natuur als (kleinschalige) interventie kan worden ingezet door sociaal werkers werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek. Hiervoor is de volgende onderzoeksvraag opgesteld: *Op welke manier kan de natuur als interventie worden ingezet door sociaal werkers werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek?* Interventies zijn hierbij kleinschalige interventies die de sociaal werker in de dagelijkse praktijk kan toepassen.

Om antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag is er literatuuronderzoek gedaan, is er een beknopte deskresearch uitgevoerd en zijn er zes interviews afgenomen onder buitencoaches en buitenpsychologen.

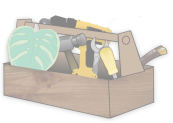
Uit het onderzoek zijn verschillende resultaten naar boven gekomen. Uit het literatuuronderzoek is gebleken dat de natuur niet alleen op de algemene mens of op volwassenen een positieve invloed heeft, maar ook op jeugdigen in het algemeen en jeugdigen met psychische problematiek. Hierdoor is het van grote meerwaarde dat de sociaal werker de natuur in zet. Naar aanleiding van de interviews kan worden geconcludeerd dat sociaal werkers de methodieken die ze ‘binnen’ gebruiken ook mee naar ‘buiten’ kunnen nemen. Ook is gebleken dat er een breed scala aan mogelijke interventies en oefeningen zijn voor de sociaal werker om de natuur in de dagelijkse praktijk toe te passen. Hierbij is het mogelijk om de natuur zowel passief als actief in te zetten, waaruit blijkt dat de inzet van de natuur op een laagdrempelige manier door de sociaal werker vormgegeven kan worden.

Na het verzamelen en verwerken van de resultaten hebben de onderzoekers een product ontworpen wat aansluit bij de resultaten van het onderzoek. Het product heeft als doel om het eenvoudiger voor de sociaal werkers te maken om de natuur in de dagelijkse praktijk te implementeren. Dit is gedaan door een boekje wat bij de sociaal werker op het bureau kan staan. Het bevat weetjes, feitjes, voorbeelden van activiteiten, oefeningen en interventies met betrekking tot de natuur.



Begrippenlijst

	Begrip	Definitie
1	Jeugdigen	Met jeugdigen wordt bedoeld alle mensen in de leeftijd van 6–23 jaar. Binnen deze groep wordt er onderscheid gemaakt tussen kinderen (6-12 jaar) en jongeren (12-23 jaar).
2	Sociaal werker(s)	Hbo-geschoolde sociaal werker(s) werkzaam met jeugdigen (zie begrip 1) met psychische problematiek.
3	Psychische problematiek	Verschillende (lichte) ggz-gerelateerde problematieken. Voorbeelden zijn Autisme Spectrum Stoornis(ASS), stemmingsklachten, angstklachten, etcetera.
4	Buitenpsychologie	Professionals uit de gezondheidssector die de natuur als behandelkamer gebruiken. Voorbeelden zijn natuurtherapie, wandeltherapie, en tuintherapie (Veen & Pijpker, 2020). De titel psycholoog is niet beschermd. Daarom mag een ieder zich buitenpsycholoog noemen of een vorm hiervan. In dit onderzoek zijn de respondenten met de titel ‘psycholoog’ of ‘buitenpsycholoog BIG-geregistreerd.
5	Buitencoaching	Coaching met of in de natuur van cliënten buiten de reguliere zorg. Voorbeelden zijn natuurcoaching en wandelcoaching. Buitencoaches werken vooral coachend. Hun cliënten ervaren wel psychische klachten, onder andere angst en stress, maar komen vaak binnen met een werkgerelateerde coachvraag. Coaches die geen geaccrediteerde post-hbo opleiding hebben afgerond vallen buiten dit onderzoek (Veen & Pijpker, 2020).
6	Interventie(s)	Volgens Sociaal werk Nederland (z.d.) wordt het begrip interventie als volgt gedefinieerd: ‘’Geheel van activiteiten (aanpak) waarmee professionals voor en met klanten/cliënten (groepen) problemen voorkomen of oplossen om zo een bijdrage te leveren aan het bevorderen en in stand houden van gezondheid en welzijn. De aanpak kent een weldoordachte, doelgerichte en systematische werkwijze/methode, met een nader omschreven tijdsduur en frequentie.’’ In dit onderzoek worden (kleine) interventies met betrekking tot de natuur bedoeld. Bijvoorbeeld een begeleidingsgesprek voeren tijdens een wandeling in het park, in plaats van op kantoor.
7	Natuur	Met natuur wordt in dit onderzoek natuurlijke plekken bedoeld, met vegetatie. Denk daarbij aan bossen, heiden, stranden, weilanden, parken en dergelijke. Met natuur wordt bijvoorbeeld niet bedoeld een plant in de voortuin.



8	Buiten zijn en buitenspelen	Een aantal keer wordt ‘buiten zijn’ genoemd in het onderzoeksverslag. Buiten zijn en in de natuur zijn, gaan samen. Buiten zijn nodigt uit om in de natuur te zijn. Maar buiten zijn betekent niet dat je in de natuur bent. Er zijn verschillende werkzame elementen, waar je niet perse de natuur voor in hoeft, maar die je ook buiten de natuur om kan ervaren. Om deze redenen wordt het buitenspelen ook door de onderzoekers benoemd en in verband gebracht met allerlei werkzame factoren die ook behoren bij het in de natuur zijn.

Figuur 1: Begrippenlijst

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 - Inleiding **10**
§1.1 Aanleiding 10
§1.2 Onderzoeksorganisatie 11
§1.3 Aansluiting (eerder) onderzoek 11
§1.4 Context 12
§1.5 Leeswijzer 14

Hoofdstuk 2 - Probleemstelling **15**
§2.1 Praktijkprobleem 15
§2.2 Doelstelling 16
§2.3 Vraagstelling 16

Hoofdstuk 3 - Onderzoeksaanpak **17**
§3.1 Methode van onderzoek 17
§3.2 Dataverzameling 17

Hoofdstuk 4 - Deelvraag 1 **20**
§4.1 Inleiding 20
§4.2 De natuur 20
§4.3 Werkzame factoren van de natuur voor de algemene ontwikkeling en welzijn van de jeugdige 21
§4.4 Werkzame factoren van de natuur voor de jeugdige met psychische problematiek 24
§4.5 Deelconclusie 26

Hoofdstuk 5 - Deelvraag 2 **27**
§5.1 Inleiding 27
§5.2 Algemene benadering 27
§5.3 Vormen van inzet 29
§5.4 Conclusie 31

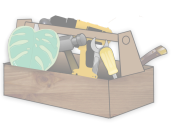
Hoofdstuk 6 - Deelvraag 3 **32**
§6.1 Inleiding 32
§6.2 Manier van inzet van de natuur 32
§6.3 Werkzame elementen uit de praktijk 33
§6.4 Mogelijkheden voor sociaal werker 36
§6.5 Uitdagingen bij het inzetten van de natuur 39
§6.6 Bijvangst 40

Hoofdstuk 7 - Eindconclusie en Aanbevelingen **42**
§7.1 Conclusie 42
§7.2 Aanbevelingen 43

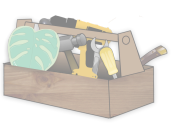
Hoofdstuk 8 - Discussie **44**

Literatuurlijst **46**

BIJLAGEN **49**



Bijlage 1 - Stakeholdersanalyse 50
Bijlage 2 - Randvoorwaarden interviews 53
Bijlage 3 - Selectiecriteria van tekstbronnen 54
Bijlage 4 - Kijkkader data verzamelen (literatuur) 55
Bijlage 5 - Synoniemen van kernbegrippen 57
Bijlage 6 - Interviewopzet 58
Bijlage 7 - Kijkkader data verzamelen (interviews) 61
Bijlage 8 - Toestemmingsformulier 62
Bijlage 9 - Kernlabelschema 65
Bijlage 10 - Deskresearch 78
Bijlage 11 - Opbouw tuintherapie 83
Bijlage 12 - Achtergrondinformatie mens en hond consultancy 83
Bijlage 13 - Beroepsproduct 84
Bijlage 14 - Implementatieplan 90
Bijlage 15 - Beoordeling Opdrachtgever 99



Hoofdstuk 1 - Inleiding

§1.1 Aanleiding

De aanleiding van dit onderzoek is een onderzoek van de Wetenschapswinkel dat is aangevraagd door drie buitenpsychologen en -coaches. Zij ervaren een gebrek aan erkenning voor hun vak binnen de welzijnssector. Dit drietal vertegenwoordigt een groter netwerk van buitenpsychologen en -coaches die nauwelijks een voet aan de grond krijgen bij sleutelorganisaties binnen de reguliere zorg en sleutelorganisaties zoals werkgevers, bedrijfsartsen en verzuimverzekeraars. Concreet zoeken de aanvragers ondersteuning van de Wetenschapswinkel om de waarde van buitenpsychologie en -coaching voor volwassenen met psychische aandoeningen bij sleutelorganisaties goed in kaart te brengen om zo erkenning te genereren voor hun vak. Dit is belangrijk omdat de aanvragers merken dat de natuur een positieve werking heeft op de geestelijke gezondheid van de mens. Tevens blijkt uit onderzoek dat natuur in de leefomgeving, zoals parken, tuinen en zelfs kamerplanten, een positieve uitwerking heeft op de gezondheid van mensen. Deze positieve uitwerking ziet men zowel in preventie van ziekte als in ondersteuning aan het herstellend vermogen van de mens (Hartig et al, 2014).

Naar aanleiding van deze aanvraag is er door Veen en Pijpker (2020) een plan van aanpak gemaakt met als overkoepelend doel: “Het ontwikkelen van strategieën om de waarde van buitenpsychologie en -coaching voor volwassenen met psychische aandoeningen bij sleutelorganisaties zichtbaar te maken” (Veen en Pijpker, p. 5, 2020). Dit hopen ze te bereiken door de kracht van buitenpsychologie en -coaching voor cliënt en aanbieder te onderzoeken.

Tijdens de oriëntatie op het plan van aanpak van Veen en Pijpker door de onderzoekers, werd ontdekt dat er nauwelijks informatie bestaat over hoe sociaal werkers de natuur als interventie kunnen inzetten. Wanneer men op vaksites[1] zoekt op verschillende natuur gerelateerde termen, is er nauwelijks iets te vinden. Wel is duidelijk hoe natuurgerelateerde therapieën kunnen worden ingezet door therapeuten en psychologen. Doordat de informatie er voor de sociaal werker niet of nauwelijks is, nemen de onderzoekers aan dat er minder snel gebruik zal worden gemaakt van de natuur als interventie. Hierin zien de onderzoekers, samen met de opdrachtgever, een gemiste kans voor het sociaal werk. Daarom richt dit onderzoek zich op het sociaal werk.

Daarnaast richten de onderzoekers zich op jeugdigen met psychische problematiek. Uit onderzoek blijkt namelijk, dat naast het positieve effect van de natuur op volwassenen, de natuur ook positief effect heeft op de psychische gezondheid van de jeugdige (van den Berg, 2019). Uit het onderzoek blijkt dat jeugdigen die in een groene omgeving wonen minder vaak kampen met psychische problemen, dan jeugdigen in een stedelijke omgeving. Tegelijkertijd sluit deze richting aan bij de uitstroomprofielen van de onderzoekers, namelijk ‘Jeugdzorg & Pedagogiek’ en ‘Geestelijke Gezondheidszorg’.

[1] zoals beroepsvereniging van het sociaal werk, vakblad voor sociale professionals (Sozio), Sociaal Werk Nederland en movisie

§1.2 Onderzoeksorganisatie

Zoals genoemd is het onderzoek gedaan in opdracht van de Wetenschapswinkel. De Wetenschapswinkel vormt een onderzoeksorgaan van de Wageningen Universiteit & Research. Aangezien de opdrachtgever geen welzijnsorganisatie betreft, maar een onderzoeksorganisatie, is hier niet verder op ingegaan. Naast de onderzoeksorganisatie zijn er nog andere betrokken partijen, de onderzoekers hebben deze uitgewerkt door middel van een stakeholderanalyse. Hierbij is gebruik gemaakt van de stakeholderanalyse die onderdeel is van de P6-methode van Roel Grit[2], deze methode is onder andere bedoeld voor studenten in het hoger onderwijs. De P6-methode biedt een checklist om de stakeholderanalyse (ook wel omgevingsanalyse, actorenanalyse of doelgroepanalyse genoemd) vorm te geven. Op deze manier is stapsgewijs het belang en de relatie van de belangrijkste stakeholders inzichtelijk in beeld. De stakeholders die voor dit onderzoek het meest belangrijk zijn de sociaal werkers en jeugdigen met psychische problematiek. Ook opdrachtgever 'de Wetenschapswinkel' vormt een belangrijke stakeholder. De volledige uitwerking van deze analyse is te vinden in bijlage 1.

§1.3 Aansluiting (eerder) onderzoek

Dit onderzoek sluit aan bij en heeft overlap met het onderzoek van Veen en Pijpker (2020), door de focus op natuur en mentale gezondheid. Door te richten op jeugdigen en sociaal werkers, is het onderzoek van Veen en Pijpker breder getrokken en het voegt een extra dimensie toe aan het onderzoek van Veen en Pijpker. Ook is het draagvlak van de natuur als behandelkamer vergroot, wat bijdraagt aan het overkoepelend doel van het onderzoek van Veen en Pijpker.

Tevens sluit dit onderzoek aan bij de scripties van twee andere studenten-duo's die ook onderzoek doen in opdracht van de Wetenschapswinkel. Deze studenten hebben onderzoek gedaan naar het integreren van werken met de natuur in de opleiding 'Social Work' en naar de werkzame factoren van buitencoaching aan volwassenen.

§1.4 Context

In deze paragraaf wordt beschreven hoe relevante ontwikkelingen vanuit macroniveau, mesoniveau en microniveau zich verhouden tot de probleemstelling.

§1.2.1 Macroniveau

Groei aan bewijslast

Op macroniveau is een landelijke en internationale groei aan bewijslast te zien van de positieve invloed van natuur op de psychische gezondheid. Steeds meer studies laten zien dat jeugdigen die regelmatig in de natuur zijn, een betere psychische gezondheid hebben. (Tillmann, Tobin, Avison, Gilliland, 2018).

[2] http://www.p6-methode.nl/index.htm

Internationaal
Binnen Europa en Amerika zijn er verschillende studies en onderzoeken gedaan naar de invloed van natuur op jeugdigen met psychische problematiek. Ook wordt de natuur al in meerdere vormen toegepast in de hulpverlening, zoals 'Wilderness Therapy' waarbij jeugdigen op therapeutische basis meerdere dagen in de natuur verblijven.
In het buitenland lijkt de natuur meer te worden ingezet voor jeugdigen met psychische problematiek dan in Nederland (Berg & Hek, 2009). Artikelen over dergelijke therapievormen en mogelijkheden voor de inzet van natuur voor geestelijke gezondheid van jeugdigen, lijken in Nederland nog gering aanwezig.

Nederlands beleid
In het Nederlandse beleid is te zien dat er aan de combinatie groen en gezondheid wordt gedacht. Zo onderzoeken het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en Alterra (Wageningen Environmental Research) de manier waarop een natuurlijke omgeving een positief effect kan hebben op gezondheid en hoe professionals uit de zorg die effecten kunnen benutten (Koedoot, Wilschut, Heide, 2013).

De natuur komt ook terug in de Green Deal-aanpak. De Green Deal-aanpak (2011) heeft als algemeen doel een duurzame economie. In 2015 is de deal van de zorgsector tot stand gekomen: 'Nederland op weg naar duurzame zorg'. Een onderdeel hiervan gaat over het creëren van een leefomgeving in en buiten zorginstellingen die de gezondheid van iedereen bevordert. Hierbij wordt er onder andere gekeken naar de invloed van natuur op gezondheid en hoe de inzet hiervan de gezondheid bevorderd (Green Deal, 2018). Voor deze deal hebben verschillende ziekenhuizen en zorginstellingen moeten tekenen. Echter lijkt er in dit akkoord geen deal te zijn gesloten met jeugdinstellingen en lijkt de inzet van natuur voor de geestelijke gezondheid voor de jeugd er daarom buiten te vallen.

Vanuit macroniveau kan worden gesteld dat de natuur in de hulpverlening steeds meer wordt toegepast. Dit gebeurt op internationaal en nationaal niveau. Ook de bewijslast van de positieve werking van de natuur wordt steeds meer. Toch is weinig bekend over hoe sociaal werkers de natuur op een kleinschalige manier kunnen inzetten bij jeugdigen met psychische problematiek.

§1.2.2 Mesoniveau

Voor sociaal werkers is er weinig informatie beschikbaar over hoe zij de natuur als (kleinschalige) interventie kunnen inzetten in de dagelijkse praktijk in de hulpverlening van jeugdigen met psychische problematiek, zonder dat de sociaal werkers een aparte training/cursus hoeven te volgen. Voor buitenpsychologen en buitencoaches is dit niet het geval; voor hen is het een specialisme, waar meestal een training/cursus voor behaald is. Voor buitenpsychologen zijn er therapieën toepasbaar die zij kunnen inzetten in hun hulpverlening, zoals natuurtherapie, wandeltherapie en tuintherapie. Voor buitencoaches zijn er verschillende vormen van buitencoaching, zoals natuurcoaching en wandelcoaching. Echter vallen deze vormen van het inzetten van de natuur vaak niet binnen de reguliere zorg, waardoor ze niet erkend worden bij zorgverzekeraars en ze niet of nauwelijks voet aan de grond krijgen binnen de reguliere zorg. Uiteindelijk is de hoop dat het inzichtelijk maken van hoe de natuur als interventie kan worden ingezet door sociaal werkers, meer

bekendheid zal creëren voor het werken met natuur. Dit zal bijdragen aan de waardering voor het inzetten van natuur door sociaal werkers, buitenpsychologen en -coaches.

§1.2.3 Microniveau

Jeugdigen met psychische problematiek
Onderzoek wijst uit dat de natuur helpend is bij psychische problematiek. Uit verschillende onderzoeken blijkt bijvoorbeeld, dat jeugdigen met aandachtsstoornissen veel baat kunnen hebben bij de invloed van natuur (van den Berg & van den Berg, 2011; Taylor & Kuo, 2009; Both, 2007; Bird, 2007). Een van deze onderzoeken is van van den Berg (2019). Bij de jeugdigen in dit onderzoek zijn er verminderde symptomen vastgesteld bij blootstelling aan de natuur.

Sociaal werkers
De natuur inzetten bij jeugdigen met psychische problematiek is effectief, het is daarom een toevoeging dat de sociaal werker weet hoe hij of zij de natuur als interventie kan inzetten bij deze doelgroep. Daarnaast wordt door het inzichtelijk maken van interventies de gereedschapskist van de sociaal werker vergroot, waardoor de sociaal werker meer tools heeft om aan te sluiten bij de behoefte van de jeugdige.

Uit onderzoek blijkt dat fysieke beweging de hulpverlener helpt bij het psychisch connecten met cliënten (Cooley, Jones, Kurtz & Robertson, 2020). “Tuning into the rhythm of their movements – so it's a physical sort of empathy...” (Revell & McLeod, 2017, p. 278). De hulpverlener kan hierdoor beter aansluiten bij de cliënt.

Fysieke en psychische gezondheid van de hulpverlener
Uit onderzoek is gebleken dat wanneer hulpverleners in de natuur zijn, dit positieve invloed heeft op de hulpverlener. Allereerst kan het hun gewoonlijke fysieke activiteit verhogen, wat goed is voor de fysieke gezondheid van de hulpverlener. Ten tweede bleek dat hulpverleners een verlaging in stress en emotionele vermoeidheid ervaren (Cooley et al., 2020).

Deze voordelen opgesomd maakt het dat het een gemiste kans is voor het sociaal werk dat het bijna niet tot niet wordt toegepast in de dagelijkse praktijk en maakt het onderzoek relevant voor het werkveld.

§1.5 Leeswijzer

Voor de leesbaarheid van dit document kan figuur 1 voor de begrippenlijst worden geraadpleegd. Hieronder wordt kort de opbouw van het onderzoeksverslag uiteengezet. Verder in het onderzoeksverslag zal er per hoofdstuk kort worden ingegaan op de inhoud die de lezer kan verwachten.

In hoofdstuk 2 wordt de probleemstelling beschreven, wat onderdeel is van de aanleiding van dit onderzoek. Dit valt uiteen in het praktijkprobleem, de doelstelling en de vraagstelling.

Daarop aansluitend bevat hoofdstuk 3 het onderzoeksaanpak en de verantwoording hierop.

In hoofdstuk 4 en 5 wordt er antwoord gegeven op deelvraag 1 en 2 door middel van literatuuronderzoek.

In hoofdstuk 6 wordt er antwoord gegeven op de derde deelvraag aan de hand van de verzamelde data uit de gedane interviews met buitenpsychologen en buitencoaches.

In hoofdstuk 7 worden de eindconclusies getrokken en worden er aanbevelingen gedaan naar de opdrachtgever en het werkveld (sociaal werkers). Deze zijn gebaseerd op resultaten van de deelvragen.

In hoofdstuk 8 worden er een aantal zaken ter discussie gesteld en zal de inhoud en de uitvoering van het onderzoek kritisch worden beschouwd.

Daarna volgen de literatuurlijst en een tal aan bijlagen waarnaar wordt verwezen in de hoofdstukken hiervoor. Bijlage 15 bevat de feedback en beoordeling op de presentatie.

In het bronnenboek, wat losstaat van dit document, zijn de transcripten, label- en fragmentschema's opgenomen. Dit bronnenboek is niet voor publicatie, maar is op te vragen bij de onderzoekers.

Hoofdstuk 2 - Probleemstelling

§2.1 Praktijkprobleem

Het praktijkprobleem is beschreven aan de hand van de 5xW+H-methode (Donk & Lanen, 2019 pp. 109-111). Deze is te vinden in figuur 2. Hierdoor is het praktijkprobleem als volgt geformuleerd:

Momenteel is niet inzichtelijk op welke manier sociaal werkers werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek de natuur als interventie kunnen inzetten, ondanks het bewijs van de positieve effecten/invloeden van natuur op mensen in verschillende studies.

5xW+H	Praktijkprobleem
Wat	Momenteel is niet inzichtelijk op welke manier sociaal werkers werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek de natuur als interventie kunnen inzetten, ondanks het bewijs van de positieve effecten/invloeden van natuur op mensen in verschillende studies. “nature can reduce risk of illnesses involving chronic stress, as well as promote a range of intermediate outcomes such as increased subjective well-being”(Hartig et al, 2014).
Wie	Primaire doelgroep van het onderzoek: Sociaal werkers* werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek Secundaire doelgroep van het onderzoek: Jeugdigen* met psychische problematiek* in de leeftijd van 6-23 jaar Primaire belanghebbenden: - Sociaal werkers werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek. - Jeugdigen met psychische problematiek in de leeftijd van 6-23 jaar Secundaire belanghebbende: - Buitenpsychologen en -coaches* - Esther Veen & Roald Pijpkers *Zie ook figuur 1: kernbegrippen
Wanneer	Het is een probleem wat zich momenteel voordoet.
Waarom	Uit onderzoeken, zoals die van (2019), blijkt dat de natuur veel positieve effecten heeft op de geestelijke gezondheid van jeugdigen. Er heerst echter een gebrek aan informatie en bewustzijn betreft de mogelijkheden van de inzet van natuur als interventie in de dagelijkse praktijk van een sociaal werker werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek. Dit zorgt ervoor dat de natuur weinig wordt ingezet door sociaal werkers. Door inzichtelijk te maken wat de mogelijkheden zijn van het inzetten van natuur, neemt de mogelijkheid om de natuur als interventie bij jeugdigen met psychische problematiek, in te zetten toe.
Waar	Het speelt zich af in de dagelijkse praktijk van de sociaal werker wanneer zij/hij hulp biedt aan jeugdigen met psychische problematiek.

Hoe	Door toename van bewijs van de positieve werking van de natuur op de geestelijke gezondheid (Hartig et al, 2014), ontstond er de vraag hoe sociaal werkers het als interventie kunnen inzetten. Na intensief zoeken op verschillende vaksites kwamen wij tot de conclusie dat er niet tot nauwelijks informatie bekend is over hoe sociaal werkers de natuur als interventie in de dagelijkse praktijk kunnen inzetten.

Figuur 2: 5xW+H-methode

§2.2 Doelstelling

Naar aanleiding van de analyse van het praktijkprobleem aan de hand van de 5xW+H-methode is het hoofddoel als volgt geformuleerd:

Aan het einde van dit onderzoek (mei) is inzichtelijk op welke manier de natuur als interventie ingezet kan worden door sociaal werkers werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek.

§2.3 Vraagstelling

Vanuit de aanleiding en het praktijkprobleem is de volgende hoofdvraag geformuleerd:

Hoofdvraag: Op welke manier kan de natuur als interventie worden ingezet door sociaal werkers, werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek?

Onderstaande deelvragen zijn tot stand gekomen:

1. Wat zegt de literatuur over werkzame factoren van de natuur, voor jeugdigen met psychische problematiek?
2. Hoe wordt de natuur al toegepast in de hulpverlening met jeugdigen met psychische problematiek?
    - buitenpsychologen en -coaching
    - andere bestaande hulpverlening
3. Welke elementen uit de buitenpsychologie, buitencoaching en andere hulpverlening kunnen worden toegepast als interventie door sociaal werkers, werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek?

Hoofdstuk 3 - Onderzoeksaanpak

Dit hoofdstuk beschrijft de manier van onderzoek en de verzameling van data per deelvraag.

§3.1 Methode van onderzoek

Het onderzoek is kwalitatief, omdat het beschrijvend van aard is en zich richt op individuele ervaringen en interpretaties van hulpverleners die de natuur inzetten en omdat de onderzoeksresultaten niet worden weergegeven in cijfers (Donk & Lanen, 2019 pp. 155-156). Het onderzoek zal beschrijvend van aard zijn, omdat beschreven wordt hoe de natuur wordt en kan worden ingezet.

Hierbij is er gekeken vanuit meerdere perspectieven naar het thema door buitenpsychologen en buitencoaches te interviewen. Voor de interviews zijn er randvoorwaarden opgesteld. Totaal werden er zes interviews gehouden. De interviews beantwoorden deelvraag 2 en 3 en overlappen elkaar. De tekstbronnen moeten voldoen aan de opgestelde selectiecriteria. Ook wordt er naar bronnen met verschillende perspectieven gekeken (Donk & Lanen, 2019 pp. 158).

§3.2 Dataverzameling

Deze paragraaf beschrijft per deelvraag de methoden van data verzamelen.

Deelvraag 1

Om deelvraag 1 te beantwoorden is er gekeken naar wat literatuur zegt over werkzame elementen en factoren van de natuur voor de jeugdige met psychische problematiek.

Bij literatuuronderzoek is de betrouwbaarheid van de bronnen en de validiteit van de uitkomsten een risico. Om de betrouwbaarheid en de validiteit van de resultaten van het onderzoek te waarborgen, zijn er voor één onderdeel meerdere bronnen geraadpleegd. Tevens is er zoveel mogelijk gebruik gemaakt van actuele bronnen. Daarbij is gestreefd naar een maximale bronnendatering van 10 jaar. Door het gebrek aan literatuur gericht op de werking van natuur op jeugdigen met psychische problematiek, is dit helaas niet gelukt.

Tevens is er gebruik gemaakt van een kijkkader en is er een overzicht gemaakt van synoniemen van de kernbegrippen om op een systematische wijze bronnen te zoeken. Om betrouwbare bronnen te vinden, is er gebruik gemaakt van betrouwbare databanken en relevante kennisplatforms zoals Easy en Hbo-Kennisbank.

Deelvraag 2

Het doel van deze deelvraag is het beschrijven (Donk & Lanen, 2019 pp. 128) van hoe de natuur al wordt toegepast met jeugdigen met psychische problematiek. Bij deze deelvraag is gebruik gemaakt van methodische triangulatie door middel van het combineren van deskresearch, literatuurstudie en het analyseren van interviews.

Door een deskresearch te doen op websites of webpagina's van hulpverleners, is er geïnventariseerd hoe de natuur al wordt toegepast bij jeugdigen met psychische problematiek.
Naast de deskresearch en de literatuurstudie zijn er zes interviews met buitencoaches en buitenpsychologen die werkzaam zijn met jeugdigen met psychische problematiek. Het interviewopzet is opgesteld aan de hand van het ontworpen kijkkader. De interviews zijn 'minder' gestructureerd (Donk & Lanen, 2019, pp. 202). Om duidelijke afspraken te maken, is er een toestemmingsformulier opgesteld met daarin de afspraken met betrekking tot anonimisering, verspreiding en dergelijke. Om de validiteit van de interviews te verhogen, is er gewerkt met twee interviewers, zodat er aanvullingen plaats konden vinden. Tijdens het interviewen is er gebruik gemaakt van verschillende gesprekstechnieken, zoals beschreven in Donk & Lanen, 2019 (pp. 207-209). Bij het interviewen was van belang om er rekening mee te houden dat de verschillende respondenten, begrippen en aanduidingen verschillend interpreteren. Denk hierbij aan: natuur, groen, psychische problematiek en dergelijke. De interviews hebben online plaatsgevonden in lijn met de geldende corona maatregelen.

Deelvraag 3

Aan de hand van werkzame factoren voor de jeugdige en bestaande methoden van het inzetten van de natuur is er een antwoord gegeven op deze deelvraag. Bij deelvraag 1 is er gekeken naar de werkzame factoren van de natuur voor jeugdigen met psychische problematiek. Bij deelvraag 2 is er gekeken naar de huidige toepassing van de natuur door buitenpsychologie en -coaching en andere bestaande hulpverlening. In deelvraag 3 is er verder ingegaan op manieren van inzetten van de natuur in hulpverlening (deelvraag 2) door te kijken naar de werkzame elementen van deze hulpverlening die aansluiten bij de werkzame factoren van de natuur voor jeugdigen met psychische problematiek (deelvraag 1). Door middel van de interviews zijn buitenpsychologen en buitencoaches hierop bevraagd.

Voor het beantwoorden van deelvraag 3 zijn er 6 interviews afgenomen. Deze zijn afgenomen met dezelfde respondenten van deelvraag 3. Per respondent heeft er één interview plaatsgevonden, met vragen die deelvraag 2 én 3 beantwoorden.

§3.3 Relatie tot eerder onderzoek en kritische beschouwing

Relatie eerder onderzoek
Voor dit betreffende onderzoek is gebruik gemaakt van eerdere onderzoeken. De resultaten van dit onderzoek bevestigd de resultaten van eerdere onderzoeken. Wat dit onderzoek echter onderscheidt is dat het gericht is op sociaal werkers en wat inzet voor natuur voor hen biedt, wat de mogelijkheden voor hen hier in zijn. Dit verschilt veelal van de andere onderzoeken, aangezien deze veelal gericht zijn op psychologen en coaches.

Kritische beschouwing
In de praktijk zit er verschil in het werken met groepen/systemen en één op één contact. Daar is bij de uitwerking van de vormen van hulpverlening geen onderscheid in gemaakt. Dit is gedaan, omdat er weinig onderscheid te vinden is in de literatuur, maar ook omdat er weinig hulpverleners zijn die werken met jeugdigen en de natuur, waardoor bij het zoeken

van respondenten het lastig is om daarnaast ook onderscheid te maken tussen één op één contact en groepen/systemen.

Literatuuronderzoek
Tijdens het onderzoek is er gestreefd naar zo veel mogelijk validiteit, door gebruik te maken van zowel nationaal als internationale literatuur. Echter is tijdens het onderzoek gebleken dat veel Nederlandse bronnen van dezelfde onderzoekers en/of onderzoeksorganisaties zijn.

Interviews
De onderzoekers hebben veel tijd besteedt om respondenten te benaderen, hierbij hebben zij twintig e-mails met uitnodigen verstuurd naar verschillende buitenpsychologen en -coaches die werken met jeugdigen. Helaas werd hier vaak niet of pas laat respons opgegeven, waardoor het streefaantal niet is behaald. In kader van de tijd hebben de onderzoekers hierdoor besloten om het bij zes interviews te houden en zich verder te richten op de inhoud van het onderzoek.

Deskresearch
De informatieverstrekking op een site kan beperkt zijn en is tevens aanpasbaar, waardoor de inhoud per moment kan variëren. De onderzoekers zijn zich ervan bewust dat de deskresearch beknopt is en er daardoor geen volledige betrouwbaarheid waarborgt.

Wat de effecten van deze beperkingen zijn, wordt verder op ingegaan in de discussie die aan het einde van dit onderzoek volgt.

Hoofdstuk 4 - Deelvraag 1

§4.1 Inleiding

Om te ontdekken op welke manier de natuur als interventie kan worden ingezet door sociaal werkers, werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek is het van belang om de werkzame factoren van de natuur voor jeugdigen te onderzoeken. De onderzoekers hebben hiervoor data in de literatuur verzameld. In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op deelvraag 1: *Wat zegt de literatuur over werkzame factoren van de natuur, voor jeugdigen met psychische problematiek?* Deze factoren zijn zowel van toepassing voor de algemene ontwikkeling van de jeugdigen als voor jeugdigen met psychische problematiek.

§4.2 De natuur

Om de werkzame factoren uit te kunnen leggen is het van belang om eerst te bekijken welke elementen van de natuur positieve invloed kan hebben op de gezondheid van de mens. Deze elementen tonen dan ook de meerwaarde aan in vergelijking tot het binnen zijn. Naar aanleiding van de gedane literatuurstudie, is er door de onderzoekers ervoor gekozen om op de volgende elementen in te gaan: rust en stilte, zonlicht en ruimte.

§4.2.1 Rust en stilte

Natuur kan een plek zijn waar de mens naartoe gaat om alle hectiek van het dagelijks leven even naast zich neer te leggen. De natuur faciliteert dan rust en stilte. Dit is dan ook een werkzaam element van de natuur. Verblijven in de natuur, genieten van de rust en stilte en het groen om je heen blijken bij te dragen aan het herstellen van aandachtsmoeheid (Weghorst, 2008). Uit onderzoek van Weghorst (2008), blijkt dat jongeren van mening zijn dat de natuur hen rust biedt. Zij zien de natuur niet als ‘suf’, maar als rust in je hoofd en rust om je heen, waardoor je innerlijk tot rust komt (Weghorst, 2008).

§4.2.2 Zonlicht

In de natuur zijn, gaat samen met buiten zijn. En wanneer een mens buiten is, maakt het lichaam, door de straling van de zon, zelf vitamine D aan. Vitamine D haalt calcium uit voeding en neemt het op in het lichaam. Calcium is belangrijk voor de groei van botten, wat in de kinderleeftijd plaatsvindt. Ook is Calcium nodig voor het behoud van stevige botten en tanden. Tevens is vitamine D nodig bij een goede werking van de spieren en het immuunsysteem (Balen et al, 2012, pp. 214-215).

Bewijs uit honderden onderzoeken suggeren volgens Hossein-nezdad en Holick (2013, pp. 720-755) dat vitamine D belangrijk is om het risico op diabetes mellitus type 1 te verkleinen, maar ook het risico op hart- en vaatziekten, bepaalde kankers, cognitieve achteruitgang, depressie, zwangerschapscomplicaties, auto-immuniteit, allergie, en broosheid. De ‘Nederlandse Studie naar Depressie en Angst (NESDA)’ heeft ook onderzoek gedaan naar de samenhang tussen vitamine D en depressie. Uit dit onderzoek lijkt dat een gebrek aan vitamine D betrokken is bij de totstandkoming van een depressie (Milaneschi et al, 2014, pp. 444-451).

Naast vitamine D heeft zonlicht ook effect op een goed slaap-waakpatroon. Wat natuurlijk voor iedereen, maar zeker voor jeugdigen, belangrijk is voor de rust en de verwerking van dagelijkse gebeurtenissen (Jellesma, 2021, p. 121).

§4.2.3 Ruimte

De natuur als ruimte heeft allerlei mogelijkheden. Namelijk als een ontspanningsplek, speelplek, ontmoetingsplek, therapieruimte, ontwikkelingsruimte en nog meer. Voor de verschillende leeftijden zijn er ook verschillende ervaringen die je kan op doen in de natuur. De natuur biedt bijvoorbeeld de ruimte voor een kind om te oefenen en ervaringen op te doen, wat nodig is om te ontwikkelen en op te groeien (Hagenaar, 2020, pp. 18-21).

Daarnaast is in de natuur vaak fysiek veel ruimte. Denk aan bossen, stranden, of andere vormen van natuur. Dit biedt de mogelijkheid tot activiteiten. Ook geeft die fysieke ruimte volgens het onderzoek van Weghorst (2008) voor veel jongeren een gevoel van vrijheid. In §4.3.1 Gevoel van vrijheid wordt hier verder op ingegaan. De mogelijkheid tot bewegen is niet een direct element van de natuur, maar de ruimte in de natuur biedt wel de mogelijkheid tot beweging, wat weer positief effect heeft op de gezondheid en het welzijn van de mens. Uit literatuuronderzoek van Jellesma (2021, p. 107) blijkt dat beweging en sociale interacties invloed hebben op de gezondheid en ontspanning van kinderen. Door deze ontspanning is er minder kans op symptomen van depressiviteit en angst (Jellesma, 2021, p.107). Tevens blijkt uit haar onderzoek dat lichaamsbeweging de zelfwaardering van kinderen op de korte termijn kan verhogen (Jellesma, 2021, p.107).

§4.3 Werkzame factoren van de natuur voor de algemene ontwikkeling en welzijn van de jeugdige

In de vorige paragraaf zijn elementen van de natuur beschreven die invloed hebben op de gezondheid van de mens. In deze paragraaf is er ingegaan op de werkzame factoren van de natuur voor de algemene ontwikkeling van de jeugdigen. Daarbij is gekeken naar de algemene ontwikkeling en het algemeen welzijn van de jeugdige.

Algemene ontwikkeling van de jeugdige

§4.3.1 Cognitieve functies

De natuur bezorgt voor de cognitieve functies van de jeugdigen vele voordelen. De blootstelling aan natuur kan de cognitieve functies verbeteren, zoals de concentratie. (Bratman, Hamilton, & Daily, 2012; Lee et al., 2011; Maas, Verheij, Spreeuwenberg, & Groenewegen, 2008; Mitchell & Popham, 2007; Van den Berg, Maas, Verheij, & Groenewegen, 2010). Contact met de natuur bevordert de cognitieve ontwikkeling op verschillende vlakken, zo verbetert het bewustzijn, het redeneervermogen en de operationele vaardigheden.

Tijd doorbrengen en genieten in de natuur dragen bij aan het herstellen van aandachtsmoeheid. De rust, stilte en groen om je heen zijn hierin een belangrijke factor. Volgens literatuuronderzoek van Weghorst (2008) zijn er verschillende aanwijzingen die dit effect weergeeft (p.28).

Naast bewustzijn, concentratie en aandacht valt onder cognitieve functies ook het aanleggen van (herhalende) patronen in je hersenenen. Leerervaringen zoals het aangaan van natuurangst (zoals bijvoorbeeld de angst voor spinnen), stimuleren de plasticiteit in de hersenen. In de natuur worden je zintuigen volop geprikkeld. Dit worden ook wel indringende multi-sensorische leerervaringen genoemd (van den Berg, 2019, p. 16). De natuur is daarom ideaal om deze zintuiglijke ervaringen op te doen. ‘’Voor de ontwikkeling van de hersenen is het herhaald ervaren van zintuiglijke indrukken nodig om nieuwe hersencellen aan te maken waarna vervolgens ‘paden’ tot stand komen die de basis vormen waar latere leerervaringen op kunnen bouwen’’ (Hüther en Gebauer 2006 in Berkhout, 2018).

§4.3.2 Het spel van kinderen

De blootstelling aan natuur kan naast de cognitieve functies, ook het emotionele welzijn van kinderen verbeteren (Bratman, Hamilton, & Daily, 2012; Lee et al., 2011; Maas, Verheij, Spreeuwenberg, & Groenewegen, 2008; Mitchell & Popham, 2007; Van den Berg, Maas, Verheij, & Groenewegen, 2010). Daarbij is het buitenspelen in de natuur, belangrijk voor de emotionele en cognitieve ontwikkeling. (Nisbet & Zalenski, 2014) ‘’Het bevordert sociaal begrip om samen met andere kinderen in een verbeelde werkelijkheid te verblijven – als je speelt dat je een piraat bent, moeten de anderen ook die rol aannemen, anders valt het spel stil’’ (Berkhout, 2018, p. 99). Door te spelen ontwikkelt het kind veerkracht, een stevige basis om problemen het hoofd te bieden, aldus Berkhout (2012). Tijdens het spelen kunnen kinderen hun emoties verwerking en gevoelens uiten, bijvoorbeeld als ze een spannende dag hebben gehad (Berkhout, 2018). Buitenspelen kan hierbij, anders dan binnen, zorgen voor meer ruimte om in het spelen op te gaan.

De natuur draagt bij aan het spel van kinderen. Onderwijspedagoog Elise Peters schrijft in het boekje ‘met je billen in het zand’: ‘In een natuurrijke omgeving en in contact met natuurlijke materialen zie ik kinderen in een speelstroom komen. Natuurrijke omgevingen zitten vol vragen aan kinderen….. Dit maakt de natuur tot een krachtige spelomgeving’ (Peters en Hovinga, 2016, p. 61).

Buitenspelen waarbij contact is met de natuur, bevordert ook de motoriek, zoals de coördinatie, het evenwicht en de behendigheid. Tevens wordt het creatieve spel van kinderen gestimuleerd (Simoens et al. 2014, p.4).

§4.3.3 Sociale vaardigheden

Het zijn vooral de ervaringen die een jeugdige in de natuur opdoet, die bijdragen aan het verbeteren van het emotioneel welbevinden en ondersteund bij het ontwikkelen van verschillende sociale vaardigheden. Hierbij kun je denken aan het verkrijgen van een positief zelfbeeld, omgaan met onzekerheid en leren vertrouwen op zichzelf en zijn/ haar eigen capaciteiten. Dit zijn belangrijke vaardigheden voor een jeugdige om op latere leeftijd stevig in het leven te staan (Munsters, 2013, p. 6).

Algemeen welzijn van de jeugdige

§4.3.4 Gevoel van vrijheid

In literatuurbronnen wordt het gevoel van vrijheid in verschillende vormen beschreven. Volgens onderzoek van Weghorst (2008, p. 17-30) is een gevoel van vrijheid een associatie die veel jeugdigen bij de natuur hebben. In het onderzoek van Weghorst benoemen de jeugdigen onder andere dat dit gevoel komt doordat ze weg zijn van de drukte van de stad en geen huizen om zich heen hebben. In het artikel van Birch et al. (2020) beschrijven de jeugdigen het als volgt: ‘Nature doesn't judge you’ (p. 6). Deze jeugdigen ervaren in de natuur vooral het gevoel vrij te zijn van negatieve oordelen. Een van de geïnterviewde jongeren was een koerdische vluchteling. Hij benoemde dat hij zich in de natuur niet veroordeeld voelt over zijn uiterlijk en afkomst. Zowel bij het onderzoek van Weghorst als in het onderzoek van Birch benoemen de jeugdigen dat er in de natuur geen regels zijn, zoals zij die ervaren in de stad. Ook dit voelt voor de jeugdigen als vrijheid.

Een andere vorm van gevoel van vrijheid voor kinderen, volgens Berkhout (2018), is de vrijheid om ongestoord te kunnen spelen. Maar ook vrijheid voor de verbeelding en om de scheppende fantasie te laten stromen. De natuur biedt deze vrijheid anders dan binnen. In de natuur kan een kind vrij spelen door de fysieke ruimte. Maar het vrij spelen heeft ook te maken met de ruimte die de opvoeder geeft met betrekking tot regels en beperkingen (Berkhout, 2018, p.100).

§4.3.5 Weerbaarheid

In de natuur kan een kind zijn of haar angsten tegenkomen, wat de weerbaarheid van een kind kan versterken. “Kinderen komen in de natuur talloze uitdagingen tegen die ze kunnen overwinnen, zoals enge beestjes, glibberige boomstammen, en moeilijk te beklimmen bomen. Dit versterkt hun psychische en lichamelijke weerbaarheid’’ (van den Berg & Beute, 2019, p. 16).
De natuur is een krachtige bron van angst, maar natuurangst is vaak ongegrond of overdreven en dat maakt het relatief makkelijk om deze angsten te overwinnen. Dit maakt de natuur een ideale omgeving voor een kind om de confrontatie met eigen angsten aan te gaan en deze de baas te worden. Op deze manier kan een kind een gevoel van overwinning ervaren (van den Berg & Beute, 2019, p.16).

Naast dat de confrontaties met natuurangst en gevaren ervoor zorgen dat jeugdigen psychisch en lichamelijk weerbaarder worden, worden ook de hersenen sterker (van den Berg en Beute, 2019). Eerder noemde we al het belang van herhaalde zintuiglijke (leer)ervaringen. Deze indringende multi-sensorische leerervaringen ontstaan ook tijdens het overwinnen van natuurangst en stimuleren de plasticiteit van de hersenen (Allan, McKenna, & Hind, 2012).

§4.3.6 Zelfvertrouwen

De band met de natuur kan het gevoel van eigenwaarde verbeteren (Barton et al., 2016, p. 60), daarnaast zijn er andere factoren van de natuur die positief werken op het ontwikkelen van zelfvertrouwen, zoals het aangaan van angsten. Het aangaan van deze angsten helpt kinderen (en volwassenen) om met meer zelfvertrouwen nieuwe en onverwachte situaties tegemoet te treden (van den Berg & Beute, 2019).

Volgens Berkhout (2018) is het niet verwonderlijk dat het zelfvertrouwen van kinderen toeneemt als zij in de natuur kunnen spelen en ontdekken. ‘’Juist de weerstand die een boom kan bieden als het kind zich optimaal in moet spannen om die ene hoge tak te bereiken, de fysieke inspanning gevolgd door een succeservaring, vergroot het zelfvertrouwen’’ (p. 102). Volgens Berkhout hoort ook het opzoeken en aanvaarden van risico’s hierbij.

§4.4 Werkzame factoren van de natuur voor de jeugdige met psychische problematiek

In deze paragraaf gaan de onderzoekers in op de vermindering van symptomen van voor jeugdigen met psychische problematiek door contact met de natuur.

§4.4.1 Concentratie

Uit verschillende studies blijkt natuur positieve werkingen te hebben voor jeugdigen met AD(H)D. Zo blijkt uit de studie van de Vries et al. (2015) dat er een relatie is tussen de bereikbaarheid van groen en het gebruik van AD(H)D medicatie. Uit deze studie blijkt dat er minder medicatiegebruik onder jeugdigen is, indien groen binnen 250-500 meter bereikbaar is. Ook voor de concentratie op korte termijn is gebleken dat voor deze groep een (korte) wandeling erg helpend kan zijn voor de concentratie (van den Berg & Beute, 2019). Tevens blijkt uit onderzoek dat kinderen met ADHD beter presteerden op een concentratie taak in het bos, dan in de stad (van den Berg & van den Berg, 2011, pp. 430-439).

Onderzoek, bij zeventien kinderen (7-12 jaar) met ADHD, wijst uit dat twintig minuten lopen in een park, voldoende is om de concentratie te verbeteren ten opzichte van dezelfde hoeveelheid tijd in andere omgevingen. Dit onderzoek zegt ook dat ‘Doses of nature’ zou kunnen dienen als een veilige, goedkope, algemeen toegankelijke, nieuwe tool in de toolkit voor het beheersen van ADHD-symptomen (Taylor & Kuo, 2009, pp. 402-409).

Uit een literatuurstudie blijkt ook dat omgevingsfactoren een grote rol spelen in het ontstaan en beloop van ADHD, een grotere rol dan vaak wordt gedacht. Het onderzoek beschrijft dat de erfelijke aanleg per kind verschilt en daardoor de kans dat ADHD zich ontwikkeld ook verschilt. Omgevingsfactoren kunnen een grote invloed hebben op de kans dat ADHD zich openbaart bij kinderen met risicogenen. De natuur kan in dit geval daarom in bepaalde maten als preventief werken (van den Berg, 2011).

§4.4.2 Neerslachtigheid en depressieve gevoelens

In opdracht van de Friesland zorgverzekeraar heeft van den Berg (2015) de meningen van de Nederlandse bevolking onderzocht betreft natuur en therapie. Hieruit is gebleken dat mensen met depressieve klachten en angststoornissen de natuur als werkend ervaren, zelfs meer dan bij andere stoornissen.
Een gevarieerde groene woonomgeving kan ook van betekenis zijn bij het voorkomen van depressie. Zo blijkt uit onderzoek dat Nederlandse kinderen die opgroeien in buurten met weinig groen tot wel 6 keer zo vaak last hebben van depressie dan kinderen die opgroeien in groene buurten (Maas et al., 2009; de Hek, 2009 in van den Berg, 2012, p. 7).

§4.4.3 Stress
Ook voor de vermindering van stress is bewezen dat natuur voor jeugdigen helpend is. “De Stress Reduction Theory (Ulrich, Simons, Losito e.a., 1991) stelt dat positieve zintuiglijke ervaringen van natuur, waarbij geen gevaar te bespeuren is, een directe positieve respons oproepen waarmee een reeks van fysiologische reacties in gang wordt gezet die leidt tot reductie van stress” (in van den Berg & Beute, 2019 p.14).

Doordat kinderen in de natuur vaak bezig zijn wordt de focus die het kind op de stress heeft verplaatst naar wat het kind in de natuur meemaakt. ‘Het kind kan de stress achter zich laten omdat het er even uit is. Zelfs het kijken en/ of luisteren naar de natuur zonder daadwerkelijk in de natuur te zijn, heeft al positieve effecten’ (Jellesma, 2021, p.121).

§4.4.4 Angst
Angsten en depressieve klachten zijn één van de meest voorkomende klachten waar mensen de natuur voor opzoeken (Berg, 2012, p. 17). Een natuurlijke omgeving kan gevoelens van angst verminderen. Ook bij angst is er ondervonden dat mensen met meer groen in hun woonomgeving minder ongezonde gevoelens hebben. Naarmate er meer groen rond de woning aanwezig is, wordt er vaak minder last van angststoornissen ondervonden (Maas et al., 2006; Maas et al., 2009).

De combinatie van natuur en mindfulness kan helpen bij angstgevoelens, maar ook beweging helpt hierbij. Lichamelijke beweging kan spanning verlagen of reguleren (Zimbardo et al., 2013). Onderzoeken zoals die van Harrings (2010) tonen deze effecten aan. In dit onderzoek daalde bij de mensen die regelmatig beweging hadden, de angstsymptomen gemiddeld met 20%, in tegenstelling tot de mensen die niet bewogen (Harrings et al., 2010 in Zimbardo et al., 2013, p. 602-603). De natuur en beweging kan tevens helpen als afleiding van de angstgevoelens en haalt het de focus weg zoals we in het kopje stress staat beschreven (Jellesma, 2021, p.121).

§4.4.5 Agressie
Agressief gedrag kan een uiting zijn van overprikkeling, dit kan bijvoorbeeld voorkomen bij kinderen met ADHD. Contact met natuur kan invloed hebben op het verminderen van agressief gedrag. In voorgaande stukjes werd al ‘aandacht herstel’ genoemd. Dit herstelproces in de hersenen zorgt er voor dat irritatie kan verminderen. Mentale vermoeidheid kan namelijk leiden tot een sterkere neiging tot boosheid en zelfs geweld (Both, 2007, p. 219). De hersenen herstellen tijdens dit proces van vermoeidheid en kunnen daardoor ongewenste verschijnselen van impulsief gedrag verminderen, zoals irritatie en agressie (Bird, 2007, p. 84).

§4.5 Deelconclusie
In bovenstaand hoofdstuk is antwoord gegeven op deelvraag 1. Gebleken is dat de natuur een goede omgeving vormt om deze kwaliteiten te ontwikkelen. Uit het literatuuronderzoek die is uitgevoerd blijkt dat de natuur verschillende elementen bevat zoals rust, zonlicht en ruimte die een positieve invloed hebben op de gezondheid van de mens. Deze elementen zorgen voor verschillende positieve effecten op de algemene ontwikkeling en welzijn van de jeugdigen. Specifiek voor jeugdigen met psychische problematiek biedt de natuur ook

verschillende positieve effecten, zoals het verlagen van stress, angst en agressie. De connectie met de natuur speelt hierin een belangrijke rol en kan er aan bijdragen dat een jeugdige op latere leeftijd, door de positieve effecten van de natuur, steviger in het leven staat (Munsters, 2013, p. 6).

Hoofdstuk 5 - Deelvraag 2

§5.1 Inleiding

In deze paragraaf wordt antwoord gegeven op deelvraag 2: *Hoe wordt de natuur al toegepast in de hulpverlening met jeugdigen met psychische problematiek?* Het wordt duidelijk hoe de natuur al wordt toegepast in de hulpverlening met jeugdigen met psychische problematiek. Eerst worden de uitkomsten beschreven naar aanleiding van een beknopte deskresearch. Daarna wordt de benadering aan de hand van de interviewresultaten beschreven. Als laatste wordt er vanuit zowel de literatuur als de interviews verschillende vormen van hulpverlening beschreven waarbij de natuur wordt ingezet.

De paragrafen worden onderbouwd met uitkomsten van de interviews. Er is een kernlabelschema gevormd met de uitkomsten van de interviews met de professionals. Dit schema is opgenomen in de bijlagen, met de in het kort gedefinieerde kernlabels. De interviews zijn opgedeeld in fragmenten waar een code aan verbonden is. De codes bestaan uit verschillende letters die afhankelijk zijn van de functie(s) van de respondent: buitenpsycholoog (BP) en buitencoach (BC). Hiernaast hebben de onderzoekers de voorletter van de respondent in de code verwerkt. De volledige namen zijn bekend bij de onderzoekers. De volgende combinaties zijn tot stand gekomen: BPO, BPM, BPI, BCM, BCS, BCJ. De lettercombinatie geeft samen met de cijfers aan waar het fragment in het kernlabelschema en bronnenboek gevonden kan worden.

§5.2 Algemene benadering

§5.2.1 Veelal wandelcoaching, gericht op volwassenen

Uit de deskresearch blijkt dat coaching met betrekking tot de natuur weinig gericht is op kinderen. Wel zijn er verschillende kindercoaches die natuur als tool gebruiken bij de coaching van kinderen. Verschillende coaches hebben dan ook naast een pedagogiek opleiding een coachingsopleiding en/of een opleiding tot natuurcoach gevolgd.

Ook lijkt het zo te zijn dat veel natuur coaching gericht is op wandelen. Geïnterviewde respondenten geven aan dat dit lastig kan zijn in de aansluiting van de hulpverlening bij kinderen. Uit de interviews komt naar voren dat wandelen wel geschikt kan zijn voor de wat oudere kinderen, maar dat bij jongere kinderen spel beter aansluit (BPO1.27, BCM3.10).

§5.2.2 Onduidelijkheid en verschillende informatie

De coaches die zich specifiek richten op kinderen, bieden erg verschillende expertises, benaderingen en methodes aan, hoewel dit ook niet altijd duidelijk wordt vermeld op de websites. Hiernaast zijn registraties niet altijd vermeld en blijken deze ook erg wisselend te zijn. Opleidingen zijn niet eenduidig en de term ‘coach’ is dan ook geen beschermde titel. Dit betekent dat ‘iedereen’ zich coach kan noemen. Tevens komt uit de deskresearch naar voren dat opleidingsniveau erg verschilt: mbo, hbo, wo. Er is divers aanbod in de opleidingen of cursussen tot buitencoach en buitenpsycholoog; het aanbod lijkt onderling van elkaar te verschillen.Hierbij worden veel benamingen door elkaar heen gebruikt, wat het

lastig maakt om hier onderscheid in te maken. Om deze reden is er door de onderzoekers ervoor gekozen om deze begrippen buitenpsycholoog en -coach naast elkaar te gebruiken.

§5.2.3 Benadering

Er zijn verschillende onderdelen op te merken in hoe de respondenten hun cliënten benaderen. De benadering is divers, maar bij iedereen staat de hulpvraag van de jeugdigen centraal. Hoewel er bij aanmelding niet altijd sprake is van een heldere hulpvraag (BCS5.18). Afhankelijk van de hulpvraag en de problematiek, wordt de benadering aangepast, bijvoorbeeld: ontspanning (BPI6.20) en activatie (BPI6.19). Hiernaast heeft iedere hulpverlener een persoonlijke hulpverleningsstijl, dit kwam ook naar voren in de interviews. Verder worden er verschillende benaderingen van binnen mee naar buiten genomen (BPO1.12, BPO1.17, BPO1.52, BPI6.15, BPI6.17). Door de andere setting van buiten worden deze soms iets anders toegepast, het wordt dan bijvoorbeeld visueler en actiever gemaakt, maar de inhoud blijft hetzelfde. Zo zijn er respondenten die bijvoorbeeld vanuit de holistische benadering (BPO1.67) en de presentiebenadering (BCS5.14) werken.

Alle respondenten werken één op één, maar er zijn ook respondenten die daarnaast groepsgericht (BCJ4.27; BCS5.9;) en/of gezinsgericht (BCS5.1; BCS5.2;) werken.

§5.2.4 Psychische problematiek en hulpvragen

Zoals eerder genoemd staat de hulpvraag volgens de meeste respondenten centraal in de hulpverlening. De hulpvragen en psychische problematieken waarmee de jeugdigen kampen zijn bijvoorbeeld: onzekerheid (BPO1.1, BCM3.1, BPI6.1), prestatiedruk (BPO1.2), gebrek aan/op zoek naar verbinding (BPO1.3, BCM3.35), levensvragen (BPO1.4, BPI6.5), hooggevoeligheid (BCM3.2), stress (BPI6.2, BPI6.4), pesten en weerbaarheid (BPI6.3, BCS5.3), voorbereiden op volwassenheid (BCS5.3), autisme spectrum stoornissen (ASS) en aandachtsstoornissen zoals ADHD en ADD (BCS5.3, BPM2.4, BPM2.5), onderlinge band tussen gezinsleden (BCS5.3), emotieregulatie (BPM2.3), trauma (BPM2.2), stemmingsklachten (BPM2.1) of een jeugdige is uitbehandeld binnen de reguliere GGZ (BCJ4.24).

§5.2.5 Methodieken

Er zijn verschillende bestaande methodieken die volgens de respondenten mee naar buiten worden genomen en worden gebruikt in de coaching of behandelsessies (BPO1.12, BPO1.17, BPO1.52, BPI6.15, BPI6.17). Deze zijn: cognitieve gedragstherapie (BPI6.15, BPM2.33), systeemgericht werken (BPM2.33), EMDR (BPM2.33) en ACT (BPM2.34). Wat de inzet van natuur bij kinderen verder typeert is het ervaringsleren. ‘*’Leren door te ervaren en te doen en dus niet door te praten, maar door te ervaren en te doen en dat is echt een hele mooie kracht van de natuur daarbij”* (BPO1.35). De natuur biedt hier diverse interventies aan, waar verder op wordt ingegaan bij deelvraag 3.

§5.3 Vormen van inzet

Buitenpsychologie en -coaching kent verschillende vormen die helpend zijn voor jeugdigen met psychische problematiek. In deze paragraaf is er onderscheid gemaakt in drie groepen van inzet van natuur, namelijk: natuur als behandelkamer (mental coaching en professionele

geestelijke en/of medische zorg in een natuurlijke omgeving), natuur als werkplaats (werk en therapie met kwetsbare groepen in de natuur) en natuur als fitnessruimte (beweegprogramma's in de natuur) (van den Berg, 2015). In deze paragraaf is er voornamelijk ingaan op 'natuur als behandelkamer' en komen de andere twee vormen kort aan bod, gezien de grotere relevantie van de eerste vorm. Bij de vormen die overlappen met meerdere groepen is er gekozen voor de meest passende groep.

§5.3.1 Natuur als behandelkamer

Wandeltherapie en wandelcoaching
Wandeltherapie wordt in het buitenland ook wel 'Walk And Talk' genoemd. Revell & McLeod definiëren walk and talk/wandeltherapie als volgt: 'Walk and talk is a therapeutic activity that utilises the interactional effects of physical movement in outdoor settings' (2017, pp. 267-289). In Nederland is er een groep van tien buitenpsychologen geïnterviewd, die wandeltherapie toepassen in hun dagelijkse praktijk. Deze groep 'De Buitenpsychologen', definieert wandeltherapie als volgt: "Bestaande therapievormen al wandelend in een natuurlijke omgeving uitvoeren. De reguliere therapievormen zijn vertaald naar wandeltherapie werkvormen. Toegespitst op psychologen, therapeuten en andere zorgprofessionals. Daarbij wordt de natuur actief of passief ingezet en wordt gebruik gemaakt van de gezondheid bevorderende effect van de natuur zelf" (Huinink, 2020).

De respondenten bevestigen allemaal deze voordelen en benoemen dat deze manier van hulpverlening zowel door hen zelfs als door de cliënt als erg prettig te ervaren. Zo ervaren veel jeugdigen dat het makkelijker praat, omdat je tegelijkertijd iets aan het doen bent (BCM3.10). *"Ik merk dat ze gewoon wat meer ontspannen zijn. Maar ook omdat je, meestal wandelen of tijdens een activiteit kun je gewoon makkelijker contact maken. Een beetje zoals die taarten van Abel, dat concept. Dat je ergens mee bezig bent, maar ondertussen, kan je contact maken tussen mij en de jongere. Dat gaat eigenlijk meer vanzelf dan dat jij aan een tafeltje zit. Ja, dat is best wel heel stilistisch en heel gekaderd, maar in zo'n omgeving, zijn ze van nature al zo ontspannen. Die ontspannenheid, waardoor je misschien blokkeert, dat zakt vaak wat sneller"* (BCM3.7).

Adventure Therapie
Adventure Therapie-programma's zijn divers en worden uitgevoerd in veel vormen en settings over de hele wereld. De Nederlandse Wijnands & Scheres schrijven het volgende over Adventure Therapie: "Adventure Therapie is een therapievorm waarin de therapeut en de cliënt/cliëntsysteem samen een proces aangaan op basis van door de therapeut doelbewust geselecteerde activiteiten met een uitdagend/avontuurlijk karakter in de buitenlucht waardoor de cliënt in staat gesteld wordt ervaringen op te doen en hierop te reflecteren, hetgeen bijdraagt aan het verminderen van de problematiek en/of klachten zoals ervaren door de cliënt zelf en/of zijn omgeving. Naast het bewust vormgeven van de therapeutische relatie zijn de gekozen activiteiten dus eveneens een therapeutisch middel" (2019, p. 35).

Wilderness experience programs
Er ontbreekt een consistente en geaccepteerde definitie wanneer het gaat om outdoor gebaseerde programma's. Deze programma's lijken in het buitenland dan ook al meer geïmplementeerd. In de literatuur worden de volgende programma's benoemd: 'wilderness

therapy', challenge courses', 'adventure-based therapy' of wilderness experience programs (Russell, 2001, pp. 70-79). Een kenmerk wat wel bepalend is voor Wilderness Experience Programs is het centraal stellen van wildernis. Wilderness Experience-programma's zijn ingedeeld in drie typen op basis van hun primaire programmadoel: onderwijs, persoonlijke groei en therapie en herstel (Dawson & Russell, 2012, pp. 127-133).

Tuintherapie
Tuintherapie[3] biedt de mogelijkheid om te werken met verschillende natuurlijke materialen en om bijvoorbeeld stil te staan bij het voorbijgaan van de seizoenen. Er zijn verschillende onderzoeken die aantonen dat tuinieren stressverlagend werkt. Zo blijkt uit Nederlands onderzoek dat een half uur tuinieren tot een sneller en meer compleet herstel van stress leidt, in vergelijking met een half uur lezen. Met name voor het verminderen van acute stress, kan tuinieren erg effectief werken (van den Berg & Custers, 2011, pp. 3-11). Volgens een geïnterviewde tuintherapeut in het onderzoek van van den Berg (2015, pp. 13-14) dienen in de natuur 'therapeutische' thema's, vragen en antwoorden zichzelf aan voor beleving en gespreksvoering. Graag verwijzen de onderzoekers de lezer naar bijlage 12, voor een voorbeeld hoe de tuintherapie door deze therapeut is opgebouwd.

Volgens Jellesma (2021) wordt er een positief effect op de zelfwaardering van kinderen bereikt met horticulturele therapie en kan het zelfs leiden tot een vermindering van stress. Uit de literatuurstudie van Jellesma blijkt dat horticulturele therapie nog beter werkt om kinderen te laten ontspannen dan lezen, het internet gebruiken of praten met vrienden (Jellesma, p. 101).

§5.3.2 Natuur als werkplaats

Dagbesteding
Er zijn verschillende vormen van dagbesteding waarbij het werken in de natuur wordt ingezet voor herstel of activering van de jeugdige. Een voorbeeld hiervan is de organisatie 'HerstelVitaal' die werkt met de zelf ontworpen methodiek 'BuitenVitaal'. Hierbij wordt werken in de natuur, ervaringsleren en lichamelijk actief zijn gecombineerd. De doelgroep hierbij zijn mensen die langdurig psychisch ziek zijn (BCJ4.23) of met re-integratie- en loopbaanvraagstukken zitten. Waarbij de coaching zich richt op herstel en activering (HerstelVitaal en BuitenVitaal, 2021).

Jeugdzorgboerderijen
Er is een breed aanbod aan jeugdzorgboerderijen: dagopvang, gezinshuizen, behandeling, permanent wonen, leerwerktrajecten en sociale activering (Haubenhofer, Hassink & Kragt, 2008). Een jeugdzorgboerderij biedt verschillende activiteiten zoals het verzorgen van dieren en in de tuin werken. Op de boerderij komen jeugdigen tot rust en kunnen ze zichzelf zijn. Tevens kunnen ze zich ontwikkelen, door te ervaren dat ze capaciteiten hebben en dat deze gewaardeerd worden. De jeugdzorgboerderij lijkt daarom voor jongeren met psychische problematiek en/of een afstand tot de arbeidsmarkt een geschikte plek voor het ontwikkelen van arbeidscompetenties. Dit biedt de mogelijkheid tot de eerste stappen van arbeidsre-integratie en doorstroom naar minder beschut werk (Hassink, Bruin, Verbeek & Buist, 2018). De groene omgeving, het werken met dieren, een variatie aan werkzaamheden, structuur en professionele begeleiding lijken hier een bijdrage aan te

[3] ook wel horticultural therapy/ horticulturele therapie genoemd

leveren (Berget 2008; Dalskau e.a. 2016; Hassink e.a. 2010; Pedersen et al. 2016). De aanwezigheid van dieren op deze boerderijen kunnen kinderen en jongeren veel steun en troost bieden. Dit kan komen doordat het voor jeugdigen gemakkelijker kan zijn om een dier te vertrouwen. Het zorgen voor dieren kan een kind bovendien zelfvertrouwen geven (Jellesma, 2021, p. 123). In diverse praktijken worden dieren in hun programma als middel van therapie aangeboden, zoals de inzet van paarden of honden. Bijvoorbeeld Stichting AAIZOO (2021), die zich bezighouden met ontwikkeling op het gebied van dier ondersteunende zorg. Graag wordt verwezen naar bijlage 13 voor meer informatie over deze stichting en de inzet van dieren.

§5.3.3 Natuur als fitnessruimte

Bewegen in het groen wordt ook wel ‘green exercise’ (GE) genoemd. Een voorbeeld hiervan is bijvoorbeeld runningtherapie. Eerdere onderzoeken toonde aan dat op langer termijn GE positieve effecten heeft voor de mentale gezondheid. Het onderzoek van Rogerson et al. (2020) toont aan GE-interventies op middellange termijn ook een belangrijke rol kunnen spelen bij het verbeteren welzijn (Rogerson et al, 2020).‘’Lichaamsbeweging zorgt voor ontspanning en dat zie je terug in een betere psychische gezondheid, zoals minder kans op symptomen van depressiviteit en angst.’’ (Jellesma, 2021) Volgens Jellesma kan lichaamsbeweging zelfs op korte termijn de zelfwaardering van jeugdigen verhogen.

Door de respondenten wordt sport ook ingezet (BCM3.37, BCS5.13, BCS5.43, vaak in combinatie met spel. *‘’Bijvoorbeeld voor mensen die depressief zijn, die hebben geen toegang meer tot hun speelsheid... die hebben geen toegang meer tot die actie. Dus door buiten te zijn, door te spelen, door in beweging te komen, maak je contact met dat gezonde deel”* (BPO1.27). Tevens helpt het letterlijk in beweging zijn de jeugdige om in de behandeling in beweging te komen, “die eerste stap is al gezet” (BPM2.26).

§5.4 Conclusie

Uit het onderzochte kan worden opgemaakt dat de natuur op verschillende manieren ingezet kan worden in de hulpverlening aan jeugdigen met psychische problematiek. Afhankelijk van de hulpvragen en problematieken wordt de benaderingen en inzet afgestemd. Veel methodieken van binnen kunnen ook buiten worden ingezet. Ook lijkt er geen cohesie te zijn in gebruik van begrippen tussen de diverse hulpverleningsvormen. Met name bij jeugdigen lijkt de natuur weinig te worden ingezet, doordat veel hulpverleningsvormen zoals wandelcoaching/wandeltherapie, gericht is op volwassenen. Er zijn wel andere vormen van hulpverlening in de natuur die juist bij jeugdigen erg goed aansluiten. De brede mogelijkheid om aan te sluiten in de natuurlijke omgeving en het ervaringsleren maakt de inzet van natuur bijzonder geschikt voor jeugdigen met psychische problematiek.

Hoofdstuk 6 - Deelvraag 3

§6.1 Inleiding

In dit hoofdstuk is er antwoord gegeven op deelvraag 3: *Welke elementen uit de buitenpsychologie en -coaching kunnen worden toegepast als interventie door sociaal werkers, werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek?* Om dit te beantwoorden is allereerst beschreven op welke manier de respondenten (drie buitenpsychologen en drie buitencoaches) de natuur inzetten. Ten tweede is er beschreven welke werkzame elementen van het inzetten van de natuur, de respondenten noemden. Ten derde zijn interventies en mogelijkheden beschreven die toepasbaar zijn door sociaal werkers. Ten vierde zijn de uitdagingen en belemmeringen die hierbij komen kijken, beschreven. Ten vijfde is de bijvangst van de interviews benoemd, met de hieruit voortkomende discussiepunten en aanbevelingen.

§6.2 Manier van inzet van de natuur

Voordat er in dit hoofdstuk wordt ingegaan op de verschillende voorbeelden van de werkzame elementen, interventies en de mogelijkheden voor de sociaal werker, is het belangrijk om eerst te benoemen op wat voor manier de natuur dan kan worden ingezet. Daarbij is ingegaan op passief en actief inzetten van de natuur en het bieden van maatwerk.

§6.2.1 Passief en actief inzetten

Buitenpsychologen en -coaches maken onderscheidt in het passief en actief inzetten van de natuur (BCM3.38, BPI6.22, BPI6.23, BPI6.25, BCJ4.24, BCJ4.3, BCJ4.5, BPO1.53). Een buitenpsycholoog beschrijft dit onderscheid als volgt: *“Dus met passief inzetten bedoelen we dan; je wandelt gewoon door de natuur en daarmee zet je het passief in, dus hij is altijd onderdeel, minimaal voor de helft. Je ruikt de natuur, en je ziet het, en je beleeft het, en je voelt het. Als je hem actief inzet, dus dat je ook echt natuur oefeningen gaat doen, dat je mensen laat kijken naar natuur of dingen met natuur laat doen, dan is het misschien 90% onderdeel van de behandeling”* (BPI6.22). Een andere respondent beschrijft dit onderscheid net iets anders: *“Bij de natuur heb je dus eigenlijk 3 verschillende fases: je hebt het kijken naar de natuur, je hebt het in de natuur zijn en echte interventies met de natuur”* (BPO1.53). *“Je kunt dus van alles inzetten, van hele grote dingen, tot alleen maar een wandeling, of gewoon alleen maar even op een bankje zitten”* (BCM3.3). Dat de inzet niet groot hoeft te zijn maakt het juist zo toegankelijk voor een hulpverlener en daarom ook voor de sociaal werker, om de natuur in te zetten.

§6.2.2 Maatwerk

Volgens de respondenten verschilt het bieden van maatwerk niet significant met binnen werken. Bij de hulpverlening staat de hulpvraag voorop (BPO1.36, BCJ4.7, BCJ4.21, BCS5.15). De natuur biedt volgens de respondenten wel meer mogelijkheden om aan te sluiten bij de jeugdige (BPM2.51, BPM2.52, BCS5.30, BPI6.26, BPI6.27, BPI6.28, BPI6.29). In de natuur zie je de jeugdigen in hun totaliteit (BPI6.66) wat de mogelijkheid biedt om in te haken op wat de jeugdige teruggeeft. *“Iemand die de neiging heeft om telkens de zware paadjes te nemen en ontzettend te lopen zwoegen in zo'n hele mulle zand gedeelte van het pad. Dat kan ik dan ook aanpassen bijvoorbeeld door te vragen van: ‘Zou je ook eens het*

makkelijke pad, die geëffend is, zou je daar eens overheen kunnen lopen?' En kijken of dat makkelijker loopt, of je dan minder buiten adem bent" (BPI6.29).

De respondent werkzaam met jongeren binnen reïntegratie projecten, benoemd dat het bos hem de ruimte geeft om de deelnemers tot rust te laten komen: *"Als ik weet dat er een plek is waar mensen overprikkeld kunnen worden, dan ga ik daar aan het begin van de dag heen, om daarna dieper het bos in te gaan, naar een plek waar ze weer volledig tot rust kunnen komen"* (BCJ4.7). Deze respondent benoemd ook dat zij in de natuur maatwerk proberen te bieden in de werkzaamheden: *"Als je weet dat er een aantal mensen zijn die niet zoveel zwaar lichamelijk werk kunnen, maar dat er wel een opdracht is waar er wat zwaarder lichamelijk werk is, dan kijk je van wat kan ik die mensen wel aanbieden, want in het bos zijn er altijd wel zwaardere en lichtere werkzaamheden"* (BCJ4.26).

§6.3 Werkzame elementen uit de praktijk

In deze paragraaf is beschreven wat volgens de respondenten werkzame elementen zijn bij het inzetten van de natuur bij hulpverlening aan jeugdigen met psychische problematiek. Deze elementen zijn uitgewerkt in werkzame elementen voor jeugdige, werkzame elementen voor het hulpverleningsproces van de jeugdige en de werkzame factoren voor de hulpverlener.

§6.3.1 Voor de jeugdige

Psychische gezondheid

Een respondent gaf aan dat de jeugdige anders kan gaan kijken naar de natuur door de hulpverlening in de natuur dichtbij de woonlocatie van de jeugdige te laten plaatsvinden. Hierdoor kan het voor de jeugdige makkelijker worden om zelf ook vaker naar buiten te gaan (BPM2.57). Indien de behandeling is afgerond, kan de jeugdige de natuur opzoeken, in tegenstelling tot wanneer de sociaal werker in een kantoorgebouw afspreekt met de jeugdige, waar de jeugdige na afloop van de behandeling niet meer komt. Dit kan de jeugdige misschien een stukje helpen om het naderhand ook in hun eigen leven toe te passen (BPM2.27). De hulpverlener kan op deze manier de jeugdige een gezonde basis meegeven (BPI6.58, BPO1.30).

Een jeugdige kan zich volgens respondenten in de natuur verbonden voelen (BPO1.59, BCM3.34, BCM3.35, BCM3.45) en het gevoel ervaren deel uit te maken van een groter geheel (BPO1.69, BPM2.36, BPM2.60), dit kan leiden tot een gevoel van erbij horen, waardoor bijvoorbeeld het gevoel van eenzaamheid kan verminderen.

Een ander werkzaam element van natuur is dat het ontprikkeld. "*Dat is echt aangetoond, ook zeker bij kindjes met ADHD, maar bijvoorbeeld ook autisme, dat het echt prikkelarm is, of in ieder geval de juiste prikkels heeft waar het brein dus niet overprikkeld van raakt en dat vind ik voor kinderen nog wel het belangrijkste denk ik"* (BPI6.37). Een andere respondent, die werkzaamheden verricht met cliënten in de natuur, noemt de juiste prikkels ook wel 'natuurlijke prikkels' (BCS5.45). Verschillende respondenten ervaren dat de natuur een prikkelarme omgeving is, wat helpend is voor een jeugdige (BCM3.4, BPI6.37, BCS5.21, BCS5.35, BCJ4.6, BCJ4.13, BCS5.45).

Enkele respondenten bevestigden wat al eerder uit de literatuur bleek: stress verminderd in de natuur (BCM3.21, BCM3.25, BCM3.32, BCM3.44, BCJ4.10, BCJ4.11, BCJ4.33) en aandacht wordt hersteld (BPO1.25, BCM3.27). Dit heeft te maken met herhalende patronen in de natuur wat ons brein prettig vindt (BPO1.25). Naast de herhalende patronen, heeft de natuur ook een rustiger ritme (BCJ4.13, BCJ4.18), wat bijdraagt aan het ontstressen. *"De rust van de natuur, in de natuur gaan de processen langzaam.... De natuur neemt gewoon de tijd die het nodig heeft en als jij in de natuur bezig bent, dan word je teruggeworpen naar dat ritme, naar die snelheid"* (BCJ4.18). Het ontstressen gebeurt al zonder dat je activiteiten onderneemt (BPI6.12, BPM2.8, BPM2.17, BCJ4.15). Een jeugdige ervaart door deze voordelen meer ruimte in het hoofd en kan de dingen makkelijker onthouden (BPM2.38, BPO1.38).

De frisse lucht in de natuur vormt een meerwaarde volgens respondenten (BCM3.14, BCM3.24, BCJ4.17). Ook geven respondenten aan dat de natuur spreekt tot de verbeelding (BPI6.36); aanzet tot creativiteit (BPO1.39, BPI6.12, BPI6.34, BPI6.56, BPI6.57); het zien van oplossingen bevorderd (BPI6.57, BPO1.39); cliënten het gevoel krijgen om los te kunnen laten (BCM3.26), de concentratie verbeterd (BPM2.8, BPM2.17, BCJ4.16) en de leerbaarheid verhoogt (BPI6.12).

Een respondent die samen met groepen cliënten werkt in de natuur, geeft aan dat het werken in de natuur de cliënt leert afstemmen van lichaam en geest (BCJ4.11). Tevens stuur je andere gebieden in de hersenen aan om actief te worden (BCJ4.4). Ook geeft het werken in de natuur afleiding van gedachten, omdat de cliënten zich concentreren op één ding (BCJ4.4, BCS5.10).

Fysieke gezondheid
Naast de psychische gezondheid van een jeugdige heeft de natuur ook invloed op de fysieke gezondheid van een jeugdige (BPI6.10). Wanneer de natuur actief wordt ingezet, wordt de fysieke gezondheid van de jeugdige verbeterd. Naast dat de beweging bijdraagt aan de fysieke gezondheid, kan het zijn in de natuur bijdragen aan de weerstand van de jeugdige, slaapt een jeugdige beter en vertraagd de hartslag (BPM2.8, BPM2.17).

§6.3.2 Voor het hulpverleningsproces van de jeugdige
Proces gaat sneller
Werkzame elementen, zoals het verbeteren van de leerbaarheid, zorgen ervoor dat de jeugdige sneller tot inzichten kan komen, verschillende responden benoemen dan ook dat het hulpverleningsproces hierdoor sneller kan gaan (BPO1.15, BPO1.60, BCM3.25, BCM3.43, BCM3.45, BPI6.14, BPI6.56, BCS5.10). Eerder noemde we dat dit volgens een respondent door het voelen en ervaren in de natuur komt, waardoor cliënten veel meer kunnen bedenken (BPO1.60). Een buitencoach legt hier de mogelijke reden van uit: *"Ik denk dat dat echt te maken heeft met het verbonden voelen en en dan ontstaat er een stukje van de acceptatie ook voor die emoties, die kunnen ook rustig bezinken, daar is geen haast bij en waardoor dat ook sneller ja, verwerkt is. Ik denk dat dat met name in de natuur echt heel heel goed werkt voor emoties en angsten"* (BCM3.45). Een andere buitenpsycholoog benoemd dat het komt door de setting van de natuur: *"Het helpt om snel de diepte in te gaan, iemand is ontspannen, creatief en iemand kijkt ook uit naar de behandeling"* (BPI6.14).

Praten terwijl je bezig bent
Een ander element wat deze manier van hulpverlening voor de jeugdige zo prettig maakt, is het praten terwijl je bezig bent (BPM2.20, BCM3.7, BCM3.10). Je hoeft elkaar hierdoor niet de hele tijd aan te kijken (BPO1.24, BPM2.20, BPI6.11, BCS5.39, BPM2.20, BCS5.44). Door deze manier van praten krijgt de jeugdige ruimte voor emotie: “Als je naast elkaar loopt, dan kunnen ze ook gewoon even rustig huilen, want niemand die het ziet” (BPO1.24). Tevens kan het niet hoeven aankijken werkzaam zijn voor jeugdigen met ASS (BCS5.39).

Prikkels
Verschillende respondenten vertelden dat de natuur allerlei prikkels bevat voor de zintuigen, die kunnen bijdragen aan het hulpverleningsproces (BPM2.13, BPM2.21, BPM2.60, BCJ4.16) *“Natuur biedt natuurlijk een schat aan allerlei prikkels (...): allemaal dingen die je kunt horen, die je kunt zien, de grond die je onder je kunt voelen, dus je kunt daar echt mee aan de slag en dat ook gebruiken om jongeren weer in contact te brengen met wat ze allemaal voelen, of anders te kijken naar wat ze allemaal voelen en denken”* (BPM2.13).

Fysieke ruimte
Ook het element fysieke ruimte van de natuur wat benoemd is in §4.2.3 en §4.3.4 wordt aangehaald door respondenten als werkzame factor (BPO1.62, BPI6.35, BPI6.48, BPI6.49). De jeugdige kan vrij zichzelf zijn, zonder daarbij rekening te hoeven houden met of iets vies wordt of kapot gaat (BPI6.35). Daar staat tegenover dat respect voor de natuur natuurlijk belangrijk is (BPM2.50). Maar ook de meestal grote hoeveelheid ruimte in de natuur draagt bij aan het proces van de jeugdige. *“Ja, (...) vooral in een begeleide woonvorm. Je zit natuurlijk toch best wel op elkaars huid, in een bettonnenblok. De natuur heeft vanzelfsprekend dan gewoon de ruimte te bieden”* (BPI6.49). De natuur intrekken kan dan ook fungeren als preventiemiddel, zodat er geen escalatie ontstaat.

Ontspannen in contact
In de natuur zijn met jeugdigen, kan ook helpen bij het op hun gemak voelen van de jeugdigen (BCM3.7, BCM3.8, BPI6.56, BPM2.30, BCS5.52). *“Ik merk dat ze gewoon wat meer ontspannen zijn. Maar ook omdat je, meestal wandelen of tijdens een activiteit, kun je gewoon makkelijker contact maken (...) Dat je ergens mee bezig bent, maar ondertussen kan je contact maken tussen mij en de jongere. Dat gaat eigenlijk meer vanzelf dan dat jij aan een tafeltje zit, dat is best wel heel stilistisch en heel gekaderd, maar in zo'n omgeving, zijn ze van nature al zo ontspannen. Die gespannenheid, waardoor je misschien blokkeert, dat zakt vaak wat sneller”* (BCM3.7). Het maakt ook dat men sneller contact maakt (BCM3.3, BPI6.68) en dat het contact gelijkwaardig aanvoelt (BPO1.23, BPI6.68, BCS5.50, BCS5.54). De natuur brengt jeugdigen uit hun comfort-zone (BPO1.13). Het kan bij kinderen ook een reactie voortbrengen: *“Kinderen kun je opeens enorm uit hun schulp zien komen buiten, of enorm ondeugend, of juist heel erg rustig”* (BPI6.67).

Beeld van de jeugdigen
Het zijn in de natuur haalt een jeugdigen even uit zijn dagelijkse context, waardoor je als hulpverlener niet wordt afgeleid door wat er dagelijks om de jeugdige heen speelt. Volgens respondent BCM werkt dat juist heel goed voor kinderen (BCM3.6). Volgens respondent BPI zorgt het buitenzijn ervoor dat de cliënt in zijn totaliteit wordt gezien ‘met alles erop en eraan’. Zo ontdekt je bijvoorbeeld dat de jeugdige kennis heeft over dieren (BPI6.66).

§6.3.3 Voor de persoon van de hulpverlener

Tijdens de interviews hebben de onderzoekers de respondenten gevraagd of zij persoonlijk voordeel uit de natuur halen. De respondenten reageerden dat zij zich ontzettend prettig voelen in de natuur en bij deze manier van werken (BCM3.33, BPM2.62, BCJ4.36). Het werken in de natuur is ook een duurzame manier van het inzetten van jezelf als hulpverlener (BPO1.56, BPO1.57, BPO1.58, BPO1.59, BPI6.50, BPI6.70, BPM2.62). Het buiten werken en bewegen (BPM2.62, BCJ4.41, BCJ4.41), zorgt namelijk voor een betere conditie en weerstand (BPM2.25), waardoor je minder vaak ziek bent (BPI6.50). Een respondent benoemde zelfs beter om te kunnen gaan met zware verhalen (BPI6.52). Het rustgevende effect (BPO1.57, BCM3.5, BCM3.4, BPI6.55, BCS5.48 , BCS5.60) van de natuur zorgt ervoor dat je als hulpverlener minder stress ervaart (BPO1.56, BCM3.42, BPM2.63, BCJ4.41, BCJ4.42). Emotionele vermoeidheid lijkt daarom minder (snel) aanwezig te zijn bij deze manier van werken (BPO1.57, BPI6.51, BPI6.52). Ook maakt het de hulpverlener creatief (BPI6.53, BPI6.55, BPM2.15, BPM2.23, BPM2.62, BCS5.49), omdat het werken in de natuur veel mogelijkheden biedt (BPM2.23, BPM2.32).

“Dat is het fijne van werken in de natuur ook. Dat is voor mij ook een soort van therapie, terwijl ik gewoon in de natuur ben met mijn cliënten, kom ik zelf ook tot de rust, dus het zou echt knap zijn als ik een burn-out zou krijgen” (BCS5.60).

§6.4 Mogelijkheden voor sociaal werker

In deze paragraaf zijn de verschillende voorbeelden van interventies beschreven die door de respondenten tijdens de interviews zijn benoemd. In deze paragraaf wordt eerst ingegaan op de mogelijke interventies vanuit bestaande methodieken. Hierna wordt er een opsomming gegeven van losstaande interventies.

§6.4.1 Interventies vanuit methodieken

Zoals eerder benoemd in het vorige hoofdstuk nemen de geïnterviewde buitenpsychologen en -coaches de verschillende methodieken van binnen mee naar buiten, dit is ook een mogelijkheid voor de sociaal werker.

Een andere belangrijk methodiek, die ook al eerder naar voren is gekomen in dit onderzoek, is het ervaringsleren, ofwel: ‘experiential learning’ (BPO1.9, BPO1.19, BPO1.21, BPO1.34, BPO1.35, BPO1.58, BPI6.46, BPI6.18, BCJ4.2, BCJ4.11, BCJ4.12). Daarbij is reflectie een belangrijk onderdeel. ‘’*Die reflectie is dus dat je bijvoorbeeld vraagt: ‘Nou, we hebben vandaag onderzocht, hoe het staat met bijvoorbeeld onbekende mensen aanspreken is.’ Dan is het eind en dan zeg ik van: ‘Nou, zoek in de natuur iets wat je ontdekt hebt over vreemde mensen aanspreken, wat je achter je wil laten en iets wat je mee wil nemen’. En dan gaan we bijvoorbeeld een brug over”* (BPI6.53).

Hiernaast wordt de kracht van de inzet van mindfulness oefeningen door verschillende respondenten benoemd (BPO1.7,BPM2.33, BPM2.73, BPM2.74, BPM2.75, BPM2.76, BPI6.28). *“We zitten vaak heel erg in ons hoofd, maar het antwoord ligt dan vaak in het willen en in het voelen”* (BPO1.7). Tevens biedt mindfulness de mogelijkheid om meer te verbinden met de natuur (en met jezelf) en zorgt het ervoor dat men zich bewuster wordt van de omgeving (BPM2.76).

§6.4.2 Losstaande interventies

Gespreksthema's uit de natuur

In het vorige hoofdstuk is benoemd dat de natuur ruimte biedt voor mooie gespreksthema's, door middel van de aanwezige signalen, symboliek, metaforen of voor het ophalen van herinneringen. Dit kan een mooie aanleiding zijn voor een goed gesprek (BCS5.51). Met de aanwezige symboliek en metaforen kunnen jeugdigen tevens hun verhaal visueel maken voor henzelf en voor de hulpverlener, waardoor de hulpverlener niet alleen luistert naar de woorden, maar er zelf ook beter een beeld bij kan vormen (BPI6.7).

Passende locatie

De keuze van een omgeving of locatie kan ook veel teweeg brengen tijdens de gesprekken en het proces van de jeugdigen (BCM3.9, BCM3.11, BCM3.23, BPI6.23). De buitenpsychologen en -coaches kiezen daarom ook vaak, waar mogelijk, een passende omgeving voor de cliënt. *"In een bosrijke omgeving zou je veel eerder in gesprek komen wat over zichzelf gaat, zeg maar. Maar als je wat meer uitzicht wil, bijvoorbeeld je gaat op zoek naar antwoorden voor zo'n jongere of een kind, dan kun je veel meer gebruik maken van een hele open omgeving, omdat dat toch op een andere manier effect op je heeft. Dus hetzelfde eigenlijk als je naar de zee gaat om even uit te waaien, weet je wel, dat je even alles los wilt laten"* (BCM3.9).

Gebruik van materialen en structuren

De buitenpsychologen en coaches gaven in de interviews verschillende voorbeelden van opdrachten/oefeningen waarbij ze gebruik maken van materialen en structuren uit de natuur, zoals stenen, blaadjes, takjes, eikeltjes, water en zand (BPO1.21, BPM2.10, BPM2.19, BCS5.5, BCS5.30,BCS5.32, BPI6.17, BPI6.24, BPI6.45). Een buitenpsycholoog noemt dit een 'natuurkunstwerkje'. "*Bijvoorbeeld dat je iemand iets laat maken, dat je zegt van: kun jij voor mij een soort van natuurkunstwerkje maken, en mij laten zien van hoe ziet voor jou de beste situatie eruit, en hoe ziet voor jou de slechtste situatie eruit? En dan kunnen we kijken naar wat het verschil is eigenlijk tussen die twee. Welke elementen zou jij meer van moeten doen, en van welke elementen zou je minder... of moeten laten?"* (BPI6.17) Deze manier van inzetten maakt het voor jeugdigen beeldend. Het laten voelen van de verschillende materialen hebben invloed op de sensorische ontwikkeling, immers zijn kinderen nog volop in ontwikkeling en is het brein nog aan het groeien, waardoor kinderen nog vanalles aan het ontdekken zijn (BPI6.45).

Tevens gebruiken de buitenpsychologen en -coaches zelf ook materialen uit de natuur om en voorbeeld beter uit te kunnen leggen (BPM2.10, BPM2.19). "*In plaats van dat ik dan teken op een groot whiteboard gebruik ik ook de natuur met takjes en eikeltjes en alles wat ik maar kan vinden om bijvoorbeeld uitleg te geven over hoe emoties werken of hoe het G-schema bijvoorbeeld werkt, dus hoe gedachten of gebeurtenissen invloed hebben op hoe je over dingen denkt en hoe je je dan voelt en hoe je je vaak gedraagt en hoe dat allemaal met elkaar in verband staat"* (BPM2.10).

Situaties creëren

De materialen van de natuur kunnen ook worden ingezet om het gedrag van de jeugdigen tijdens een opdracht te volgen en uit te dagen. Een van de respondenten doet dit bijvoorbeeld door vuur met ze te maken, zodat jeugdigen op die manier leren om geduldig te

zijn. *“Dan gaan we vuur maken en 9 van de 10 keer lukt het niet, omdat ze gewoon te ongeduldig zijn of omdat ze niet genoeg voorbereiding hebben gedaan. Dus het geduld weer niet hebben en dan langzamerhand gaan ze leren van: ‘Oké, dus je moet je voorbereiden, je moet je dingetjes klaar hebben en dan kan je het aangaan’, en dan gaat het nog best wel snel ook*” (BCS5.5). Een ander voorbeeld die hij inzet is bijvoorbeeld kanoën of kajakken met een ouder en kind. Op deze manier creëer je volgens hem sociale interacties en sociale situaties, waar vervolgens op ingehaakt en over gesproken kan worden (BCS5.6, BCS5.7).

Meetinstrumenten
Een concreet voorbeeld van een interventie die je kan vertalen naar buiten, zijn bijvoorbeeld schaalvragen. Een buitenpsycholoog doet dit bijvoorbeeld als volgt: “*Je kent de wondervraag waar je dan mee begint en wat je dan doet is, in plaats van zeggen van de schaal van 0 tot 10, je staat bij de boom, of de op de wondervraag zeg je van: ‘Nou, hier staan bomen, deze boom is 0 en die boom is 10. (...) Wat is bij de 0, wat wat is hier?’ En sta eens bij de 10, wat voel en ervaar je dan en waar sta je op dit moment en waar zou je dan willen staan?”* (BPO1.35) *“Maar ik laat ze ook cirkels op de grond tekenen, en daar kun je ook foto's van nemen”* (BPO1.52)

Spel/wedstrijdelementen
De natuur biedt verschillende mogelijkheden voor spel. *”Kinderen hebben spel nodig en natuur biedt echt heel veel speelmogelijkheden aan, waarin je dus ook op een ontspannen manier dingen kan leren en dat kan dan zowel in een ggz-instelling als in begeleid wonen, ik kan me overal wel situaties voorstellen waarin spel dus dingen misschien iets minder zwaar en iets meer leerbaar kan maken”* (BPI6.42). Tevens sluit je op deze manier aan bij de wereld van een kind. De inzet van spel en wedstrijdelementen, zoals een sprintje trekken, is ook een oefeningen wat doorwerkt in het lijf (BPI6.47), waardoor je het lichaam erbij betrekt.

Succeservaringen
Het ervaringsleren in de natuur zorgt er voor dat er situaties kunnen worden gecreëerd waarbij een jeugdigen succeservaringen kan opdoen (BCS5.32, BCS5.41, BPI6.18, BPI6.46). *“Een jong kind van 8 dat wilt werken aan zelfvertrouwen, dan ga je niet praten over zelfvertrouwen, maar die ga je bijvoorbeeld kleine succeservaringen laten beleven in de natuur. Bijvoorbeeld op een veilige manier in een boom laten klimmen, tot op de eerste tak. Iets bouwen of ergens overheen springen”* (BPI6.18). Een andere respondent zet hier houtprojecten voor in. “*Het kan ook zijn dat iemand constant niks af maakt in het leven, dan gaan we bijvoorbeeld beetje die kant wel op sturen, dan gaan we een houtproject doen en die gaan we gewoon afmaken, dus dat we er een succesverhaal van maken”* (BCS5.32).

De succeservaringen kunnen ook beleefd worden door nieuwe dingen te ontdekken, bijvoorbeeld door op zoek te gaan naar beestjes. Kinderen kunnen blij worden van deze ontdekkingen, maar de details in de natuur kunnen kinderen ook rust geven (BPI6.46).

Natuur naar binnen halen
Indien de natuur ingaan niet mogelijk is, kan volgens een respondent het uitzicht op groen ook al iets verschil maken (BPI6.44). Verschillende respondenten raden verder aan om de natuur naar binnen te halen (BPO1.53, BPI6.43). *“dan kun je ook natuur mee naar binnen halen en dan heb ik het echt over je kamer zo groen mogelijk inrichten, planten spreken natuurlijk voor zich, groene posters met natuurbeelden. Dat werkt al geruststellend en*

rustgevend om zelfs plaatjes van natuur en van planten om ons heen te hebben. Dus op die manier kun je al buiten naar binnen halen" (BPI6.43).

§6.5 Uitdagingen bij het inzetten van de natuur

Volgens de respondenten zijn er verschillende uitdagingen bij het inzetten van de natuur voor de sociaal werker. In deze paragraaf zijn deze opgedeeld in mogelijke belemmerende factoren en factoren waar rekening mee moet worden gehouden.

§6.5.1 Mogelijke belemmerende factoren

Alle respondenten benoemden het weer als een mogelijke belemmerende factor (BPO1.47, BCM3.18, BCM3.20, BPI6.59, BPM2.67, BCJ4.47, BCS5.56). Tevens kan het beleid of de visie van een organisatie waar een sociaal werker werkt, maken dat het inzetten van de natuur niet mogelijk is of dat er weerstand kan worden ervaren (BPO1.66, BPI6.64). Affiniteit met de natuur en de intrinsieke motivatie om te werken met natuur (BPO1.64, CSM, BCM3.30) is volgens sommige respondenten belangrijk om te hebben; het niet hebben van affiniteit met de natuur kan de sociaal werker belemmeren in het kiezen voor het inzetten van natuur (BCM3.15, BCM3.51, BCJ4.46, BCS5.59). Tevens kan de conditie van de sociaal werker (BCS5.57) en praktische beperkingen (BPM2.70), de sociaal werker tegenhouden. Ook als de sociaal werker onvoldoende kennis bezit over hoe de natuur kan worden ingezet (BPM2.71) en daardoor niet duidelijk is hoe de sociaal werker de natuur kan inzetten (BPO1.63, BPM2.24), kan de sociaal werker onzekerheid ervaren (BPM2.40, BPM2.64), wat belemmerd kan zijn. Ook de bereikbaarheid van de natuur kan een belemmerende factor zijn (BPO1.61, BCM3.28, BPI6.65, BCJ4.45). Naast deze factoren gaf één van de respondenten aan te denken dat 'hokjesdenken' sociaal werkers mogelijk weerhoudt om de natuur in te zetten. Zo wordt er volgens haar door mensen nog wel eens aan het 'geitenwollensokken gebied' gedacht (BCM3.48).

§6.5.2 Factoren waar rekening mee moet worden gehouden

Bij het inzetten van de natuur zijn er factoren waar een sociaal werker rekening mee moet houden. De respondenten benoemden verschillende factoren zoals veiligheid en veiligheidsvoorschriften (BPI6.61, BCS5.19, BCJ4.28, BCJ4.29, BCJ4.30), weer en kleding (BPI6.32, BPI6.60, BPM2.47, BCJ4.31) en de conditie en beperkingen van de cliënt (BPI6.63). Maar ook het bijhouden van papierwerk, rapportages (BCJ4.37, BCS5.55) en protocollen van methodieken (BPM2.41) kunnen ook een uitdaging vormen.

Hiernaast is het goed om te weten of er toestemming nodig is van een ouder of verzorgende van een jeugdige wanneer de sociaal werker met de jeugdige de natuur in wil (BPO1.41). Ook gaf een respondent aan dat het goed kan zijn om ouders van kinderen mee te nemen naar buiten, zodat zij het samen kunnen beleven. De respondent raadt dan aan om 'het kind daar expert in te laten zijn' (BPI6.33). Het werken met systemen kan een uitdaging zijn, wanneer ze met een groep de natuur in gaan (BPI6.41, BPM2.72). Het leiden van de groep vraagt om leidinggevende skills van de sociaal werker (BPI6.54). Het is dan belangrijk om voor de veiligheid in de groep duidelijke afspraken te maken (BPO1.14).

Het is belangrijk om met de jeugdige te overleggen voordat de sociaal werker de natuur inzet (BCM3.29, BCM3.30, BPM2.68, BPM2.45, BCJ4.32, BCJ4.40). Daarbij is het goed om

afspraken te maken over de locatie (BPO1.40, BPM2.48, BPM2.56, BPM2.59) en verwachtingen naar elkaar uit te spreken (BPO1.45, BPO1.48). Daarbij kunnen sociaal werkers stuiten op weerstand vanuit de jeugdige om in de natuur oefeningen te doen (BPM2.31), of de jeugdige heeft behoefte aan de privacy die volgens hen een ruimte binnen biedt (BPO1.43). Bij een oefening of activiteit moet de sociaal werker, volgens een respondent, altijd rekening houden met het welzijn van cliënt: *"Soms doe ik ook wel eens een oefening waarbij ze van tevoren niet helemaal weten wat we dan precies gaan doen, maar je houdt wel altijd rekening mee met hoe iemand erbij zit en waarvan je verwacht dat iemand het aankan ja of nee"* (BPM2.46).

Tevens is het belangrijk om rekening te houden met angsten die jeugdigen kunnen hebben (BPO1.46, BCM3.46, BCM3.47, BPI6.21, BCJ4.43). Bijvoorbeeld de angst voor honden (BPO1.46), maar ook trauma's die door het zijn in de natuur, of de soms onvoorspelbare omstandigheden in de natuur getriggerd kunnen worden (BPI6.21, BCJ4.43). Dit is een van de redenen dat respondenten aangeven dat het goed is om als sociaal werker bekend te zijn met de locatie (BPI6.30, BPI6.61, BPM2.49), en eventueel ook toestemming te vragen bij een grondeigenaar (BCM3.19).

Een uitdaging kan zijn dat de natuur minder kaders heeft dan 'binnen'. Volgens respondenten is het goed om telkens een goede balans te houden tussen het meebewegen met wat de natuur geeft en de behandel-/hulpverleningsdoelen (BPM2.65, BPM2.66, BCS5.33).

§6.6 Bijvangst

Aan het einde van het interview was er voor de respondenten ruimte voor opmerkingen. Hieruit kwamen verschillende aanbevelingen voor het werkveld.

§6.6.1 Belang en meerwaarde van de inzet van natuur

Verschillende respondenten benoemden dat er meer aandacht binnen het sociaal werk moet komen voor de inzet van natuur. Het belang en de meerwaarde van de natuur moet binnen het werkveld worden ingezien (BPM2.77, BPM2.78, BCM3.31, BCM3.34, BCM3.39, BCM3.48, BCM3.49, BCM3.50, BPI6.38). "*Ook in het werkveld moet daar (meerwaarde) wel aandacht voor zijn. (...) Maar het hangt ook echt wel denk ik van het sociaal werk af, hoe ze dat zelf gaan inzetten en of ze dat van meerwaarde vinden"* (BCM 3.31).

Het loslaten van het sturen van processen brengt speelsheid. *"Ga soms ook in die gekke bui even buiten spelen of ravotten met een cliënt ook gewoon even voor de succesverhalen samen, als iemand z'n hoofd gewoon niet naar praten staat, ja, dan wordt het een dagje gewoon even wat anders doen"* (BCS5.41). Deze momenten hebben positief effect op de jeugdigen en zijn tevens waardevol voor de hulpverleningsrelatie. *"Hou ook dan weer niet té vast aan je stramien of je wekelijkse dingen"* (BCS5.42).

§6.6.2 Resultaten meetbaar maken

Aangezien de natuur bij de meeste organisaties/instellingen nog niet standaard wordt aangeboden, is het moeilijk de rapportage van de inzet van natuur in een rapportagesysteem op te nemen. In de huidige praktijk lopen professionals hier dan ook

tegen aan. Indien het in het systeem kan worden opgenomen, kunnen er analyses gedraaid worden. Zorginstellingen kunnen het (positieve) effect dan aantonen aan zorgverzekeraars en gemeenten (BPO1.72), maar ook aan het werkveld zelf. In de huidige praktijk kan het wel in het rapportagesysteem worden opgenomen, maar dit zijn geschreven teksten, wat het moeilijk maakt om de resultaten te analyseren. *"Wat je eigenlijk nodig hebt is dat in het systeem aangegeven kan worden: 'Oké, ik heb begeleiding in het groen ingezet'. (...) Ik wil dan gewoon kunnen aangeven: op dag één is op een schaal van 0 tot 10 is het stressniveau 9 en na 6 weken is het stressniveau 7 naar 6 na 12 weken stress is het stressniveau 5. (...) En daarbij ook natuurlijk weer feedbacksysteem van de cliënt en wat is daarin de behoefte van de cliënt?"* (BPO1.73).

§6.6.3 Opleiding

Respondenten noemden dat indien de natuur verder geïmplementeerd zal worden, het van belang is dat de sociaal werker een opleiding volgt hoe hij/zij de natuur kan toepassen in de praktijk (BPO1.53, BPM2.77, BCM3.40). Ook benoemden respondenten dat de opleiding 'sociaal werk' aandacht zou moeten geven aan de inzet van natuur, bijvoorbeeld door middel van een minor (BPO1.71). Op deze manier kunnen de toekomstige sociaal werkers al kennismaken met de optie om natuur in te zetten.

§6.7 Conclusie

De natuur kan zowel passief als actief worden ingezet. Tevens biedt de inzet van natuur meer mogelijkheden voor maatwerk ten opzichte van binnen werken. De natuur maakt dat de jeugdige leerbaarder, creatiever en zorgt voor een betere concentratie. Het hoofd van jeugdige wordt door de effecten van de natuur minder vol van prikkels waardoor er meer ruimte is om te leren. Een ander groot voordeel is dat je naast pijnlijke gesprekken, een prettige wandeling hebt. Het praten terwijl je bezig bent is een erg prettige vorm voor de jeugdigen, omdat men elkaar niet de hele tijd hoeft aan te kijken. Ook voor de hulpverlener heeft de natuur verschillende voordelen. Het rustgevende effect van de natuur zorgt ervoor dat je als hulpverlener minder last van stress ervaart. Ook voor de sociaal werker biedt het werken in de natuur veel ruimte voor creativiteit. Er zijn veel mogelijkheden voor de sociaal werker om de natuur toe te passen in de dagelijkse praktijk. Het leren door te doen en te ervaren staat hierin centraal.

Hoofdstuk 7 - Eindconclusie en Aanbevelingen

§7.1 Conclusie

In dit onderzoek is gezocht naar een antwoord op de vraag: "*Op welke manier kan de natuur als interventie worden ingezet door sociaal werkers, werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek?"* Hiervoor is een kwalitatief onderzoek uitgevoerd naar voordelen van de inzet van de natuur en hoe de natuur wordt ingezet in de praktijk buitenpsychologen en -coaches.

Zoals uit literatuuronderzoek is gebleken, biedt de natuur verschillende positieve elementen en factoren voor jeugdigen met psychische problematiek. De verbinding die de jeugdigen met de natuur ervaart, speelt hierin een belangrijke rol. Ook is gebleken dat de natuur kan bijdragen aan de ontwikkeling en vergroting van positieve kwaliteiten, zoals zelfvertrouwen en weerbaarheid. De aanwezigheid van deze positieve kwaliteiten maakt dat een jeugdigen op latere leeftijd stevig in het leven staat. De sociaal werker kan deze kennis meenemen en gebruiken als richting voor de inzet van bepaalde oefeningen en interventies in de natuur.

Een belangrijke bevinding uit dit onderzoek is dat buitenpsychologen en -coaches bestaande methodieken die veelal binnen worden gebruikt ook buiten inzetten. Hieruit kan geconcludeerd worden dat de sociaal werker deze verschillende methodieken zelf ook mee naar buiten kan nemen. Hiernaast is er in de natuur veel ruimte voor creativiteit en daardoor veel mogelijkheden voor verschillende oefeningen en interventies, waarbij het ervaringsleren centraal staat. De ruimte die de natuur biedt, zorgt er tevens voor dat er meer mogelijkheden voor maatwerk zijn. Op basis hiervan kan de conclusie worden getrokken dat deze vorm van hulpverlening daarom zo goed aansluit bij jeugdigen.

Zoals uit de interviews is gebleken biedt de inzet van natuur de mogelijkheid om naast zware gesprekken te voeren, ook bezig te zijn, zodat men elkaar niet de hele tijd aan hoeft te kijken. Voor de jeugdigen maakt dit de natuur als behandelkamer een erg prettige ruimte om te praten en te leren. De positieve elementen en factoren van de natuur hebben ook effect op de fysieke en mentale gezondheid van de sociaal werker, waardoor deze duurzamer inzetbaar is. Op basis hiervan kan de conclusie worden getrokken dat dit een prettige manier van hulpverlening is voor zowel de jeugdigen als de sociaal werker.

Uit dit kwalitatieve onderzoek is gebleken dat er een breed scala aan mogelijke interventies en oefeningen zijn voor de sociaal werker om de natuur in de dagelijkse praktijk toe te passen. Hierbij is het mogelijk om de natuur zowel passief als actief in te zetten, waaruit blijkt dat de inzet van de natuur op een laagdrempelige manier door de sociaal werker vormgegeven kan worden.

Uit de interviews kwamen verschillende aanbevelingen naar voren, deze zijn verder uitgewerkt in het volgende hoofdstuk: aanbevelingen.

§7.2 Aanbevelingen

Onderstaande bevat de aanbevelingen die zijn voortgekomen uit het onderzoek en de conclusies. Deze aanbevelingen kunnen mogelijk worden geïmplementeerd door het werkveld en/of de opdrachtgevers.

§7.2.1 In relatie tot het product

Aanbeveling 1
Vanuit het onderzoek zien de onderzoekers veel bewijs voor de positieve werking van het inzetten van de natuur door sociaal werkers op de sociaal werker en de jeugdige. De onderzoekers bevelen sociaal werkers aan om te gaan werken met de natuur. Voor veel sociaal werkers is het werken met en in de natuur vaak niet vanzelfsprekend. Voor hen is er weinig informatie te vinden hoe ze de natuur in kunnen zetten in de dagelijkse praktijk. En ook de meerwaarde van het inzetten van de natuur is vaak niet duidelijk. Dit blijkt onder andere uit literatuuronderzoek, deskresearch en de gehouden interviews. Daarom hebben de onderzoekers een product ontworpen voor de sociaal werkers. Het product is bedoeld om de sociaal werkers te informeren over de meerwaarde en de manieren van inzet van de natuur. Ook hopen de onderzoekers sociaal werkers te inspireren tot het inzetten van de natuur door middel van dit product. Het product bevat verschillende voorbeelden van interventies, waardoor het voor de sociaal werkers een tool vormt. De uitwerking van het beroepsproduct met het implementatieplan is te vinden in de bijlagen.

§7.2.2 Overigen

Aanbeveling 2
Uit de interviews kwam naar voren dat het belang en de meerwaarde van de natuur binnen het werkveld van het sociaal werk moet worden ingezien. Om dit te bewerkstelligen is er meer onderzoek nodig naar de meerwaarde en het belang, maar ook onderzoek gericht op jeugdigen (met psychische problematiek). Zoals de onderzoekers al eerder hebben ondervonden is er weinig onderzoek gedaan naar de behandeling van jeugdigen in de natuur. Daarentegen is veel onderzoek gericht op volwassenen. Hierom bevelen de onderzoekers aan meer onderzoek te doen naar het effect van het behandelen van jeugdigen in de natuur.

Aanbeveling 3
Ook kan door middel van het opnemen van de natuur in het rapportagesysteem de resultaten van de positieve effecten van de inzet van natuur worden gemeten en geëvalueerd worden. Dit is op dit moment bij het gros van de hulpverleningsorganisaties erg beperkt volgens een respondent. Door het opnemen van de natuur in het rapportagesysteem kan er meer overzicht komen in de werkzame factoren van het inzetten van de natuur, waardoor deze effecten ook aangetoond kunnen worden bij gemeenten en zorgverzekeraars.

Aanbeveling 4
Een respondent noemde ook dat opleiding noodzakelijk is wanneer de natuur verder geïmplementeerd zal worden in de hulpverlening. Dit werd niet genoemd door andere respondenten, maar is wel iets wat mogelijk verder onderzocht zal moeten worden of de noodzaak van een opleiding er echt is voor de sociaal werker. Tevens benoemde

respondenten dat er binnen de opleiding social work meer aandacht zou moeten worden gegeven aan het inzetten van de natuur. De onderzoekers adviseren om dit door middel van een minor te integreren in de opleiding. Een ander duo studenten, die ook onderzoek doen in opdracht van de Wetenschapswinkel, hebben hun onderzoek hier bijvoorbeeld al op gericht.

Aanbeveling 5
Tevens kwam vanuit de respondenten naar voren dat sociaal werkers het werken volgens een bepaalde structuur soms moeten loslaten. Dat is bevorderlijk voor het spel en het gevoel van vrijheid van de jeugdige, zoals beschreven in §4.3.2 & §4.3.4. Daarnaast kan het loslaten van de structuur door bijvoorbeeld even lekker te ravotten met je cliënt positieve invloed hebben op de hulpverleningsrelatie.

Aanbeveling 6
In de deskresearch kwam naar voren dat er weinig overzicht en consistentie zit in de vormen van hulpverlening (buitencoaching en buitenpsychologie) die gebruik maken van de natuur. Dit gegeven was al bekend bij de opdrachtgevers. Om goede, kwalitatieve hulpverlening te bieden is het noodzakelijk dat er consistentie en overzicht komt door middel van bijvoorbeeld een beroepsvereniging voor Groene Zorg. Dit geeft overzicht en bewaakt de kwaliteit van zorg.

Hoofdstuk 8 - Discussie

In dit hoofdstuk is het onderzoek ter discussie gebracht. De onderzoekers hebben op een kritische manier de invloed van bepaalde keuzes beschreven. Tevens is de toegevoegde waarde van het onderzoek aan de opdrachtgever en het sociaal werk beschreven. Tot slot is de toegevoegde waarde van dit onderzoek beschreven.

Validiteit

Voor aanvang van het onderzoek is er besloten om geen onderscheid te maken in gender en leeftijden van de jeugdigen. Ook het verschil in werken met groepen/systemen en één op één contact is deels buiten beschouwing gelaten. Dit is bewust door de onderzoekers gedaan, omdat op deze manier zoveel mogelijk voorbeelden verzameld konden worden, zonder beperkt te worden voor welke leeftijd/ gender dit passend is. Tevens was dit onderscheid beperkt aanwezig in de beschikbare literatuur.

De resultaten hangen samen met eerdere studies die uitwijzen dat er veel mogelijkheden zijn om de natuur in te zetten in de hulpverlening met jeugdigen met psychische problematiek. De resultaten bevestigde hiernaast dat de natuur veel voordelen biedt voor de jeugdigen. In tegenstelling tot eerdere onderzoeken toont dit betreffende onderzoek aan dat de natuur ook voor de sociaal werker veel mogelijkheden biedt en voordelen bevat.

De verwachting van de onderzoekers dat er positieve elementen en factoren van de natuur zijn voor de jeugdigen met psychische problematiek, is uitgekomen. Ook hebben de onderzoekers informatie kunnen vinden wat vertaald kon worden naar interventies, die ingezet kunnen worden door sociaal werkers. In de kritische beschouwing is er al aangegeven dat het niet geheel bronnentriangulatie is bereikt, aangezien het soms lastig was om deze informatie te vinden. Door gebruik te maken van diverse rapporten, artikelen en boeken, in combinatie van zowel Nederlands en buitenlandse bronnen hebben de onderzoekers geprobeerd om alsnog een zo groot mogelijke validiteit na te streven.

De onderzoekers realiseren zich dat indien zij meer interviews afgenomen zouden hebben, dit de validiteit van onderzoek verbeterd zou hebben. Hiernaast is het belangrijk om uit te lichten dat de geïnterviewde respondenten affiniteit hebben met hun vak, de resultaten gekleurd kunnen zijn.

In de kritische beschouwing is ook benoemd dat de deskresearch beknopt is en de validiteit van de informatie in twijfel getrokken kan worden. Indien deze uitgebreider was uitgevoerd, zou dit de validiteit hebben vergroot.

Beperkingen onderzoek

Dit onderzoek is geschreven in tijden van de COVID-19 pandemie. Dit had tot gevolg dat het contact met de opdrachtgever en de respondenten volledig digitaal is verlopen. dit heeft invloed op het (non-verbale) gedrag van de betrokkenen. Bij een online setting is er immers vaak minder persoonlijk contact, doordat je elkaar niet lijfelijk ziet.
De resultaten suggeren dat er veel verschillende mogelijkheden zijn voor de sociaal werker om de natuur toe passen in de dagelijkse praktijk. De onderzoekers realiseren zich echter ook dat het niet voor alle hulpverleners even toegankelijk is om het in de praktijk toe te passen. De ligging en omgeving van je werkplek speelt hierbij een belangrijke rol. Hiernaast

kan het zo zijn dat de natuur wel toegankelijk is, maar dat de sociaal werker geen affiniteit heeft met natuur.

Suggesties voor vervolgonderzoek

Zoals eerder benoemd in de aanbeveling is er nog vervolgonderzoek nodig rondom de vraag naar de inzet van natuur onder sociaal werkers, maar ook wat de vraag is onder de jeugdigen naar de inzet van natuur. Tevens is er aanvullend onderzoek nodig naar de positieve invloed van de natuur op jeugdigen met psychische problematiek.

Toegevoegde waarde

In de aanleiding is benoemd dat de de aanvragers van het onderzoek van Veen en Pijpker (2020) een gebrek aan erkenning ervaren voor hun vak binnen de gezondheidszorg. Het onderzoek ‘De natuur in je gereedschapskist’ heeft eraan bijgedragen om deze erkenning te vergroten, door de bekendheid en de waarde van de inzet van natuur onder de aandacht te brengen.
Indien sociaal werkers naar aanleiding van dit onderzoek er niet voor kiezen om iets met natuur te doen, zal er niks veranderen. Indien dit wel het geval is, kan dit onderzoek tot gevolg hebben dat de natuur meer door sociaal werkers werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek zal worden ingezet. Dit betekent dat dit onderzoek de sociaal werkers tools heeft aan aangereikt, om met de inzet van natuur aan te sluiten bij de jeugdigen met psychische problematiek. Het onderzoek bevat in dit geval ook een toegevoegde waarde voor de persoon van de sociaal werker, namelijk dat deze manier van werken bijdraagt aan de persoonlijke gezondheid. Op deze manier kan de sociaal werker op een duurzame manier ingezet worden, wat voordelig is voor werkgever en de cliënt, aangezien uitval hierdoor minder vaak voor zal komen.

Literatuurlijst

AAIZOO (2021, 26 maart). AAIZOO: Animal Assisted Interventions. https://aaizoo.nl [website]. Geraadpleegd van https://aaizoo.nl/

Allan, J.F., McKenna, J. & Hind, K. (2012). Brain resilience: Shedding light into the black box of adventure processes. *Australian Journal of Outdoor Education, 16*(1), 3-14.

Balen, J.A.M. van et al. (2012). Vitamine D. In J. van Balen et al. (red.), *Memoboek* (pp. 214-215). Utrecht: Bohn Stafleu van Loghum. doi:10.1007/978-90-313-9129-5_131

Barton, J., Bragg, R., Pretty, J., Roberts, J. & Wood, C. (2016). The Wilderness Expedition: An Effective Life Course Intervention to Improve Young People's Well-Being and Connectedness to Nature. *Journal of Experiential Education, 39*(1), 59-72. doi:10.1177/1053825915626933

Berg, A.E. van den (2019). *Trendrapport jeugd natuur en gezondheid 2012-2019*. Amsterdam: IVN.

Berg, A. van den & Hek, E. de (2009). *Groene kansen voor de jeugd: Stand van zaken onderzoek jeugd, natuur, gezondheid* (58). Wageningen: Alterra.

Berg, A.E. van den (2015). *Groen in de zorg: Een quick-scan inventarisatie van het groene zorgaanbod in Nederland.* Geraadpleegd van http://agnesvandenberg.nl/groenzorgaanbod.pdf

Berg, A.E. van den (2011). *Natuur als therapie bij ADHD; Literatuurstudie, interviews met deskundigen, en empirisch onderzoek.* (2112). Wageningen: Alterra.

Berg, A.E. van den & Berg, C.G. van den (2011). A comparison of children with ADHD in a natural and built setting. *Child: Care, Health and Development, 37*(3), 430-439. doi:10.1111/j.1365-2214.2010.01172.x

Berg, A.E. van den & Custers, M.H.G. (2011). Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress. *Journal of Health Psychology, 16*(1), 3-11. doi:10.1177/1359105310365577

Berg, A.E. van den (2012). *Buiten is gezond: Onderzoeksrapport publieksenquête december 2012*. Geraadpleegd van http://www.agnesvandenberg.nl/Buiten_is_gezond.pdf

Berkhout, L. (2018). Waarom vrij spelen in de natuur belangrijk is voor de totale ontwikkeling van het kind. *Jeugdbeleid, 12*, 99-103. doi:doi.org/10.1007/s12451-018-0175-0

Beute, F. & Berg, A.E. van den (2019). *Oerrr geef kinderen de natuur (terug) [Whitepaper]* . 's Graveland: Natuurmonumenten.

Bird, W. (2007). *Natural Thinking*. Geraadpleegd van http://ww2.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf

Both, K. (2007). Natuur als bondgenoot bij zorgverbreding. *De Wereld van het Jonge Kind (HJK), 7*, 218-221.

Bratman, G.N. , Hamilton, J.P. & Daily, G.C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1249*, 118-136. doi:10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x

Cooley, S.J., Jones, C.R., Kurtz, A. & Robertson, N. (2020). 'Into the Wild': A meta-synthesis of talking therapy in natural outdoor spaces. *Clinical Psychology Review, 77*(101841), 1-14. doi:10.1016/j.cpr.2020.101841

Dawson, C.P. & Russell, K.C. (2012). Wilderness Experience Programs: A State-of-the Knowledge Summary. In *Wilderness visitor experiences: Progress in research and management* (pp. 127-133). Missoula: Rocky Mountain Research Station.

Donk, C. van der & Lanen, B. van (2019). *Praktijkonderzoek in zorg en welzijn*. Bussum, Nederland: Uitgeverij Coutinho bv.

Grit, R. (z.d.). P6-methode [Website]. Geraadpleegd op 28 mei 2021 van http://www.p6-methode.nl/index.htm

Hagenaar, J. (2020). Buitengewoon!: Hoeveel ruimte krijgt het kind? *De Wereld van het Jonge Kind (HJK), 2*, 18-21.

Hartig, T., Mitchell, R., Vries, S. de & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Reviews of Public Health, 35*(1), 207-228. doi:10.1146/annurev-publhealth-032013-182443

Hassink, J., Bruin, S.D. , Verbeek, H. & Buist, Y. (2018). *Betekenis van zorgboerderijen voor verschillende doelgroepen* (538559). Wageningen: Alterra.

HerstelVitaal & BuitenVitaal (2021). Vitaal aan de slag! [Website]. Geraadpleegd op 17 mei 2021 van https://www.herstelvitaal.nl/index.php

Hossein-nezdad, A. & Holick, M.F. (2013). Vitamin D for Health: A Global Perspective. *Mayo Clinic Proceedings, 88*(7), 720-755. doi:10.1016/j.mayocp.2013.05.011

Huinink, S. (2020). *Vergroening in de GGZ, Wandeltherapie* (bachelor thesis Hanzehogeschool Groningen). Geraadpleegd van https://www.debuitenpsychologen.nl/media/therapie-in-het-groen-doen-een-onderzoek-naar-de-voor-en-nadelen-van-wandeltherapie-2/

Jellesma, F. (2021). *Het slimme ontspanningsboek: Help leerlingen om stress te verminderen*. Amsterdam, Nederland: SWP.

Koedoot, M., Wilschut, M. & Heide, C.M. van der (2013). *Natuur & Gezondheid: natuur als hulp in de zorg*. Velp, Nederland: Hogeschool VHL.

Leitzgen, A.M. (2014). *Buiten bezig*. Hildesheim, Duitsland: Clavis Uitgeverij.

Milaneschi, Y. et al. (2014). The association between low vitamin D and depressive disorders. *Molecular Psychiatry, 19*, 444-451. doi:10.1038/mp.2013.36

Peters, E. & Hovinga, D. (2016). *Met je billen in het zand: Zien hoe de omgeving het spel van kinderen vormt*. Leiden, Nederland: Lectoraat Natuur & Ontwikkeling Kind.

Revell, S. & McLeod, J. (2017). Therapists' experience of walk and talk therapy: A descriptive phenomenological study. *European Journal of Psychotherapy & Counselling, 19*(3), 267-289.

Rogerson, M. et al. (2020). Regular Doses of Nature: The Efficacy of Green Exercise Interventions for Mental Wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(5). doi:10.3390/ijerph17051526

Russell, K.C. (2001). What is Wilderness Therapy? *The Journal of Experiential Education, 24*(2), 70-79. doi:10.1177/105382590102400203

Simoens, I., Herzele, A. van & Turkelboom, F. (2015). Hoofdstuk 7 Welzijn. In *Natuurrapport - Toestand en trend van ecosystemen en ecosysteemdiensten in Vlaanderen*. Brussel: Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek.

Smit, H. & Graaf, J. de (2012). *Ieder kind naar buiten; Kinderen hebben natuur nodig: Natuur heeft kinderen nodig [Brochure]* (2014468). Apeldoorn: Veldwerk Nederland.

Taylor, A.F. & Kuo, F.E. (2009). Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. *Journal of Attention Disorders, 12*(5), 402-409.

Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W. & Gilliland, J. (2018). Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: a systematic review. *Journal of Epidemiology Community Health, 72*(10), 958-966.

Vries, S. de, Verheij, R.A. & Smeets, H.M. (2015). *Groen en gebruik ADHD-medicatie door kinderen; De relatie tussen de hoeveelheid groen in de woonomgeving en de prevalentie van AD(H)Dmedicatiegebruik bij 5- tot 12-jarigen.* (2672). Wageningen: Alterra.

Weghorst, A. (2008). *Inzicht in de jeugd als doelgroep voor natuur* (17188). Rotterdam: IPM.

Wijnands, P. & Scheres, M. (2019). *Handboek Adventure Therapie met kinderen, jongeren en hun gezinnen*. z.p. z.u.

Zimbardo, P., Johnson, R. & McCann, V. (2013). *Psychologie: een inleiding* (7). Amsterdam, Nederland: Pearson Benelux B.V.

BIJLAGEN

Bijlage 1 - Stakeholdersanalyse

Deze bijlage hoort bij hoofdstuk 1 en brengt door middel van een stakeholdersanalyse de betrokken partijen bij het onderzoek in kaart. Dit is gedaan aan de hand van de P6-methode. Deze P6-methode heeft een checklist om de stakeholdersanalyse (ook wel omgevingsanalyse, actorenanalyse of doelgroepanalyse genoemd) vorm te geven.

Ten eerste is er een lijst van de betrokken partijen gemaakt. Ten tweede zijn de eigenschappen van de betrokken partijen geïnventariseerd. Ten derde zijn de eventuele vertegenwoordigers van de betrokken partijen beschreven. Ten vierde zijn de verschillende rollen van de betrokken partijen vastgesteld. Ten vijfde is het belang van elke stakeholder vastgesteld. Ten zesde is de relatie tussen projectleider en stakeholders geanalyseerd. De uitkomsten van deze stappen zijn ingevuld in onderstaand tabel.

Stakeholder	**Vertegenwoordiger(s)**	**Rol**	**Belang**	**Relatie**
Opdrachtgever: Wageningen Universiteit & Research (WUR)	Esther Veen	Heeft meegedacht en informatie/ deskundigheid op de achtergrond geleverd	Heeft belang bij het projectresultaat aangezien de resultaten van dit onderzoek een aanvulling en uitbreiding vormen voor het grote onderzoek van de wetenschapswinkel: ‘De natuur als behandelkamer’. De opdracht ondervindt op deze manier voordeel van het projectresultaat. De wetenschapswinkel heeft gemiddeld invloed op het onderzoek gehad en heeft op de achtergrond meegedacht over de verschillende stappen.	De opdrachtgever is door de onderzoekers betrokken bij de verschillende denkstappen. Er is vertrouwen vanuit de opdrachtgever. De opdrachtgever heeft de onderzoekers ruimte en groot en deels de vrijheid gegeven voor eigen inbreng en invulling voor het onderzoek.
Buitenpsychologen en -coaches	Verschillende respondenten	Hebben informatie en deskundigheidgeleverd	De buitenpsychologen en -coaches hebben belang bij het onderzoeksresultaat. Hiernaast ondervinden ze ook voordeel van het projectresultaat, aangezien de waarde van van buitenpsychologie en -coaching met dit onderzoek mogelijk wordt vergroot en zichtbaarder kan	Tussen de buitenpsychologen en -coaches en de onderzoekers is er

			worden bij sleutel organisaties. De buitenpsychologen en -coaches hebben veel invloed op het project, aangezien de onderzoekers hen benaderd hebben als respondenten voor de interviews.	sprake van een neutrale overeenstemming geweest betreft het onderzoeksresultaat. Er was sprake van voldoende onderling vertrouwen.
Sociaal werkers	Respondenten CBJ en CSM	Vormen onderdeel van de onderzoeksdoelgroep en van de respondenten die informatie hebben geleverd.	Sociaal werkers hebben belang en voordeel bij het onderzoeksresultaat. De resultaten uit dit onderzoek kunnen sociaal werkers werkzaam met jeugdigen nieuwe inzichten geven, zodat ze de natuur mogelijk meer in hun dagelijkse praktijk zullen toepassen. De natuur kan hierdoor meer worden geïmplementeerd in de praktijk, waardoor de gereedschapskist van de sociaal werker kan worden vergroot.	Er is geringe overeenstemming over het projectresultaat, wel is er in een het onderzoeksproces informatie geleverd. Er was sprake van voldoende onderling vertrouwen.
Jeugdigen	Geen directe vertegenwoordiger	Vormen de doelgroep binnen het werkveld	Jeugdigen hebben belang bij het projectresultaat aangezien de resultaten mogelijk ervoor kunnen zorgen dat sociaal werkers nieuwe inzichten uit dit onderzoek opdoen, wat doorspeelt in de wijze waarop zij hulp bieden aan jeugdigen. De inzet van natuur kan worden ingezet afhankelijk van de behoefte van de cliënt en biedt de sociaal werker meer tools om aan te sluiten bij de jeugdigen. De jeugdigen ondervindt op deze manier voordeel van het projectresultaat.	N.v.t
Ouders/verzorgers	Geen directe vertegenwoordiger	Staan veelal het dichtst bij de jeugdige. Hebben geen directe rol bij het onderzoek gevormd.	De ouders/ verzorgers hebben belang bij het projectresultaat, dit is echter wel meer indirect ten opzichte van de bovengenoemde stakeholders. De ouders/ verzorgers kunnen voordeel ondervinden van het projectresultaat. Het projectresultaat is immers van belang op de verleende zorg voor zijn/ haar zoon/ dochter). Tevens is bij het verlenen van zorg in het groen toestemming nodig van de ouder/ verzorger.	N.v.t
Organisaties/ instellingen	Geen directe	Hebben invloed of de inzet van natuur en	Indien de organisatie/ instelling het belang van de inzet van natuur in de dagelijkse praktijk inziet, hebben zij groot belang bij het projectresultaat,	N.v.t

binnen het werkveld sociaal werk	vertegenwoordiger	het uiteindelijke product wordt geïmplementeerd in de praktijk.	gezien de handvatten die het onderzoek en het product hiervoor bieden.	
Maatschappij	Geen directe vertegenwoordiger	heeft op de achtergrond van ons onderzoek gespeeld en was daardoor meer een indirecte stakeholder.	De maatschappij kan belang hebben bij het projectresultaat. Immers is de doelgroep ook een onderdeel van de maatschappij en kunnen zij op een moment komen dat zij op zoek zijn naar hulpverlening. De maatschappij kan voordeel ondervinden van het projectresultaat. Indien de inzet van natuur en het product wordt geïmplementeerd in de dagelijkse praktijk, biedt dit extra mogelijkheden om aan te sluiten bij de cliënt. Hiernaast biedt het ook een extra mogelijkheid om voor te kiezen indien men op zoek gaat naar hulpverlening, hier kan dan een keuze op worden gebaseerd.	N.v.t

Bijlage 2 - Randvoorwaarden interviews

Randvoorwaarden interviews		
Online interview	**Offline interview**	**Algemeen**
Er is per respondent 1 uur nodig om het interview af te leggen. Dit zou in totaal 8 uur zijn.	Indien er sprake is van een offline interview, is er reistijd nodig. Deze is geschat op 2 uur per interview.	De interviews zullen plaatsvinden conform de dan geldende corona-maatregelen.
Het interview zal via Microsoft Teams plaatsvinden.	Het interview zal fysiek plaatsvinden op een voor de respondent gewenste tijd en plek.	De interviews zullen zoveel mogelijk online plaatsvinden. Wanneer mogelijk zullen de interviews offline plaatsvinden, dit zal afhankelijk zijn van de dan geldende corona-maatregelen of andere belemmerende factoren.
Het interview zal worden opgenomen via het programma 'Microsoft Teams', de respondent zal hiervoor toestemming moeten geven door middel van een toestemmingsformulier.	Het interview zal worden opgenomen via audio opname-app van de smartphone. De respondent zal hiervoor toestemming moeten geven door middel van een toestemmingsformulier.	De interviews moeten ruim van te voren gepland worden. Er zal daarom in begin maart gestart worden met het benaderen van respondent.
Van te voren moet door de afnemers getest zijn of het programma naar wens werkt.	Van te voren moet door de afnemers getest zijn of het programma naar wens werkt.	De respondent: - werkt met jeugdigen; - is hbo-geschoold; - heeft de informatie die nodig is voor de betreffende deelvraag.

Bijlage 3 - Selectiecriteria van tekstbronnen

Selectiecriteria van tekstbronnen	
Inclusie	**Exclusie**
Komt uit 2011 of jonger	Is ouder dan 2011
Betreft de invloed van natuur als interventie op psychische gezondheid	De invloed van natuur is voornamelijk omgevingsgericht (stedelijk of platteland)
Heeft betrekking op mentale gezondheid	Heeft alleen betrekking op lichamelijke gezondheid
Richt zich voornamelijk op jeugdigen (6-23 jaar)	De bron richt zich op volwassene (> 23) en er kan geen vertaling worden gemaakt naar de doelgroep jeugd.

Bijlage 4 - Kijkkader data verzamelen (literatuur)

Kijkkader literatuur			
Doel van de dataverzameling	**Onderdeel**	**Deelaspecten**	**Kijkpunten, observatiepunten en/of vragen**
<u>Deelvraag 1:</u> Na afloop van het literatuuronderzoek is duidelijk wat werkzame factoren zijn van de natuur, voor jeugdigen met psychische problematiek	Algemene werkzame factoren voor een jeugdigen	1.Algemene (pedagogische) ontwikkeling van de jeugdige	Weerbaarheid, talenten, zelfvertrouwen, connectie met de natuur, (preventie)ontwikkeling psychische aandoeningen
		2. Cognitieve functies jeugdigen	Concentratie, fysiologische reacties
	Werkzame factoren voor de jeugdige met psychische problematiek	1.Psychische problematiek	(preventie)ontwikkeling psychische aandoeningen, Angst, stress, depressie, prikkels, ADHD
	Vormen van natuur	1. Voorbeelden	Bos, park, tuin(ieren), (kamer)planten, (groene omgeving)
<u>Deelvraag 2:</u> Na afloop van het literatuuronderzoek is duidelijk hoe de natuur al wordt toegepast in de hulpverlening met jeugdigen met psychische problematiek	Therapieën/ Interventies	1. Buitenpsychologie	Vormen/ manier van inzet, voordelen
		2. Buitencoaching	Vormen/ manier van inzet, voordelen
		3. Andere bestaande therapieën	Voorbeelden Wilderness Therapy, Tuintherapie, runningtherapie,
		4. Buitenland	Inzet buitenland, vormen, wie zet het in (functies)
<u>Deelvraag 3:</u> Na afloop van het literatuuronderzoek is duidelijk welke elementen uit de buitenpsychologie en -coaching kunnen worden toegepast als interventie door sociaal werkers, werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek.	Elementen uit de literatuur	1. Algemeen	Welke algemene elementen kunnen gebruikt worden door de sociaal werker? - Voor de (pedagogische) ontwikkeling van de jeugdigen - Psychische problematiek van de jeugdigen
		2. Buitenpsychologen en buitencoaches	Welke elementen kunnen gebruikt worden uit de buitenpsychologie en -coaching?

		3. Overige interventies	Wat zijn overige (bestaande) interventies volgens de literatuur, waar de sociaal werker gebruik van kan maken?
	Wijze van mogelijke toepassing voor de sociaal werker	1. Mogelijkheden in de praktijk met de jeugdigen	- Wat zegt de literatuur over de toepassing van buitenpsychologie/ -coaching de natuur met jeugdigen? - Wat zijn mogelijke interventies volgens de literatuur die door de buitenpsycholoog/ -coach gebruikt worden, die ook gebruikt kunnen worden voor jeugdigen? - Hoe kan buitenpsychologie/ -coaching zorgen voor maatwerk voor de cliënt?
		2. persoonlijk voordeel sociaal werker	Hoe kan de sociaal werker volgens de literatuur zelf persoonlijk voordeel uit de natuur als interventie halen?

Bijlage 5 - Synoniemen van kernbegrippen

Synoniemen van kernbegrippen	
Begrip	**Synoniemen (thesaurus)**
Jeugdigen (met psychische problematiek)	jongeren, kinderen, jeugd, youth, kids, adolescenten
De natuur als interventie	groene pedagogiek, natuur als hulpbron, natuurlijk herstel, groene interventies, green care, nature-based interventions, natuur als pedagoog
Psychische problematiek	psychische kwetsbaarheid, psychiatrie, mentale welzijn, mentale gezondheid, psychisch welbevinden
Natuur	groen, groene omgeving, nature, green environment, buiten, vitamine G,
Outdoor Behavioral Healthcare (OBH)	Wilderness Therapy, Adventure therapy, Wilderness expedition
Buitenpsychologie	Tuintherapie, wandeltherapie, natuurtherapie, Walk and Talk, (ecopsychologie)
Buitencoaching	wandelcoaching
Werkzame factoren	positieve effecten, werkzame elementen
Sociaal werker	hulpverlener, zorgverlener, sph'er, mwd'er, social worker, Jeugd Agoog, GGZ-agoog, begeleider, pedagoog

Bijlage 6 - Interviewopzet

Voorinformatie

Het interview zal door middel van het programma Microsoft Teams worden opgenomen. Deze manier maakt het voor ons mogelijk om het interview naderhand terug te kijken en uit te werken. De opname dient voor persoonlijk gebruik. De respondent geeft hier alvorens toestemming voor, middels het toestemmingsformulier.

De respondent is vrij om de vragen niet te beantwoorden. Ook is er, indien gewenst door de respondent, de mogelijkheid om het interview (vroegtijdig) af te breken.

Inleiding

Kennismaking/ small-talk

- Onderzoek
- Hoe gaat het? Zenuwen?
- Waar woon je?
- Wat dacht u toen u mailtje voorbij zag komen?
- Vooraf vragen?

We gaan zo de opname starten. We zullen weinig reactie geven en mogelijk extra doorvragen. Dit kan wat gek/ onnatuurlijk overkomen, maar dat is in het belang de validiteit en om onnodige informatie voor het uitwerken te beperken.

We hebben ongeveer een uur de tijd.

-> Start opname

Wij zijn Lieke van de Vliert en Fleur van Huet. We zitten hier met '*naam respondent*', die zojuist (en/of via het toestemmingsformulier) toestemming/ akkoord heeft gegeven voor de opname van dit interview voor het onderzoek: 'De natuur in je gereedschapskist'.

In het interview komen de volgende onderwerpen aan bod: manier van inzet, elementen uit de natuur, therapieën en methodieken, mogelijkheden voor de sociaal werker. Wij zijn hierin vooral benieuwd naar uw *eigen ervaring*.

We beginnen met wat algemene vragen:

- Hoe lang werkt u al met de natuur? / Hoe lang vervult u deze functie?
- Met welke leeftijden werkt u?
- Wat voor hulpvragen/problemen kampen de jeugdigen waarmee u werkt?

Deelvraag 2: Toepassing

Doel: Na afloop van de interviews is duidelijk hoe de natuur al wordt toegepast in de hulpverlening met jeugdigen met psychische problematiek

1. Hoe zet u de natuur in in uw hulpverlening aan jeugdigen?
2. Wat zijn volgens u de voordelen van deze manieren van inzetten?
    - Maakt u daarbij gebruik van een methodiek?

Therapieën, coaching en interventies

1. Op welke manier is uw inzet van natuur bij jeugdigen helpend/passend voor hun problematiek?

2. Wat is dan datgene uit de natuur wat helpt voor de psychische problematiek van een jeugdige?
    - Denk aan helpende factoren zoals de ruimte, frisse lucht.

3. Maakt u onderscheid in de verschillende leeftijden van de jeugdige?
    - Waarom?
    - En op welke manier?

4. Maakt u onderscheid in de inzet van natuur voor verschillende problematieken van de jeugdigen?

5. Op welke manier is de inzet van natuur onderdeel van de hulpverlening aan een individuele cliënt?
    - Interventie
    - Of onderdeel van traject
    - Of aanvulling op hulpverleningsproces, zo ja: vraag 6

6. Op welke manier is uw inzet van de natuur een aanvulling in het ‘hulpverleningsproces’ van de jeugdigen?

7. Hoe zorgt u voor maatwerk voor de cliënt met betrekking tot het inzetten van natuur?

8. Wat zijn volgens u factoren waar rekening mee moet worden gehoud, bij het inzetten van natuur?

Deelvraag 3: Elementen

Doel: Na afloop van de interviews is duidelijk welke elementen uit de buitenpsychologie en -coaching kunnen worden toegepast als interventie door sociaal werkers, werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek.

Elementen uit de praktijk

- *Algemeen*

1. Wat zijn volgens u de werkzame elementen van de inzet van natuur in de hulpverlening?

2. Wat hebben jeugdigen nodig van de natuur in hun proces? meerwaarde van de natuur

Wijze van mogelijke toepassing voor de sociaal werker

Uitleggen over functies sociaal werker…

- *Overige interventies*
3. Wat zijn verder nog voorbeelden van interventies (voorafgaand door u benoemd) die de sociaal werker mogelijk kan inzetten?

- *Mogelijkheden in de praktijk met de jeugdigen*

4. Wat zijn elementen met betrekking tot uw inzetten van de natuur, die volgens u ook ingezet kunnen worden door sociaal werkers werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek?

5. Hoe kan volgens u de natuur leiden tot een aanvulling in het ‘hulpverleningsproces’ van jeugdigen?

- *Voordelen voor de sociaal werker persoonlijk*

6. Hoe ervaart u zelf voordelen aan het buiten zijn?
    - Denk aan stress en emotionele vermoeidheid

7. Ervaart u beperkingen of nadelen bij het inzetten van natuur?
    - Voor uzelf?
    - Voor de cliënt?

8. Wat zou volgens u, een sociaal werker mogelijk kunnen weerhouden om de natuur in te zetten?

Afsluiting

- Is er nog iets wat u wilt benoemen/ of denkt dat we gemist hebben?
- Ervaring uitwisselen
- Bedanken

Bijlage 7 - Kijkkader data verzamelen (interviews)

Kijkkader interviews			
Doel van de dataverzameling	**Onderdeel**	**Deelaspecten**	**Kijkpunten, observatiepunten en/of vragen**
<u>Deelvraag 2:</u> Na afloop van de interviews is duidelijk hoe de natuur al wordt toegepast in de hulpverlening met jeugdigen met psychische problematiek	Therapieën, coaching en interventies	1. Buitenpsychologie	Vormen/ manier van inzet, voordelen
		2. Buitencoaching	Vormen/ manier van inzet, voordelen
		3. Andere bestaande therapieën	Voorbeelden
		4. Buitenland	Inzet buitenland, vormen, wie zet het in (functies)
<u>Deelvraag 3:</u> Na afloop van de interviews is duidelijk welke elementen uit de buitenpsychologie en -coaching kunnen worden toegepast als interventie door sociaal werkers, werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek.	Elementen uit de praktijk	1.	Wat zegt de buitenpsycholoog/ -coach over de elementen?
		2. Therapieën/ methodieken	Maakt de buitenpsycholoog/ -coach gebruik van bepaalde therapievormen en/of methodieken?
		3. Overige interventies	Wat zijn verder nog voorbeelden van interventies van de buitenpsycholoog/ -coach die de sociaal werker mogelijk kan inzetten?
	Wijze van mogelijke toepassing voor de sociaal werker	1. Mogelijkheden in de praktijk met de jeugdigen	- Hoe past de buitenpsycholoog/ -coach de natuur toe op jeugdigen? - Wat zijn mogelijke interventies die door de buitenpsycholoog/ -coach gebruikt worden, die ook gebruikt kunnen worden voor jeugdigen? - Hoe zorgt de buitenpsycholoog/ -coach voor maatwerk voor de cliënt?
		2. Voordelen voor de sociaal werker persoonlijk	Hoe ervaart de buitenpsycholoog/ -coach zelf voordelen aan het buiten zijn (denk aan stress en emotionele vermoeidheid)?

Toestemmingsformulier

Interview: ‘De natuur in je gereedschapskist’

Christelijke Hogeschool Ede
April 2021

Kort over het onderzoek
Wij zijn Fleur van Huet en Lieke van de Vliert. We zitten in het laatste jaar van de opleiding Social Work aan de Christelijke Hogeschool Ede. Op dit moment zijn we bezig met ons afstudeeronderzoek ‘de natuur in je gereedschapskist’. Het onderzoek is in opdracht van de Wetenschapswinkel, een onderzoeksorgaan van de Wageningen Universiteit & Research (WUR). Onderzoekers Roald Pijpker en Esther Veen ontwikkelen strategieën om de waarde van buitenpsychologie en -coaching voor volwassenen met psychische aandoeningen bij sleutelorganisaties zichtbaar te maken (De natuur als behandelkamer voor volwassenen?). Ons onderzoek heeft als doel het inzichtelijk maken op welke manier de natuur als interventie kan worden ingezet door sociaal werkers, werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek. Uiteindelijk is onze hoop dat het inzichtelijk maken van hoe de natuur als interventie kan worden ingezet door sociaal werkers, meer bekendheid zal creëren voor het werken met natuur.

Audio Opname
In kader voor het onderzoek ‘De natuur in je gereedschapskist’ van de opleiding sociaal werk aan de Christelijke Hogeschool Ede vragen wij, Lieke van de Vliert en Fleur van Huet, u toestemming voor het volgende:

- Het maken van audio-opname ten behoeve van het onderwijsprogramma ‘innoveren en ondernemen’ in het laatste studiejaar van de CHE, opleiding Social Work
- Het letterlijk uitwerken van de gegeven antwoorden en deze als bijlage toevoegen aan het onderzoeksrapport
- De gegeven antwoorden gebruiken als informatiebron voor het onderzoek

Toelichting onderzoeksrapport
In het laatste studiejaar Social Work aan de CHE wordt verwacht een onderzoek uit te voeren. Dit is een kwalitatief onderzoek en praktijkgericht onderzoek wat inhoudt dat het onderzoek groot en deels gericht is op interviews. In het onderzoeksrapport zal de geïnterviewde indien diegene dat wenst anoniem blijven. Met de audio-opname zal vertrouwelijk omgegaan worden, dit houdt in dat alleen wij Lieke van de Vliert en Fleur van Huet de audio-opname zal horen en deze alleen gebruikt zal worden om gegeven antwoorden letterlijk te kunnen uitwerken voor het beste onderzoeksresultaat. De gegeven antwoorden zullen vervolgens gebruikt worden om de deelvragen van het onderzoek te kunnen beantwoorden.

Bekostiging
Voor het betreffende onderzoek is geen budget vrijgesteld. Een dergelijke tegemoetkoming is daarom helaas niet mogelijk.

Privacy en gebruik van de informatie

- Opname

Het interview zal door middel van het programma Microsoft Teams worden opgenomen. Op deze manier maakt het voor ons mogelijk om het interview naderhand terug te kijken en uit te werken. De opname dient voor persoonlijk gebruik. De opname zal binnen 3 maanden na afronding van het onderzoek vernietigd worden.

- Gebruik informatie

De uitkomsten van het interview zullen alvorens naar u gemaild worden, om misstanden te voorkomen. U krijgt op deze manier de gelegenheid om dit in te zien en om een reactie hierop te geven. Indien u wenst een exemplaar van het uiteindelijke onderzoek te ontvangen is dit ook mogelijk.

- Gebruik naam

Vul hieronder uw wens aan betreft het gebruik van uw naam:

- ❏ Geanonimiseerd
- ❏ Geen voorkeur

Tijdens het interview
Tijdens het interview staat het u vrij om op vragen niet te beantwoorden. Ook is er, indien gewenst, de mogelijkheid om het interview (vroegtijdig) af te breken.

De ondergetekende verklaart hierbij vertrouwelijk om te gaan met de audio-opname:

Naam: Lieke van de Vliert

Datum:

Plaats: Doetinchem

E-mail voor vragen: ljvdvliert@student.che.nl

Handtekening:

Naam: Fleur van Huet

Datum:

Plaats: Duiven

E-mail voor vragen: fwvhuet@student.che.nl

Handtekening:

De ondergetekende verklaart hierbij toestemming te geven met het bovenstaande:

Naam:

Datum:

Plaats:

Handtekening:

Bijlage 9 - Kernlabelschema

Onderstaande kernlabelschema is tot stand gekomen naar aanleiding van het fragmenteren van de afgenomen interviews. De codes die achter de labels staan verwijzen naar de betreffende fragmenten. Deze fragmenten zijn terug te vinden in het bronnenboek. Na het kernlabelschema volgt een uitleg betreft de keuze en totstandkoming van de gekozen kernlabels en de bijbehorende labels.

Deelvraag 2: Hoe wordt de natuur al toegepast in de hulpverlening met jeugdigen met psychische problematiek?		
Kernlabel/thema	**Label**	**Code**
Psychische problematiek en hulpvragen	Onzekerheid	BPO1.1, BCM3.1, BPI6.1
	Prestatiedruk	BPO1.2
	Verbinding	BPO1.3, BPO1.42
	Levensvragen	BPO1.4, BPI6.5
	Hooggevoeligheid	BCM3.2
	Stress	BPI6.2, BPI6.4,
	Pesten en weerbaarheid	BPI6.3, BCS5.3
	Kinderen uit basis-ggz	BPM2.6
	Stoornissen als ASS, ADHD en ADD	BCS5.3, BPM2.4, BPM2.5
	Onderlinge band tussen gezinsleden	BCS5.3
	Voorbereiden op volwassenheid	BCS5.3
	Emotieregulatie	BPM2.3
	Trauma	BPM2.2
	Stemmingsklachten	BPM2.1
	Uitbehandeld bij GGZ/langdurige psychische problematiek	BCJ4.23, BCJ4.24
	Laag zelfbeeld	BCJ4.14
Benadering	Algemeen	BPO1.8, BCM3.13
	Holistische benadering	BPO1.69
	Presentiebenadering	BCS5.14, BCS5.24, BCS5.40
	Activeren (depressie)	BPI6.19
	Ontspanning, reguleren (angst)	BPI6.20

	Leeftijden (en inzet): kinderen en jongeren	BPO1.27, BCM3.10, BPI6.18
	Groepsgericht	BCJ4.27, BCS5.9
	Gezinsgericht	BCS5.1, BCS5.2
	Richten op hier en nu (en toekomst)	BCS5.10, BCJ4.16, BCS5.46
	Aansluiting hulpvraag	BPO1.28, BPO1.29, BPO1.33, BCM3.14,
	Samenwerken met GGZ	BCJ4.25
	Persoonlijke stijl	BPO1.16, BCJ4.22, BCS5.12, BCS5.16, BCS5.18, BCS5.36, BPM2.53, BCJ4.22 (begrenzen), BCS5.16 (in hun kracht zetten), BCS5.18 (ongedwongen kader)
Algemene methodieken van binnen naar buiten	Cognitieve gedragstherapie	BPI6.15, BPM2.33
	Systeemgericht werken	BPM2.33
	Eye Movement Desensitization and Reprocessing - EMDR	BPM2.33
	ACT - Acceptance Commitment Therapie	BPM2.34
	Diagnoses stellen	BCS5.26
	Algemeen	BPO1.12, BPO1.17, BPO1.52, BPI6.15, BPI6.17

Deelvraag 3: Welke elementen uit de buitenpsychologie en -coaching kunnen worden toegepast als interventie door sociaal werkers, werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek?		
Kernlabel/thema	**Label**	**Code**
Maatwerk	Aansluiting hulpvraag/ problematiek	BPO1.36, BCJ4.7, BCJ4.21, BCS5.15
	Mogelijkheden die de natuur biedt voor maatwerk	BPI6.26, BPI6.27, BPI6.28, BPI6.29, BPM2.52
	Eerst de cliënt laten aarden	BCJ4.9
	Toolbox ontwikkelen	BPM2.52
	Reistijd zo kort mogelijk	BCJ4.8
	Aanpassen mogelijkheden cliënt	BCJ4.26, BPM2.69
	Algemeen	BCS5.31

Inzet/ onderdeel natuur	Passief en actief inzetten	BCM3.38, BPI6.22, BPI6.23, BPI6.25, BCJ4.24, BCJ4.3, BCJ4.5, BCJ4.24, BPO1.53 (3 fases)
	Aanvulling/voorbereiding op behandeling	BPO1.31, BPO1.34, BCM3.12, BCJ4.24, BCS5.27, BCS5.29, BCJ4.24
	Natuur als hoofdbehandeling	BCJ4.24, BCS5.23, BCJ4.24
	Algemeen	BPO1.5, BPO1.7, BCS5.25
	Co-therapeut	BPM2.7, BPM2.16
	Meer dan de helft van de tijd	BCS5.22
Interventies vanuit methodieken	Mindfulness	BPO1.7,BPM2.33, BPM2.73, BPM2.74, BPM2.75, BPM2.76, BPI6.28,
	Systeemopstellingen	BPI6.16
	Ervaringsleren/ experiential learning	BPO1.9, BPO1.19, BPO1.21, BPO1.34, BPO1.35, BPO1.58, BPI6.46, BPI6.18, BCJ4.2, BCJ4.11, BCJ4.12
	G-schema	BPM2.10
Interventies	Gespreksthema's uit de natuur: Signalen/ symboliek/ metaforen/ herinneringen	BPO1.9, BPO1.51, BCM3.16, BCM3.17, BPI6.7, BPI6.8, BPI6.9, BPI6.29, BPM2.11, BPM2.14, BPM2.22, BCS5.4, BCS5.51
	Keuze omgeving/locatie voor de hulpvraag	BCM3.9 BCM3.11, BCM3.23, BPI6.23
	Gebruik van materialen (en structuren) uit de natuur	BPI6.17, BPI6.24, BPI6.45, BCS5.32, BPM2.10, BPM2.19, BCS5.5, BCS5.30
	Natuur naar binnen halen	BPO1.53, BPI6.43,
	Uitzicht op groen	BPI6.44
	Meetinstrumenten	BPO1.54
	Succesverhalen creëren, Succeservaringen	BCS5.32, BCS5.41, BPI6.18, BPI6.46
	Spel/ wedstrijdelementen	BPI6.42 BPI6.47
	Reflectie/spiegel	BPO1.55, BPM2.9, BPM2.11, BPM2.18

	Outdoor (sport) activiteiten	BCM3.37, BCS5.13
	Werkzaamheden in de natuur (snoeien en dergelijke)	BCJ4.1, BCJ4.5, BCJ4.34
	Oefeningen/ opdrachten	BPO1.6, BPO1.9, BPO1.10, BPO1.21,BPO1.32, BCM3.37,
	Leren afzien	BCS5.3, BCS5.30
	Leren over de natuur	BCJ4.34
	Activiteiten ouder en kind	BCS5.6 (kanoën of kajakken)
	Sociale interactie en situaties creëren	BCS5.7
	Overige	BCM3.36
Werkzame factoren van de inzet van natuur	Natuurelementen: Frisse lucht	BCM3.24, BCJ4.17
	Rustiger ritme/langzame processen	BCJ4.14, BCJ4.18
	Lichamelijke in beweging, geestelijk in beweging	BPM2.26
	Beweging	BPM2.60
	Fysieke gezondheid	BPI6.10
	Weerstand	BPM2.8, BPM2.17
	Beter slapen	BPM2.8, BPM2.17
	Verlaging hartslag	BPM2.8, BPM2.17
	Prikkels voor de zintuigen	BPM2.13, BPM2.21, BPM2.60, BCJ4.16
	Anders bekijken van natuur	BPM2.27 BPM2.57
	Je geeft een gezonde basis mee	BPI6.58, BPO1.30
	Verbonden voelen met groter geheel	BPO1.69, BPM2.36, BPM2.60
	Verbinding voelen	BPO1.59, BCM3.34, BCM3.35, BCM3.45
	Visueel maken	BPO1.38, BPI6.7
	Ontprikkeld/ minder prikkels (geen afleiding)	BCM3.4, BPI6.37, BCS5.21, BCS5.35, BCJ4.6, BCJ4.13, BCS5.45
	Aandacht herstel en stress reduction	BPO1.25, BCM3.27,
	Concentratie	BPM2.8, BPM2.17, BCJ4.16

	Gevoel los te kunnen laten	BCM3.26
	Rust	BCM3.21, BCM3.25, BCM3.32, BCM3.44, BPI6.67, BCJ4.10, BCJ4.11, BCJ4.13, BCJ4.33
	Stressverlagend	BPI6.12, BPM2.8, BPM2.17, BCJ4.15
	Creativiteit	BPO1.39, BPI6.12, BPI6.34, BPI6.56, BPI6.57
	Oplossingen zien	BPI6.57, BPO1.39
	Spreekt tot de verbeelding	BPI6.36
	Ervaren	BPO1.9,,BPO1.35, BPO1.60, BPM2.27, BPM2.37, BCM3.43, BCJ4.13
	Alleen zijn in de natuur	BCM3.22
	Tot zichzelf komen	BCJ4.33
	Natuur is vriendelijk	BPM2.37
	Uit eigen omgeving en dagelijkse context	BCM3.6
	Werken in het bos stuurt andere hersengebieden aan	BCJ4.4
	Werken in het bos leert cliënt afstemmen van lichaam en geest	BCJ4.11
	Werken in het bos geeft afleiding van gedachten	BCJ4.4
	Focus op 1 ding	BCS5.10
Voordelen voor het hulpverleningsproces van de jeugdige met psychische problematiek	Niet aankijken	BPO1.24, BPM2.12, BPM2.20, BPI6.11, BCS5.39, BCS5.44
	Non-verbaal	BPO1.24
	Bezig zijn en praten	BPM2.20, BCM3.7, BCM3.10,
	Ontspannen(heid)	BCM3.7, BCM3.8, BPI6.56, BPM2.30, BCS5.52, BPI6.13
	Makkelijker onthouden	BPM2.38, BPO1.38
	Comfort-zone	BPO1.13
	Je ziet de mens in zijn totaliteit	BPI6.66
	Verbinding	BPO1.42, BCM3.45

	Sneller contact	BCM3.3, BPI6.68
	Gelijkwaardigheid, samenwerking	BPO1.23, BPI6.68, BCS5.50, BCS5.54
	Speelsheid	BPI6.25, BPI6.42,
	Proces gaat sneller	BPO1.15, BPO1.60, BCM3.43, BCM3.45, BPI6.14, BPI6.56, BCS5.10
	Duidelijke beelden in de natuur/herkenning	BPM2.28, BPM2.29, BCS5.11, BPO1.38, BPI6.7
	Leerbaarder	BPI6.12
	Natuurelementen: Ruimte	BPO1.62, BPI6.35, BPI6.48, BPI6.49
Voordelen hulpverlener/ werkzame factoren voor de hulpverlener	Algemeen	BPO1.65, BPI6.59, BPM2.63
	(fysieke) gezondheid, duurzame inzet	BPO1.56, BPO1.57, BPO1.58, BPO1.59, BPI6.50, BPI6.70, BPM2.62
	Weerstand	BPM2.25
	Beweging	BPM2.62, BCJ4.41, BCJ4.41
	Energie	BPM2.25
	Rust	BPO1.57, BCM3.5, BCM3.4, BPI6.55, BCS5.48 , BCS5.60
	Ontspannen werken	BCM3.33
	Fijne werkplek	BPM2.62, BCJ4.36
	Creativiteit	BPI6.53, BPI6.55, BPM2.15, BPM2.23, BPM2.62
	Out of the box	BCS5.49
	Veel mogelijkheden	BPM2.23, BPM2.32
	Emotionele vermoeidheid	BPO1.57, BPI6.51, BPI6.52
	Stressverlagend	BPO1.56, BCM3.42, BPM2.63, BCJ4.41, BCJ4.42
	Genieten van de natuur	BCJ4.39
	Burn-out	BPI6.70, BCS5.61
	Vrijheid en ruimte	BPO1.59

	Beter tot de kern	BCS5.47
Inzet voor de sociaal werkers	Stimuleren natuur	BPO1.49
	Moment van inzet	BPO1.50, BPO1.52,
	Gesprekken al (wandelend) buiten voeren	BCS5.38, BPM2.61, BCJ4.35, BCS5.43
	Buiten zijn met de cliënt	BPM2.61,
	Alles wat ik noem kun je inzetten met jou methodieken in de natuur	BPM2.61
	Groen in werkkamer	BCJ4.38
	Houdt niet te vast aan je eigen structuur	BCS5.42
	Sporten tijdens gesprekken	BCM3.37, BCS5.13, BCS5.43
Mogelijk belemmerende factoren, uitdagingen	Weer	BPO1.47, BCM3.18, BCM3.20, BPI6.59, BPM2.67, BCJ4.43, BCJ4.47, BCS5.56
	Beleid organisatie	BPO1.66, BPI6.64
	Geen affiniteit met natuur	BCM3.15, BCM3.51, BCJ4.46, BCS5.59,
	Conditie	BCS5.57
	Papierwerk en rapportages	BCJ4.37, BCS5.55
	Praktische beperkingen (geen facilitaire voorzieningen en dergelijke)	BPM2.70
	Eigen onzekerheid	BPM2.40, BPM2.64
	Onvoldoende kennis	BPM2.71
	Balans tussen meebewegen met creativiteit en het behalen van je behandeldoelen	BPM2.65, BPM2.66
	Bereikbaarheid van natuur	BPO1.61, BCM3.28, BPI6.65, BCJ4.45
	Toestemming grondeigenaren	BCM3.19
	Onduidelijkheid	BPO1.63
	Reguliere aanpak vertalen naar buiten	BPM2.24
	Cliënten ervaren ongemakkelijkheid bij bepaalde oefeningen	BPM2.31
	Intrinsieke motivatie	BPO1.64, CSM, BCM3.30,

	Motivatie cliënt	BPM2.68
	Groepen	BPI6.41, BPM2.72
Factoren waar je rekening mee moet houden	Instemming/ motivatie cliënt	BCM3.29, BCM3.30, BPM2.45, BCJ4.32, BCJ4.40
	Ouders	BPO1.41, BPI6.31, BPI6.33
	Cultuur	BPO1.44
	Privacy	BPO1.43, BPM2.59
	Welzijn cliënt	BPM2.46
	Angsten in de natuur (en trauma triggers)/omstandigheden die je niet in de hand hebt	BPO1.46, BCM3.46, BCM3.47, BPI6.21, BCJ4.43
	Veiligheid(svoorschriften)	BPI6.61, BCS5.19, BCJ4.28, BCJ4.29
	Gevaren in het bos	BCJ4.30
	Gevoel van veiligheid	BPO1.14
	Verwachtingsmanagement	BPO1.45, BPO1.48
	Doel van de inzet in het oog houden	BCS5.34, BPM2.44
	Minder kaders dan ‘binnen’	BCS5.33
	Protocollen van methodieken	BPM2.41
	Natuur vergt meer assertiviteit van de hulpverlener	BPI6.54,
	Conditie en beperkingen van de cliënt	BPI6.63
	Weer en kleding	BPI6.32, BPI6.60, BPM2.47, BCJ4.31
	Cliënt informeren over praktische zaken	BPM2.47
	Locatie	BPM2.48, BPM2.55, BPM2.56, BPM2.59
	Bereikbaarheid natuur	BPO1.40, BCJ4.45
	Bekend zijn met locatie (en voorbereiding)	BPI6.30, BPI6.61, BPM2.49
Theorieën	Verbinden	BPO1.11, BPO1.22,
	Aangeboren behoefte verbinden met natuur	BPO1.26
	Alignment	BPO1.37
	Broaden and build theory	BPO1.39

Overige	Onderscheid problematieken	BCS5.21, BPM2.39, BCJ4.20, BCS5.20, BCS5.19
	Zelfzorg	BPO1.74, BPM2.79, BPI6.69,
	Dagbesteding	BCS5.27, BCS5.28
	Tarieven	BCS5.8
	Ondernemerschap	BCS5.17
Discussie	Opleiding	BPO1.53, BPO1.71, BPM2.77, BCM3.40
	Hokjesdenken, imago	BCM3.48
	Systeem/ instelling waar je werkt	BPO1.70, BPM2.42
	Rapportagesysteem	BPO1.72, 1.73
Aanbevelingen	Opleiding	Zie discussie
	Zelf ervaren	BPO1.64, BPO1.68
	Groepen	BPI6.39, BPI6.40
	Loslaten om processen te sturen	BPM2.76, BCM3.50, BCM3.52, BCS5.41, BCS5.42
	Spel inzetten	BPI6.42
	Fijne omgeving	BPM2.43
	Resultaten meetbaar maken	BPO1.72, 1.73
	Affiniteit met de natuur	Zie uitdagingen
	Respect voor de natuur	BPM2.50
	Het werkveld moet het belang van natuur inzien, het moet onderdeel van de reguliere hulpverlening worden	BPM2.77, BPM2.78, BCM3.31, BCM3.34, BCM3.39, BCM3.48, BCM3.49, BCM3.50, BPI6.38,

Uitleg/verantwoording kernlabels

Deelvraag 2:

Psychische problematiek en hulpvragen:

Onder dit kernlabel vallen verschillende hulpvragen en problematieken waar de jeugdigen mee kampen. De labels die hieronder vallen zijn benoemd door de respondenten. De volgende labels zijn daarom tot stand gekomen: onzekerheid, prestatiedruk, verbinding, levensvragen, hooggevoeligheid, stress, pesten (en weerbaarheid), stoornissen als ASS, ADHD en ADD, onderlinge band tussen gezinsleden, emotieregulatie, trauma, stemmingsklachten en/of uitbehandeld bij GGZ.

Benadering:
Onder de benadering vallen verscheidene labels, de benadering is namelijk divers onder de respondenten. In het rijtje staat: algemeen (indien de benadering in algemene zin benoemd is), holistische benadering, presentiebenadering, activeren, ontspanning, reguleren, leeftijden (en inzet): kinderen en jongeren, groepsgericht, gezinsgericht, richten op hier en nu (en toekomst), aansluiting hulpvraag, persoonlijke stijl. Dit kernlabel is onderverdeeld onder bestaande benaderingen zoals: holistische benadering en de presentiebenadering. Maar de benadering is ook afhankelijk van de hulpvraag: activeren (depressie), ontspanning, reguleren (angst) en richten op hier en nu (en toekomst). Hiernaast is er ook verschil in benadering afhankelijk van de leeftijd van de jeugdigen, verschillende leeftijden vragen volgens de respondenten verschillende benaderingen, dit valt onder de label: leeftijden (en inzet): kinderen en jongeren. De setting en groepsgrootte van de hulpverlening is ook afhankelijk voor de benadering, de onderzoekers hebben er daarom gekozen om deze ook onder te verdelen in de labels: groepsgericht of gezinsgericht. Voor de één op één benadering hebben wij geen onderscheid gemaakt, deze vallen onder de andere labels en/of de algemene benadering.
Naast deze verschillende benaderingen is er ook nog de label: persoonlijke stijl. Hier vallen fragmenten onder waar de respondenten hun eigen stijl benoemen en beschrijven.

Algemene methodieken van binnen naar buiten:
Verschillende respondenten benoemen de methodieken die je van binnen mee naar buiten kan nemen. Dit wordt door de respondenten soms in de algemene zin benoemd, wat valt onder de label: algemeen. Maar soms worden er ook specifieke methodieken benoemd, zoals: cognitieve gedragstherapie, systeemgericht werken, eye Movement Desensitization and Reprocessing - EMDR, ACT - Acceptance Commitment Therapie en ervaringsleren. Deze methodieken hebben daarom ook een eigen label.

Deelvraag 3:
Maatwerk:
De onderzoekers hebben de respondenten gevraagd op welke manier zij maatwerk bieden. Allereerst staat ‘de aansluiting hulpvraag/ problematiek’ voor de respondenten voorop, deze heeft dan ook een eigen label. Daarnaast benoemde respondenten dat ze aanpassen aan de mogelijkheden van de cliënt. Deze label heet dan ook: aanpassen mogelijkheden cliënt. Maar volgens de respondenten biedt de natuur diverse mogelijkheden voor maatwerk, deze heet dan ook: mogelijkheden die de natuur biedt voor maatwerk. Overige labels die tot stand zijn gekomen: Eerst de cliënt laten aarden, Toolbox ontwikkelen, Reistijd zo kort mogelijk. Deze zijn maar een enkele keer benoemd.

Inzet/ onderdeel natuur:
De respondenten hebben tijdens het interview benoemd hoeveel onderdeel de natuur vormt in hun begeleiding. Onder dit kernlabel zijn hierdoor de volgende labels tot stand gekomen: Passief en actief inzetten, Meer dan de helft van de tijd, Natuur als hoofdbehandeling, Aanvulling/voorbereiding op behandeling. Ook is door een respondent de natuur als co-therapeut benoemd, waardoor deze als label is ontstaan. Indien het door de respondent in algemene zin is benoemd, valt dit onder: Algemeen.

Interventies vanuit methodieken:

De respondenten gaven voornamelijk aan met de volgende methodieken te werken: Ervaringsleren/ experiential learning en Mindfulness. Ook werd door een respondent Systeemopstellingen en het G-schema benoemd. Deze methodieken hebben dan ook de labels onder dit kernlabel gevormd.

Interventies:
Er zijn verschillende interventies door de respondent benoemd. Deze hebben allemaal een eigen label: Gespreksthema's uit de natuur: Signalen/ symboliek/ metaforen/ herinneringen, Keuze omgeving/locatie voor de hulpvraag, Gebruik van materialen (en structuren) uit de natuur, Natuur naar binnen halen, Uitzicht op groen, Meetinstrumenten, Succesverhalen creëren/ Succeservaringen, Spel/ wedstrijdelementen, Outdoor (sport) activiteiten, Reflectie/spiegel, Werkzaamheden in de natuur, Leren over de natuur, Activiteiten ouder en kind en Sociale interactie en situaties creëren. Sommige respondenten hadden expliciet oefeningen beschreven, deze vallen onder de label: Oefeningen/ opdrachten. Sommige interventies vielen niet onder voorgaande voorbeelden en zijn daarom onderverdeeld onder: Overige.

Werkzame factoren van de inzet van natuur:
De respondenten hebben tal van voorbeelden gegeven over de werkzame factoren van de inzet van natuur. De volgende labels zijn daarom tot stand gekomen: Natuurelementen: Frisse lucht, Rustiger ritme/langzame processen, Prikkels voor de zintuigen, Anders bekijken van natuur, Je geeft een gezonde basis mee, Verbonden voelen met groter geheel, Verbinding voelen, Visueel maken, Ervaren, Alleen zijn in de natuur, Tot zichzelf komen, Natuur is vriendelijk, Uit eigen omgeving en dagelijkse context, Focus op 1 ding, Gevoel los te kunnen laten, Oplossingen zien, Spreekt tot de verbeelding.

Er zijn ook verschillende voordelen voor zowel de lichamelijke als mentale gezondheid benoemd, deze hebben de volgende labels: Lichamelijke in beweging en daardoor geestelijk in beweging, Beweging, Fysieke gezondheid, Weerstand, Beter slapen, Verlaging hartslag, en specifiek voor de mentale gezondheid: Ontprikkeld/ minder prikkels, Aandacht herstel en stress reduction (en Stressverlagend), Concentratie, Rust en creativiteit.

Een van onze respondenten werkt vanuit het re-integratieproject met cliënten in het bos en benoemde hierbij specifiek de voordelen van het bos, waardoor deze aparte labels hebben gekregen: Werken in het bos stuurt andere hersengebieden aan, Werken in het bos leert cliënt afstemmen van lichaam en geest, Werken in het bos geeft afleiding van gedachten.

Voordelen voor het hulpverleningsproces van de jeugdige met psychische problematiek:
De voordelen die van toepassing zijn voor het hulpverleningsproces van de jeugdige met psychische problematiek vallen onder deze kernlabels. De labels die hierbij horen zijn: Niet aankijken, Non-verbaal, Bezig zijn en praten, Ontspannen(heid), Makkelijker onthouden, Comfort-zone, Je ziet de mens in zijn totaliteit, Verbinding, Sneller contact, Gelijkwaardigheid, samenwerking, Speelsheid, Proces gaat sneller, Duidelijke beelden in de natuur/herkenning, Leerbaarder en Natuurelement: Ruimte.

Voordelen/ werkzame factoren voor de hulpverlener:
Door de respondenten zijn ook verschillende voordelen*/ werkzame factoren voor de hulpverlener benoemd. Deze hebben de volgende labels gekregen:* Fijne werkplek,

Ontspannen werken, Emotionele vermoeidheid, Rust, Stressverlagend, Genieten van de natuur, Burn-out, duurzame inzet, (fysieke) gezondheid, Weerstand, Beweging, Energie, Creativiteit, Out of the box, Veel mogelijkheden, Vrijheid en ruimte, Beter tot de kern. Indien de voordelen in algemene zin door de respondent zijn benoemd, vallen deze onder: Algemeen.

Inzet voor de sociaal werkers:
Specifiek voor de sociaal werkers hebben respondenten voorbeelden en mogelijkheden gegeven voor inzet van natuur door sociaal werkers. Deze hebben de volgende labels gekregen: Stimuleren natuur, Moment van inzet, Gesprekken al (wandelend) buiten voeren, Buiten zijn met de cliënt, Alles wat ik noem kun je inzetten met jou methodieken in de natuur, Groen in werkkamer, Houdt niet te vast aan je eigen structuur, Sporten tijdens gesprekken.

Mogelijk belemmerende factoren, uitdagingen:
De onderzoekers hebben de respondenten bevraagd naar de mogelijke belemmerende factoren, die een uitdaging vormen voor de sociaal werker. De respondenten benoemde hierbij zowel interne als externe factoren. De factoren zijn niet per definitie een beperking, maar vormen een uitdaging, waarmee op ingespeeld kan worden, indien deze zich voordoen. De volgende labels vallen daarom onder dit kernlabel: Beleid organisatie, Geen affiniteit met natuur, Conditie, Papierwerk en rapportages, Praktische beperkingen (geen facilitaire voorzieningen en dergelijke), Eigen onzekerheid, Onvoldoende kennis, Balans tussen meebewegen met creativiteit en het behalen van je behandeldoelen, Bereikbaarheid van natuur, Toestemming grondeigenaren, Onduidelijkheid, Reguliere aanpak vertalen naar buiten, Cliënten ervaren ongemakkelijkheid bij bepaalde oefeningen, Intrinsieke motivatie, Motivatie cliënt, Groepen.

Factoren waar je rekening mee moet houden:
Indien je als sociaal werker wilt werken met de natuur zijn er factoren waar je rekening mee moet houden. Deze kosten bijvoorbeeld meer voorbereiding. Deze kernlabel overlapt met de vorige kernlabel: *Mogelijk belemmerende factoren/ uitdagingen,* maar onderscheid zich in die zin dat het factoren zijn waar je als hulpverlener rekening mee ‘moet’ houden, indien deze zich voordoen. Het zijn dan ook voornamelijk factoren die belangrijk zijn voor de verantwoording naar de cliënt, dan wel de organisatie waar de sociaal werker werkzaam is. De onderzoekers hebben daarom besloten om de volgende labels hieronder te laten vallen: Tijdens het werken met de natuur, Instemming/ motivatie cliënt, Ouders, Cultuur, Privacy, Welzijn cliënt, Angsten in de natuur (en trauma triggers)/omstandigheden die je niet in de hand hebt, Veiligheid(svoorschriften), Gevaren in het bos, Gevoel van veiligheid, Verwachtingsmanagement, Doel van de inzet in het oog houden, Minder kaders dan ‘binnen’, Protocollen van methodieken, Natuur vergt meer assertiviteit van de hulpverlener, Conditie en beperkingen van de cliënt, Weer en kleding, Cliënt informeren over praktische zaken, Locatie, Bereikbaarheid natuur, Bekend zijn met locatie (en voorbereiding)

Theorieën:
Een enkele respondent benoemde verschillende theorieën. De onderzoekers hebben er daarom gekozen om hier een aparte kernlabel voor te maken, zodat deze overzichtelijk onderverdeeld zijn. Labels die hieronder vallen zijn: Verbinden, Aangeboren behoefte verbinden met natuur, Alignment, Broaden and build theory.

Discussie:
De respondenten hebben verschillende onderwerpen benoemd die de onderzoekers mogelijk passend leken onder het kopje discussie. De volgende labels zijn daarom onder dit kernlabel onderverdeeld: Opleiding, Hokjesdenken/ imago, Systeem/ instelling waar je werkt, Rapportagesysteem

Aanbevelingen:
Aan het einde van het interview was er voor de respondenten de ruimte om nog iets toe te voegen. Hieruit kwamen verschillende aanbevelingen. De onderzoekers hebben daarom de volgende labels hieronder verdeeld: Zelf ervaren, Groepen, Loslaten om processen te sturen, Spel inzetten, Fijne omgeving, Resultaten meetbaar maken, Affiniteit met de natuur Respect voor de natuur, Het werkveld moet het belang van natuur inzien, het moet onderdeel van de reguliere hulpverlening worden.

Overige:
Sommige labels konden niet worden onderverdeeld onder een kernlabel. Deze hebben daarom een eigen kernlabel ‘overige’ gekregen. Hieronder vallen de volgende labels: Onderscheid problematieken, Zelfzorg, Dagbesteding, Tarieven, Ondernemerschap. Deze werden dan ook niet door meerdere respondenten op deze manier benoemd.

Bijlage 10 - Deskresearch

Als onderdeel van de beantwoording van deelvraag 2 is er deskresearch uitgevoerd. Er zijn verschillende websites bekeken om het aanbod en de informatie te vergelijken. Bevindingen naar aanleiding van de deskresearch zijn in hoofdstuk 5 beschreven.

	Website	**Hulpverlening**	**Opleiding**	**Aanbod**	**Methode**	**Doelgroep leeftijd**	**Registratie**	**Reguliere zorg/ Zelfstandig**
1	www.kinderenvandeaarde.nl Marieke van den Brink *Site nog in ontwikkeling	natuurpedagoog	Social work (hbo) kindercoaching wandelcoaching	Begeleiden/ coaching van kinderen en jongeren met thema's: - hoogsensitiviteit en overprikkeling - Begeleiding bij echtscheidingssituaties voor kinderen en jongeren Ondersteuning scholen met natuur/buitenlessen en moestuinieren Activiteiten in de natuur	Coaching	Kinderen en vrouwen		Zelfstandig
2	www.seekidz.nl	Kindercoach	Hbo kindercoach	Buitencoaching - Hoogsensitiviteit - Rouw en verlies Buitenactiviteiten	Coaching	Kinderen		Zelfstandig

				Trainingen en workshops				
3	www.abcbemmel.nl Agogisch Buiten Centrum (ABC) Bemmel	8 coaches en trainers met verschillende specialismes	Specialismen: - Jeugd en psychiatrie - zorg innovatie en weerbaarheid - Jeugd, educatie en arbeid - drugsconsulent en weerbaarheid - trainer jeugd en jongerenwerk - jeugd - het kind van 9	We zoeken rust en ruimte met een aanbod in de natuur, gaan actief aan de slag met ondersteuningsvragen met sport als middel en dragen bij aan participatie door maatschappelijk betrokken activiteiten.	Integratief passen we in onze trajecten systemische-, psychomotorische-, oplossingsgerichte- en cognitieve gedrags interventies toe.	gezinnen, kinderen, jongeren en (jong)volwassenen	- SKJ-registratie - Stichting de Driestroom	reguliere zorg
4	www.martinevanwinden.nl	kindercoach	Hbo geschoold, diverse opleidingen en cursussen	Coaching in de natuur	Coaching - oplossingsgericht - Krachtenbenadering	Kinderen		Zelfstandig
5	www.bureaubuitenlucht.nl	ervaringsgerichte buitencoaching		Boomtoppers is coaching voor kinderen die meer in hun kracht mogen komen. Misschien vermijd je wel dingen omdat je het te spannend vind. Misschien	- moeder natuur - Het hier & nu - Cognitieve gedragstherapie - Acceptance & Commitment	Kinderen en volwassenen		

				wel dingen die je eigenlijk wél wil. Misschien vind je het wel lastig om je staande te houden in de klas. Allemaal problemen waar je een beetje extra zelfvertrouwen goed bij kan gebruiken. Boomklimmen is een bijzonder leuke en goede manier om daaraan te werken!	Therapy - Rots en Water			
6	www.roserijn.nl	kindercoach	-Pedagogische opleiding (MBO)	De natuur als tool - Coaching - Workshops - Kinderfeestjes	Coaching	Kinderen		Zelfstandig
7	www.rewildyourself.nl	Wandelcoach, trainer en psycholoog	Universitair geschoold, diverse opleidingen en cursussen	Coaching/ buitenpsychologie in de natuur	Coaching en trainingen	jongeren en volwassenen		
8	www.wandelcoach.nl	wandelcoaches	Post-hbo	Website met een aanbod van meer dan 100 wandelcoaches. De coaches hebben de opleiding tot wandelcoach gedaan of volgden de opleiding tot Register Wandelcoach	Wandelcoaching	volwassenen		

9	www.buitenvitaal.nl	Coaching en begeleiding (divers)		Maatschappelijke begeleiding, reïntegratie, coaching	Buitenvitaal methodiek	Jongeren en volwassenen	Register loopbaan professional, ISO 9001-2015 geregistreerd	
10	https://www.debuitenbrigade.nl/ Maaike Zuidgeest	Orthopedagoog-Generalist (BIG), buitenpsycholoog en mindfulnesstrainer	Universitair, opleiding tot buitenpsycholoog en cursus tot mindfulnesstrainer	Buitenpsychologie		jongeren en volwassenen	BIG-gerigstreerd	Zowel vanuit reguliere zorg als vanuit haar eigen praktijk als zelfstandige
11	Sanne vink & Nienke Baan http://www.vink-baan.nl/	Orthopedagoog, MBCT (Mindfulness Based Cognitieve Therapy)	Universitair	Mindfulnesswandelingen, gezamenlijk mediteren in de natuur, trainingen, workshops	Mindfulness	Jeugdigen, volwassenen en moeders		Zowel vanuit reguliere zorg als vanuit haar eigen praktijk als zelfstandige
12	www.ikzieje kindercoaching.nl	Kindercoach, Natuurcoach	hbo, diverse cursussen en trainingen	Coaching bij diverse hulpvragen: rouw, scheiding, gevoeligheid, stress, overprikkeld, temperament/	Coaching	Kinderen	Licentie trainer Kompasvinder, Licentie trainer Schatgravers	Zelfstandige

				gedrag				
13	www.stichtinggripopjeleven.nl			Inzet van natuur, dieren en beweging. Groepsbegeleiding: Activiteitenbegeleiding (naschoolse opvang) en dagbesteding. Individuele begeleiding: ambulante begeleiding (aan huis), één op één begeleiding bij Grip, één op één begeleiding binnen een groepje bij Grip	Begeleiding	Kinderen, tieners en volwassenen		Vanuit de WMO (reguliere zorg)
14	www.survivaljongerencoaching.nl	(jongeren)cocach, mensgerichte coaching.		Inzet natuur en sport, succeservaringen opdoen	Coaching	Jongens en hun coaching	Registerplein, Nederlandse federatie gezondheidszorg	Zelfstandig
15	https://www.debuitenpsychologen.nl/	GZ-psychologen	Universitair	Buitenpsychologie, Training tot buitenpsycholoog, workshops,	Buitenpsychologie	Jong en oud/ Alle leeftijden	BIG-geregistreerd	Zelfstandig, samenwerking met anderen professionals

Bijlage 11 - Opbouw tuintherapie

Achtergrondinfo voorbeeld opbouw tuintherapie

De opbouw van een tuintherapie, volgens een geïnterviewde tuintherapeut (van den Berg, 2015).

Deze tuintherapeut omschrijft in het onderzoek van van den Berg (2015) dat haar therapie uit verschillende fases bestaat. Zo begint ze vaak met even kort intunen hoe de cliënt in zijn/haar vel zit en wat er speelt. Afhankelijk van de behoefte/noodzaak is er de mogelijkheid om eerst te gaan wandelen, in beweging te komen en het hart luchten, of juist meteen de tuin in om te aarden, passende werkzaamheid (bij hulpvraag en seizoen) te doen en zo zijn/haar ei kwijt te kunnen. Tussen de werkzaamheden door is er een een rustmoment, om even afstand te nemen van de bezigheid, ervaring uit te wisselen, te voelen wat er gebeurt en een doel stellen om af te ronden binnen de sessie. Vervolgens gaat de cliënt aan de slag met dit doel en is er de mogelijkheid om dit doel bij te stellen. Naderhand is er een korte evaluatie hoe de cliënt het heeft ervaren en hoe de cliënt zich voelt en vertrekt (van den Berg, 2015, p. 13).

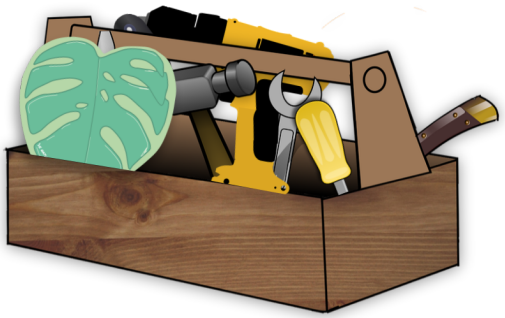
Bijlage 12 - Achtergrondinformatie mens en hond consultancy

In januari 2009 is op initiatief van dr. Marie-José Enders-Slegers stichting AAIZOO (Animal Assisted Interventions in Zorg) opgericht. Stichting AAIZOO (2021) houdt zich bezig met het ontwikkelen, onderzoeken, stimuleren en bekend maken van deskundige toepassingen op het gebied van dierondersteunde zorg, activiteiten en onderwijs in Nederland. De verschillende toepassingen zijn op hun site opgedeeld in: Animal assisted activities (AAA), Animal Assisted Education (AAE), Animal Assisted Coaching (AAC), Animal Assisted Therapy (AAT). Een voorbeeld van Animal assisted intervention is: Mens en Hond Consultancy. Dit is een vorm van een sociale vaardigheidstraining voor jongeren. Door het doen van oefeningen met de hond, kan het kind zien wat voor effect dat heeft op het gedrag van de hond. Jeugdigen leren hierdoor bijvoorbeeld om steviger in hun schoenen te staan.

Bijlage 13 - Beroepsproduct

“De natuur in je gereedschapskist”

De onderzoekers hebben ervoor gekozen om het product vormt te geven als een staand boekje. Dit boekje kan door de sociaal werker (en/of hulpverlener) op het bureau worden neergezet. De onderzoekers hadden eerst overwogen om het in een vorm van een folder te ontwerpen, maar hebben later voor deze vorm gekozen, aangezien het veel sprekender is. Tevens kan deze niet in een stapel papieren belanden. Het ontwerp is geïnspireerd op de ‘reclame kalenders’ die je vaak op kantoor tegenkomt.

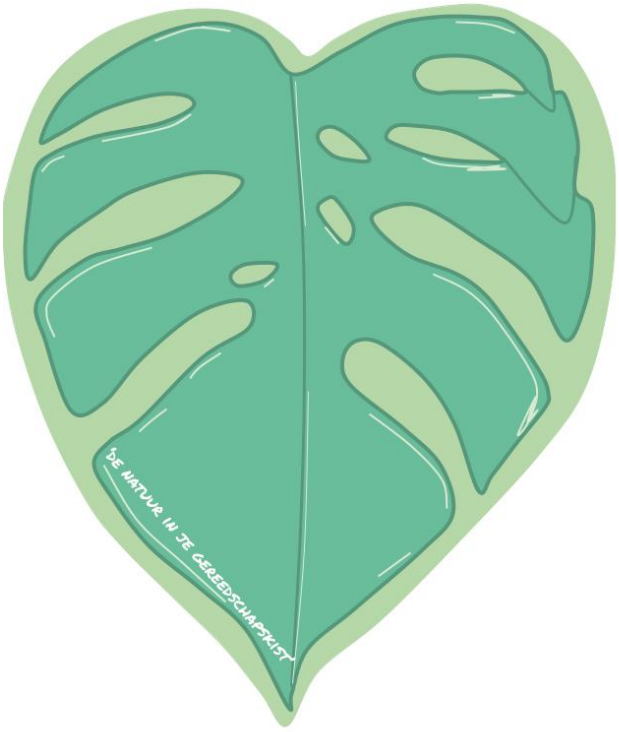


Tijdens het onderzoek is er veel informatie door de onderzoekers verzameld. In dit boekje worden er een aantal resultaten uitgelicht, in de de vorm van: anekdotes, quotes en weetjes en voorbeeld interventies.

Theoretische onderbouwing

De inhoud is geschreven op basis van de onderzochte literatuur en gedane interviews met buitenpsychologen en -coaches. Dit alles is beschreven in het onderzoeksverslag ‘De natuur in je gereedschapskist’ (van de Vliert & van Huet, 2021). Een voorbeeld van literatuur is het rapport van van den Berg waarin ze noemt dat een kind goed in zijn vel zit, niet door de afwezigheid van problemen komt, maar vooral door de aanwezigheid van positieve kwaliteiten, zoals zelfvertrouwen en weerbaarheid (2019). Zoals is gebleken uit ons onderzoek, kan de natuur hier aan bijdragen. Het contact met de natuur kan jeugdigen helpen een connectie met de natuur te ontwikkelen, wat vervolgens de welzijn en de gezondheid verbeteren (Bratman, et al., 2012). De band met de natuur is positief en significant geassocieerd met verbetering van eigenwaarde en zelfvertrouwen (Barton et al., 2016). Deze bronnen zijn gebruikt om de positieve effecten te benadrukken. De uitgelichte voorbeeld interventies zijn geschreven aan de hand van voorbeelden van respondenten, zoals de interventie: ‘leren door te doen en daarop te reflecteren’ en ‘metaforen in de natuur’. De interventie: ‘Walk & Talk’ is geschreven aan de hand van het artikel van Revell & McLeod (2017), waarin zij beschrijven: ‘Walk and talk is a therapeutic activity that utilises the interactional effects of physical movement in outdoor settings’ (pp. 267-289). Het boek: ‘Buiten bezig’ van Leitzgen (2014) is gebruikt voor de opsomming van de activiteiten per seizoen. De onderzoekers hebben deze activiteiten aangevuld met eigen ideeën en interpretaties.

Inhoud van het product



‘De natuur in je gereedschapskist’
Het product

Fleur van Huet en Lieke van de Vliert

Mei 2021

Niets van deze inhoud mag gebruikt of verveelvoudigd worden zonder toestemming van auteurs en ontwerpers

Inleiding:

Op de voorpagina is een blad van de monstera te zien, een kamerplant die tegenwoordig erg populair is. Dit ‘voorblad’ maakt het kantoor al direct een klein stukje groener! Deze zelfontworpen tool biedt verschillende weetjes over de natuur en vele voorbeelden van interventies om de natuur in te zetten in de dagelijkse praktijk van de sociaal werker werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek.

“Of een kind goed in zijn of haar vel zit heeft niet alleen te maken met de afwezigheid van problemen, maar ook met de aanwezigheid van positieve kwaliteiten zoals zelfvertrouwen, tevredenheid, geluk en weerbaarheid” (van den Berg, 2019)

De natuur helpt hierbij!

Voorbeeld interventie:
'Walk & talk'

In plaats van binnen gesprekken te voeren, ga samen met de cliënt naar buiten!

Ervaar op deze manier de positieve effecten van de natuur, zoals de rust en de ontspanning. Tevens zal u merken dat het een prettige manier van praten is voor de jeugdige.

Wist u dat…
De verbinding met natuur vele voordelen heeft voor jeugdigen?

Contact met de natuur kan jeugdigen helpen om een connectie met de natuur te ontwikkelen, wat vervolgens de welzijn en gezondheid kan verbeteren (Bratman et al., 2012). De band met de natuur is positief en significant geassocieerd met verbeteringen in het gevoel van eigenwaarde (Barton et al., 2016).

"Aangezien de band met de natuur grotendeels in de jeugd wordt gevormd, onderstreept dit het grote belang van contact met natuur in de kindertijd" (Van den Berg, 2019, p. 9).

Voorbeeld interventie:
'Leren door te doen en daarop te reflecteren'

De inzet van de natuur wordt getypeerd door het ervaringsleren: *leren door te doen, te ervaren en daarop te reflecteren.*

Het ervaringsleren in de natuur zorgt er voor dat er situaties kunnen worden gecreëerd waarbij een jeugdigen bijvoorbeeld succeservaringen kan opdoen. Hierbij kan gedacht worden aan verschillende interventies zoals, de jeugdige laten klimmen in een boom of het inzetten van woodcarving.

Wist u dat…
De natuur een heleboel voordelen bevat voor de jeugdigen met psychische problematiek?

Voorbeelden hiervan zijn:
- **Verbetering van concentratie**
- **Vermindering van agressie**
- **Stimuleren van de creativiteit**
- **En nog veel meer!**

Ook voor de hulpverlener bevat de natuur vele voordelen! Zo kan de natuur stress reduceren en bijdragen aan aandacht herstel.

Voorbeeld interventie:
'Metaforen in de natuur'

In de natuur zijn verschillende signalen (bijvoorbeeld het kiezen van paden) en tal van metaforen te vinden (wolken die voorbij gaan als gedachten). Ook thema's als geboorte en dood kom je in de natuur tegen. De natuur biedt dit de mens aan, waardoor het voor mooie gespreksonderwerpen tijdens de hulpverlening kan dienen. Hiernaast kunnen jeugdigen het tevens gebruiken om hun verhaal visueel te maken voor henzelf en voor de hulpverlener, waardoor de hulpverlener niet alleen luistert naar de woorden, maar er zelf ook beter een beeld bij kan vormen.

Wist u dat…

Het buiten zijn de jeugdige helpt om zowel fysiek als mentaal in beweging te komen?

Als je buiten al wandelend gesprekken voert, ben je al letterlijk in beweging, waardoor die eerste stap al is gezet.

Bewegen en buiten zijn kunnen eraan bijdragen dat je lichamelijk lekkerder in je vel zit, waardoor de jeugdigen misschien meer ruimte ervaart om met moeilijke dingen aan de slag te gaan. Hiernaast kan je tijdens de wandelingen oefeningen doen, waardoor je tegelijkertijd actief bezig bent met dat doel dat de jeugdige wilt bereiken. Het buiten zijn an sich kan op deze manier al helpend zijn om problemen te verminderen.

Activiteiten per seizoen:

De seizoenen bieden verschillende leuke activiteiten. Op de volgende pagina's vindt u per seizoen een aantal voorbeelden. De voorbeelden zijn veelal afkomstig uit het boek: 'Buiten bezig' (Leitzgen, 2014).

Lente

- **Groente en fruit kweken**
  Je kunt hier bijvoorbeeld zelf potjes voor maken
- **Bloemen zaaien**
  Het zaaien van bloemen is een leuke activiteit om samen met cliënten te doen en het vrolijkt ook nog eens de boel op!
- **Composteren**
  Samen composteren met je collega's en cliënten. Ook nog eens goed voor het milieu!
- **Insecten observeren:**
  Zoals een kijkbak maken voor dieren onder de grond, bijvoorbeeld regenwormen.
- **Vlinders kweken**
  Geboorte meemaken: van rups tot vlinder. www.vlinderstichting.nl

Zomer☀️

- **Een blotevoetenpad**
  Leuke activiteit voor in de zomer en ook nog eens redelijk eenvoudig te maken.Verzamel hiervoor verschillende materialen, zoals: stenen, takken, bladeren, mos, zand en noten.
- **Een insectenhotel 'verhuren'**
  Een insectenhotel of insectenhuisjes is leuk om te maken op een activiteitenmiddag.
- **Houtsnijkunst**
  Berken- en lindehout zijn de beste soorten om mee te oefenen. Je kunt verschillende creaties maken en deze verfraaien met bijvoorbeeld verf, draad of stenen.
- **Limonade en smoothies maken**
  Lekker en gezond drankje voor op de warme zomerdagen!

Herfst 🍁

- **Leren drogen**
  Er zijn verschillende materialen die leuk zijn om te drogen, zoals: kruiden, bloemen en vruchten. Je kunt hier bijvoorbeeld een potpourri of een slinger van maken.
- **Dromenvanger**
  Een dromenvanger maken is niet alleen een leuke creatieve activiteit, maar kan ook zorgen voor aanleiding vormen voor een gespreksthema.

Winter❄️

- **Kampvuurtje**
  Leuk om bijvoorbeeld te combineren met broodjes maken of marshmallows.
- **Ijs kunstwerkjes maken**
  Je gooit wat versiering in een bak met water, en de volgende dag heb je een kunstwerk!
- **Vogels voeren**
  Koekjes en slingers maken voor de gevederde vrienden.
- **Stripverhalen planten**
  Je kunt zaadjes planten in een (strip) boek, door ze tussen de bladzijden te plaatsen. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld radijszaadjes of alfalfa.

"Dat is het fijne van werken in de natuur. Dat is voor mij ook een soort van therapie, terwijl ik gewoon in de natuur ben met mijn cliënten, kom ik zelf ook tot de rust, dus het zou echt knap zijn als ik een burn-out zou krijgen"

(Respondent, 2021)

De auteurs hopen u bij deze geïnspireerd en wellicht geactiveerd te hebben tot de inzet van natuur in de dagelijks praktijk. Indien u meer achtergrondinformatie wenst, **kunt u het bijbehorende scriptieonderzoek raadplegen:**
'De natuur in je gereedschapskist'
(van de Vliert en van Huet, 2021)

Bijlage 14 - Implementatieplan

Inleiding

Dit implementatieplan vormt onderdeel van het scriptieonderzoek ‘de natuur in je gereedschapskist’, die geschreven is in opdracht van Wetenschapswinkel van Wageningen University & Research.

Tijdens het onderzoek hebben de onderzoekers zich bezig gehouden met het volgende probleem: *In de huidige praktijk is niet inzichtelijk op welke manier sociaal werkers werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek de natuur als interventie kunnen inzetten, ondanks het bewijs van de positieve effecten/invloeden van natuur op mensen in verschillende studies.* Naar aanleiding hiervan is door de onderzoekers de volgende hoofdvraag geformuleerd: *“Op welke manier kan de natuur als interventie worden ingezet door sociaal werkers, werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek?”*

Uit het onderzoek zijn vele voorbeelden en mogelijkheden naar voren gekomen betreft de inzet van natuur in de behandeling door sociaal werkers voor jeugdigen met psychische problematiek. In dit hoofdstuk presenteren de onderzoekers het door hen ontworpen beroepsproduct en het uitgewerkte implementatieplan. Op deze manier willen de onderzoekers handvatten en inzicht creëren voor de verschillende mogelijkheden betreft de inzet van natuur.

In dit plan komt het volgende aan bod: achtergrond onderzoek, doel van het product, afbakening van het implementatieplan, randvoorwaarden en de risicoanalyse.

Achtergrond onderzoek

Het onderzochte probleem
Esther Veen en Roald Pijpker leiden in opdracht van de Wetenschapswinkel een onderzoek dat aangevraagd is door drie buitenpsychologen en -coaches. De Wetenschapswinkel is onderdeel van de Wageningen Universiteit & Research (WUR). De aanvragers van het onderzoek ervaren een gebrek aan erkenning voor hun vak binnen de gezondheidszorg. Dit drietal vertegenwoordigt een groter netwerk van buitenpsychologen en -coaches die niet of nauwelijks een voet aan de grond krijgen bij sleutelorganisaties zoals partijen binnen de reguliere zorg en sleutelorganisaties zoals werkgevers, bedrijfsartsen en verzuimverzekeraars. Concreet zoeken de aanvragers ondersteuning van het onderzoek van Wageningen Universiteit om de waarde van buitenpsychologie en -coaching voor volwassenen met psychische aandoeningen bij sleutel organisaties te versterken.
Het onderzoek ‘De natuur in je gereedschapskist’ vormt een onderdeel van het grotere onderzoek van Veen en Pijpker.

Om de hoofdvraag van het onderzoek te kunnen beantwoorden is er een kwalitatief onderzoek verricht, waarvoor literatuuronderzoek, deskresearch is gedaan en verschillende interviews zijn afgenomen met sociaal werkers, buitenpsychologen en -coaches.

In het onderzoek is antwoord gegeven op de hoofdvraag: “Op welke manier kan de natuur als interventie worden ingezet door sociaal werkers, werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek?” Uit zowel de literatuurstudie als de interviews is gebleken dat er

veel mogelijkheden zijn om met de inzet van natuur aan te sluiten bij jeugdigen. Er zijn ontzettend veel interventies en oefeningen die kunnen worden ingezet.

Uitkomsten
Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden hebben de onderzoekers eerst gekeken naar de werkzame factoren die de natuur biedt voor de jeugdigen. Zo biedt de natuur rust en kan het zelfs bijdragen aan herstel van aandachtsmoeheid (Weghorst, 2008). Vervolgens is er gekeken het huidige aanbod van hulpverlening in de natuur door buiten psychologen en -coaches. De inzet van natuur kan hierbij in 3 categorieën worden ingedeeld: Natuur als behandelkamer (mental coaching en professionele geestelijke en/of medische zorg in een natuurlijke omgeving), natuur als werkplaats (werk en therapie met kwetsbare groepen in de natuur) en natuur als fitnessruimte (beweegprogramma's in de natuur) (van den Berg, 2015). Het product sluit voornamelijk aan in de eerste categorie: natuur als behandelkamer, waar dan ook de voornaamste focus in het onderzoek lag. Deze kennis meegenomen en de inbreng van de respondenten maakte dat de laatste deelvraag betreft de mogelijkheden voor de sociaal werker kon worden beantwoord. Deze resultaten en de daarop volgende aanbevelingen, hebben geleid tot het ontwerpen van dit product:

- De onderzoekers zien veel bewijs voor de positieve werking van het inzetten van de natuur door sociaal werkers op de sociaal werker en de jeugdige. Zowel de literatuur als de respondenten bevestigen deze positieve werking. Volgens de respondenten moet dan ook het belang en de meerwaarde van de natuur binnen het werkveld van het sociaal werk worden ingezien. In de aanbevelingen hebben de onderzoekers benoemd dat hier meer onderzoek voor nodig is. Dit onderstreept de meerwaarde van het ontworpen product.
- Voor veel sociaal werkers is het werken met en in de natuur vaak niet vanzelfsprekend. Er is weinig weinig informatie te vinden hoe ze de natuur in kunnen zetten in de dagelijkse praktijk.

De gekozen oplossing
Tijdens het onderzoek hebben de onderzoekers zich bezig gehouden met het volgende probleem: *In de huidige praktijk is niet inzichtelijk op welke manier sociaal werkers werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek de natuur als interventie kunnen inzetten, ondanks het bewijs van de positieve effecten/invloeden van natuur op mensen in verschillende studies.*

Het product is ontworpen om het belang en de waarde aan te tonen aan de sociaal werkers en bevat tevens verschillende voorbeelden van interventies. Het product heeft daarmee als doel om de sociaal werkers te informeren en te inspireren tot het inzetten van de natuur in de dagelijkse praktijk.

Door de verschillende voorbeelden van interventies die het product bevat, vormt het een tool voor de sociaal werker. Het product kan het eenvoudiger maken voor de sociaal werkers om de natuur in de dagelijkse praktijk te implementeren. Het product bevat de volgende elementen: weetjes en feitjes, voorbeelden van activiteiten, oefeningen en interventies en quotes van de respondenten.

Doel, resultaten en afbakening van het product

Doel

Op basis van de onderzoeksvraag, de daaruit volgende resultaten en aanbevelingen is het volgende SMART-doel voor het product tot stand gekomen:
Vanaf juni 2021 is het door het ontwerp van het boekje 'De natuur in je gereedschapskist' duidelijk voor sociaal werkers werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek hoe zij de natuur in de huidige praktijk kunnen inzetten.

Meetbaar

Het doel is meetbaar door het tussendoor te evalueren. Dit kan gedaan worden door de vraag te stellen: 'Wordt het in de dagelijkse praktijk ingezet door de sociaal werkers?' Daarnaast is ook het effect te meten. De cliënt kan bijvoorbeeld samen met de sociaal werker bijhouden hoeveel stress of angst hij ervaart. Dit kan bijvoorbeeld met een cijfer en eventueel een korte toelichting. Indien dit voor een periode (van enkele weken tot maanden) wordt bijgehouden kan er mogelijk een reductie van de klachten worden gemeten.

Acceptabel

Aanvaardbaar

De inzet van de natuur is vrij eenvoudig in te zetten doordat dit op verschillende manieren gedaan kan worden: passief of actief. De natuur biedt vele voordelen voor de jeugdigen. Zo kan het contact met de natuur jeugdigen helpen om een connectie met de natuur te ontwikkelen, wat vervolgens de welzijn en gezondheid kan verbeteren (Bratman et al., 2012).

Huidige omstandigheden

Het doel is gebaseerd op huidige omstandigheden en de vraag vanuit buitenpsychologen en -coaches om meer voeten in de aarde te krijgen binnen de reguliere hulpverlening met de inzet van natuur.

Draagvlak

Het zal afhankelijk zijn van de organisatie/ instelling of er voldoende draagvlak is om de inzet van natuur te vergroten en om het product aan te schaffen/ in te zetten. In de discussie van het onderzoek is dit onderwerp daarom ook meegenomen. Hiernaast is het ook de vraag of de sociaal werker persoonlijk affiniteit heeft met de natuur en hier ook het belang en de meerwaarde inziet om de natuur in de dagelijkse hulpverlening toe te passen. De onderzoekers weten dat er wel degelijk een groep sociaal werkers zijn die graag meer met de natuur zouden willen doen, maar weet deze groep niet hoe ze het kunnen toepassen. De onderzoekers weten niet hoe groot deze groep is van sociaal werkers is. Hier zou mogelijk verdere onderzoek naar gedaan kunnen worden, wat tevens is meegenomen in de aanbevelingen van het onderzoeksverslag.

Realistisch

Het ontwerp van het product is realistisch. Het is inzetbaar afhankelijk van de affiniteit waar het product op kan worden afgestemd, wat de inzet op deze manier laagdrempelig maakt. Vanwege de eenvoud van het product, kan deze ook gemakkelijk op grotere schaal worden ingezet, en zouden er zelfs oplages voor het buitenland gemaakt kunnen worden. Voor

sommige organisaties zal er meer of minder een verandering in de manier van werken betekenen. Dit is afhankelijk of de organisatie de natuur bijvoorbeeld al in de praktijk toepast en in hoeverre de natuur toegankelijk is. Voor sommige organisaties en sociaal werkers zal het handvatten bieden voor de onduidelijk die er heerst.

Tijdgebonden

Voorbereiding

De voorbereiding om de natuur in te zetten kunnen volgens de geïnterviewde respondenten soms meer tijd kosten. Echter is er ook uit de interviews naar voren gekomen dat uit de praktijk blijkt dat het hulpverleningsproces door de inzet van natuur sneller kan verlopen.

Verandering in de werkwijze

Indien de sociaal werker besluit met product en de bijbehorende aangereikte tools aan de slag te gaan, verandert de setting van de werkwijze. In plaats van binnen zal er meer buiten gewerkt worden.

Verandering in processen

Zoals eerder genoemd kunnen de processen sneller verlopen. Tevens ontstaat er op deze manier meer ruimte voor maatwerk om bij de jeugdigen aan te sluiten, doordat de natuur hier meer ruimte voor geeft.

Werkzaamheden van de medewerkers

De manier van werken zal iets veranderen, maar de werkzaamheden en de inhoud van werkzaamheden zullen hetzelfde blijven. De methodieken van binnen zullen mee naar buiten genomen worden.

Hierdoor zal er misschien een iets andere manier van werken moeten aangemeten moeten worden. Dit kan in het begin wat onwennig aanvoelen voor werknemers. Voor andere werknemers kan het juist een verrijking zijn biedt dit hen juist eindelijk de inzichten en mogelijkheden om de natuur toe te kunnen passen, indien zij daar op hebben gewacht.

Aantal medewerkers

Indien er gewerkt wordt met/op een groep is het misschien lastig om de groep te verlaten en met een jeugdigen buiten te gaan wandelen. Echter bevat het product in dit geval ook nog vele andere interventies die de sociaal werker werkzaam met jeugdigen met psychische problematiek binnen kan uitvoeren. Hiervoor zijn namelijk verschillende leuke oefeningen en activiteiten beschikbaar. Maar naast deze activiteiten zijn er ook andere mogelijkheden om de natuur naar binnen te halen, zoals groene aankleding: posters, planten of mos aan de muren.

De kwaliteit van geleverde zorg

De kwaliteit kan gewaarborgd blijven, en de hypothese van de onderzoekers stelt dat deze zelfs kan worden verhoogd. Maar om dit te kunnen stellen moeten er nog meer resultaten worden gemeten, iets wat in de praktijk tot op heden helaas niet tot nauwelijks wordt gedaan.

Afbakening

Dit plan presenteert het idee, de mogelijkheden van het product. Echter zijn er tevens beperkingen van het product, doordat er nog onduidelijkheden zijn, zoals de onduidelijkheid hoeveel vraag er naar een tool zoals deze is vanuit sociaal werkers. Tevens zijn de onderzoekers niet aangesloten bij een sociaal werk organisatie, waardoor er geen sociaal werkers bevraagd zijn over het idee. De onderzoekers weten hierdoor niet wat de sociaal werkers van het idee vinden en of ze het in de praktijk zien zitten om dit te gebruiken.

Het format van het product zou ook geschikt kunnen zijn voor sociaal werkers werkzaam met volwassenen met psychische problematiek. Aangezien ons onderzoek hier niet op toegespitst is, zou de inhoud van het product dan wel aangepast moeten worden.

Randvoorwaarden

Beschikbaarheid van vakkennis

Het lijkt de onderzoekers handig dat er eerst met de medewerkers over de inzet van natuur gesproken wordt. Wat zijn nou die voordelen? Door middel van een activiteitenmiddag/ teamuitje kan er door de medewerkers ervaren worden wat de natuur voor voordelen met zich mee brengt. Op deze manier kan het belang bij de medewerkers worden aangekaart.

Beschikbaarheid van medewerkers, interne of externe specialisten of managers

Er kunnen eventueel gastsprekers komen, maar de organisatie kan zelf ook redelijk eenvoudig het product presenteren. Het product komt namelijk met een beknopte inleiding en de voorbeelden worden uitgelegd. In bijlage 2 is een communicatiemodel bijgevoegd, die weergeeft hoe het naar de verschillende doelgroepen gecommuniceerd kan worden.

Beschikbaarheid van middelen en producten

Het product kan, indien het in de praktijk wordt geïmplementeerd, in grotere oplages worden afgedrukt. Echter zou hier dan wel een budget beschikbaar voor moeten komen.

Commitment van het management voor de veranderingen

De natuur biedt vele voordelen voor de gezondheid van de jeugdigen met psychische problematiek. De natuur biedt ook vele voordelen voor de hulpverleningsproces.Uit onderzoek blijkt dat fysieke beweging de hulpverlener helpt bij het psychisch connecten met cliënten (Cooley, Jones, Kurtz & Robertson, 2020). “Tuning into the rhythm of their movements – so it's a physical sort of empathy...” (Revell & McLeod, 2017, p. 278). De hulpverlener kan hierdoor beter aansluiten bij de cliënt. Het belangrijk dat zowel de jeugdigen als de werkzame sociaal werkers en het managementteam achter de inzet van natuur staan. De verschillende partijen moeten dan ook gemotiveerd zijn voor dit idee. Indien er bij alle partijen geen vraag leeft voor de inzet van natuur, is het niet nuttig om het product toe te passen. Echter verwachten de onderzoekers dat er ook een groot deel van de sociaal werkers hier wel vraag naar hebben.

Risicoanalyse

De risico's voor de implementatie van het product zijn omschreven aan de hand van het FOETSJE-model, wat verband heeft het SFA-model van Johnson en Scholes (z.d.). Het FOETSJE-model dankt zijn naam aan de opzet waarbij deze uitgewerkt kan worden: Financieel, Organisatorisch, Economisch, Technisch, Sociaal, Juridisch, Ethisch. De onderzoekers hebben voor dit model gekozen omdat het op een beknopte manier een toevoeging geeft aan het implementatieplan. De uitwerkingen van dit model zijn te vinden in bijlage 1.

Er zijn verschillende uitdagingen en mogelijke beperkingen waar rekening mee dienen te worden gehouden bij de inzet van natuur en de implementatie van het product. Echter wegen in de ogen van de onderzoekers en geïnterviewde professionals de voordelen zeker af tegen de nadelen.

Bijlagen bij product en implementatieplan

Bijlage 1 - FOETSJE-model

Financieel: De kosten om het product te produceren en aan te schaffen zijn aanzienlijk laag en goed te overzien.

Organisatorisch: De implementatie zelf kost net zoals andere nieuwe werkvormen even tijd om je er als werknemer/ werkgever in te verdiepen en om het uiteindelijk toe te passen. Echter denken de onderzoekers dat dit voor organisaties goed te doen is.

Economisch: Het werken met de natuur biedt vele voordelen, waarin het welzijn en het welbevinden van de cliënt voorop staat. Het hulpverleningsproces kan hierdoor volgens de respondenten zelfs sneller verlopen (persoonlijke communicatie, 2021). Maar niet alleen voor de cliënt heeft het vele voordelen, ook de werknemer is veel duurzamer inzetbaar (persoonlijke communicatie, 2021). Het buiten werken zorgt immers voor een betere conditie en immuunsysteem.

Technologisch: Het product is een fysieke tool waar weinig tot geen technologie bij komt kijken. Het enige aspect waarbij mogelijk technologie bij zou kunnen komen kijken is het rapporteren. Het is echter nog niet mogelijk om de invloed/effecten van de inzet van natuur op een efficiënte wijze in het rapportage systeem op te nemen (persoonlijke communicatie, 2021). Een dergelijk programma hiervoor zou nog ontworpen moeten worden. Echter hoeft dit de inzet nog niet in de weg te staan. In het rapportagesysteem kan de inzet en het effect in de algemene zin uiteraard al worden benoemd.

Sociaal

Juridisch: Ten alle tijden is het belangrijk dat de sociaal werker die de interventies inzet kan onderbouwen. De inzet van natuur maakt dat niet anders.
Ethisch: Het alternatief is zeker ethisch verantwoord. Voor jeugdigen sluit deze manier, in de ogen van de onderzoekers en de verschillende respondenten die zij gesproken hebben, juist beter aan ten opzichte van het praten in een kamer/ kantoor (persoonlijke communicatie, 2021).

Bijlage 2 - Communicatiemodel

Doelgroep	Doel	Boodschap	Communicatiemiddel
Sociaal werkers	De sociaal werkers maken meer gebruik van de natuur binnen hun dagelijkse hulpverlening	De natuur biedt vele voordelen voor de jeugdigen en de hulpverlener zelf zoals rust, verbetering in concentratie, aandacht herstel en stressreductie. De teamleider stelt daarom aan de sociaal werker voor om de natuur in de begeleiding toe te passen.	Tijdens vergadering of introductiemiddag wordt dit vanuit de teamleider gecommuniceerd en overlegd binnen het team.
Jeugdigen	De jeugdigen geeft zijn behoeften en waarden hierin aan.	De jeugdigen geeft aan of hij/zij ziet zitten om hier aan mee te werken. Indien de jeugdigen hier mee instemt, geeft hij/zij aan de sociaal werker aan op welke manier hij/zij de natuur in het hulpverleningsproces wilt betrekken.	Tijdens gesprek/ contactmoment
Ouders	Worden ingelicht door de hulpverleners betreft de inzet van de natuur binnen de hulpverlening	Ouders geven aan of ze wel of geen toestemming geven aan de sociaal werker om gebruik te maken van de inzet van natuur.	Tijdens driehoeksgesprek (Cliënt, ouder en hulpverlener)

Bijlage 3 - Literatuurlijst implementatieplan

Berg, A.E. van den (2015). *Groen in de zorg: Een quick-scan inventarisatie van het groene zorgaanbod in Nederland.* Geraadpleegd van http://agnesvandenberg.nl/groenzorgaanbod.pdf

Berg, A.E. van den (2019). *Trendrapport jeugd natuur en gezondheid 2012-2019*. Amsterdam: IVN.

Bratman, G.N. , Hamilton, J.P. & Daily, G.C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1249*, 118-136. doi:10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x

Cooley, S.J., Jones, C.R., Kurtz, A. & Robertson, N. (2020). 'Into the Wild': A meta-synthesis of talking therapy in natural outdoor spaces. *Clinical Psychology Review, 77*(101841), 1-14. doi:10.1016/j.cpr.2020.101841

Knoot, J. (z.d.). FOETSJE-model [Website]. Geraadpleegd op 28 mei 2021 van https://www.strategischmarketingplan.com/marketingmodellen/foetsje-model/

Leitzgen, A.M. (2014). *Buiten bezig*. Hildesheim, Duitsland: Clavis Uitgeverij.

Weghorst, A. (2008). *Inzicht in de jeugd als doelgroep voor natuur* (17188). Rotterdam: IPM.