GIDS GROENE ZORG TOOLKIT SENSA ZORG

De eerste stap naar implementatie van begeleiding in de natuur in de reguliere werkprocessen

Tekst Oda Salomons, coach, trainer, psycholoog bij Rewild Yourself; oda@rewildyourself.nl
Roald Pijpker, wetenschappelijke onderzoeker Wageningen Unverisity & Research; roald.pijpker@wur.nl
Latifa Atmani, zorgconsulent Sensa Zorg; l.atmani@sensazorg.nl

juni 2021

De eerste stap naar begeleiding in de natuur is dat we dezelfde taal gaan spreken over wat we onder groene zorg verstaan. Welk verhaal vertel je aan de betrokkenen over begeleiding in de natuur. Hiervoor zijn drie frasen van begeleiding in de natuur benoemd.

De tweede stap is om aan het begin van het traject groene zorg bespreekbaar te maken met cliënten. Een hulpmiddel hierbij is de gids natuur-ecogram. Hiermee breng je de band van de cliënt met de natuurlijke omgeving in kaart. Het is een hulpmiddel om af te stemmen op de wensen en behoeften van cliënten en hen in beweging te krijgen.

INHOUD

Wat verstaan we onder begeleiding in de natuur? 2
Storytelling: drie fasen van begeleiding in de natuur 2
Gids natuur-ecogram 4
Waarom een natuur-ecogram 4
4 fasen van het natuur-ecogram 5
Hulpmiddel bij knelpunten begeleiding in de natuur 5
Praktische zaken 6
Natuur-ecogram als meetinstrument 6
Stappenplan natuur-ecogram 7
Bronnen en verantwoording 11

WAT VERSTAAN WE ONDER BEGELEIDING IN DE NATUUR?

Storytelling: Drie fasen van begeleiding in de natuur

FASE 1. KIJKEN NAAR DE NATUUR
Alleen al het kijken naar de natuur heeft een positief effect op de gezondheid. Onderzoek toont aan dat zelfwaardering toeneemt, cognitief functioneren en stemming verbetert, en het heeft een kalmerende invloed. (Ulrich, 1984, 1991, 1993)
Dat kan al met simpele interventies als:

- groene posters, planten, zoals Sensa Zorg de ruimten 'vergroend' heeft
- luisteren naar natuurgeluiden
- naar buiten kijken
- de cliënt vragen wat zijn veilige plek in de natuur is
- onderzoeken welke activiteiten de cliënt graag buiten doet
- even de ramen openzetten voor frisse lucht (ook belangrijk in coronatijd).

Beeld: sensazorg.nl

FASE 2. IN DE NATUUR, BUITEN ZIJN
Dicht bij de natuur zijn, verbetert de algemene gezondheid. Vooral voor lager sociale economische groepen, zoals oudere mensen, hoewel zij vaak minder toegang hebben tot de natuur.
Methodiek: Hier neem je methodieken die je binnen al inzet mee naar buiten (systemisch, oplossingsgericht, positief opvoeden)
Aansluiten bij activiteiten die een cliënt buiten al doet is een eerste stap. Voorbeeld: een boodschap doen.
Afstemmen. Zo stem je af op de motivatie van de cliënt om naar buiten te gaan. Hier is de natuur een decor.
Activiteiten in de natuur: wandelen, sporten, spelen, fietsen, picknicken, zwemmen, chillen met vrienden, hond uitlaten, etc. (Kaplan, 1989, 1995 en Heinsch, 2011).

Beeld: pexels.com

FASE 3 INTENTIE TOT INTERACTIE MET DE NATUUR

Hier heb je de **intentie** om de **natuur** bewust in te zetten bij de begeleiding.
Methodiek: Positieve psychologie, interventies met de natuur aansluitend bij systemisch, oplossingsgericht werken.
Activiteiten in de natuur: Outdoor oefeningen, spellen doen in een natuurlijke omgeving, tuinieren. Omgang met dieren (paarden), kinderboerderij.
Deze activiteiten leiden tot een toename van gevoelens van **vitaliteit**, **energie** en **positieve sociale betrokkenheid**.
Gevoelens van spanning nemen af evenals gevoelens van verwarring, woede en depressie.
Omgang met dieren heeft bijvoorbeeld een **kalmerend effect**, vooral bij mensen die blootgesteld zijn aan traumatische gebeurtenissen. Het verlaagt de bloeddruk en de fysieke gezondheid neemt toe.
De natuur zet het kalmeringssysteem aan, ons parasympatisch zenuwstelsel, waardoor we ons **veilig en verbonden** voelen. (Barton, 2016; Cooley, 2021; Pretty et al., 2017).
Beeld: pexels.com

GIDS NATUUR-ECOGRAM

Deze gids is een stappenplan voor zorgprofessionals om te werken met het natuur-ecogram.
Reflecteer op de vragen:
Wat werkt goed?
Wat zou ik anders doen?
Wat mis ik nog?
We ontwikkelen het natuur-ecogram in co-creatie. Dit is een prototype, het is een tool in ontwikkeling.

Doel natuur-ecogram
Met een natuur-ecogram breng je samen met de cliënt de verbinding met de (groene) omgeving in kaart. Samen met de cliënt onderzoek je zo welke activiteiten de cliënt in de buurt doet. Welke natuur is er in de buurt? De beleving van de buurt. Welke stap wil de cliënt zetten om de band met de natuurlijke omgeving te versterken?

Het natuur-ecogram maakt onderdeel uit van de natuursensitieve benadering van Sensa Zorg voor de zorg voor haar mensen, zowel werknemers als cliënten.

Visie Sensa Zorg op groene zorg
Sensa Zorg wil de begeleiding in de natuur in haar reguliere werkprocessen implementeren. Een eerste stap is de werkzaamheden die je al binnen doet, mee naar buiten nemen. Zo raken begeleiders vertrouwd met de natuur en exploreren begeleiders en cliënten samen welke mogelijkheden er zijn in de buurt om de band met de natuur te versterken. Sensa Zorg heeft een ecovriendelijke mindset. Sensa Zorg heeft hart voor de zorg en hart voor de natuur. We zorgen voor dingen waar we een band mee hebben. Door onze band met de natuur te versterken gaan we er beter voor zorgen.

Aansluiting bij de reguliere werkprocessen
Veel van jullie werken al met het ecogram om het sociaal netwerk van de cliënt in kaart te brengen. Met een natuur-ecogram brengt de cliënt de groene omgeving in kaart vanuit zijn of haar beleving van de buurt.

Matchen met hulpvragen
Sociale isolatie – door verbinding met de omgeving
Stabilisatie – in de natuur tot rust brengen van stress-systeem
Zelfregie – ontdekken en aansluiten bij intrinsieke motivatie van de cliënt

Waarom een natuur-ecogram als middel om begeleiding in de natuur te faciliteren?
Een natuur-ecogram geeft aan hoe een persoon de omgeving bekijkt en interpreteert op basis van eerder ervaringen. Het is geen geografische kaart, maar een weergave van het beeld dat een individu zich gevormd heeft van de omgeving, de realiteit waarin iemand leeft, het onthult het perspectief van de cliënt.

Er zijn daarom grote verschillen tussen de natuur-ecogrammen van individuen, ook al wonen ze op dezelfde plek, omdat ieder een ander beeld van de werkelijkheid vormt. Op basis van

zijn persoonlijke mentale kaart beweegt een individu zich door de werkelijkheid (Lefebvre, 1991). Het maakt dus helemaal niet uit of de kaart wel of niet klopt met de werkelijke geografie.

Waarom is een beeld vormen zo krachtig?
We zijn enorm visueel ingesteld, 70% van wat we via de zintuigen verwerken gaat via ons zintuig 'het kijken'. Een beeld zegt vaak meer dan duizend woorden. We onthouden een beeld ook veel makkelijker, ons brein heeft een voorkeur om te denken in beelden en we zijn een kei in het verwerken van visuele informatie, het gaat veel sneller dan tekst.
Als je de taal niet goed eigen bent, is een natuur-ecogram een laagdrempelige manier om met cliënten in gesprek te gaan. Je spreekt bovendien het rechterbrein aan, waardoor je sneller tot de kern van de zaak komt, mensen hebben zo toegang tot hun emoties, hun verlangen.

4 fasen van het natuur-ecogram

Eerste fase: Cliënt schetst de huidige situatie
In de eerste fase staat het visualiseren van de omgeving centraal. De weg naar verandering is eerst het erkennen van de realiteit waarin we leven. Het natuur-ecogram helpt bij het in beeld brengen van die realiteit.

Tweede fase: beleving van de buurt
In de tweede fase staat de beleving centraal. Dit wordt ook wel '**sense of place'** genoemd, het gevoel of de perceptie van de omgeving door de bewoners. Hier worden bijvoorbeeld ook kenmerken aangeduid die een plaats bijzonder en uniek maken voor de persoon. Het gaat om zowel positieve, neutrale als niet-positieve gevoelens over een plek, zoals angst. Daarnaast wordt het concept 'sense of place' gebruikt om de verbondenheid met de buurt weer te geven. Een plaats heeft bijvoorbeeld een sterke 'sense of place' wanneer er een sterke identiteit is die diep gevoeld wordt door bewoners en bezoekers.

Derde fase: Cliënt schets de gewenste situatie
In de derde fase onderzoeken we de gewenste situatie voor de cliënt. Stel dat alles mogelijk is, hoe zou zijn of haar omgeving er uit zien? Wat is de band met de buurt? Daarna kun je vragen welke eerste stap een cliënt kan zetten richting de gewenste situatie. Het natuur-ecogram is een dynamisch middel, het is een visuele ondersteuning van de realiteit van de cliënt en van het doel waar je naartoe werkt.

Vierde fase: Welke stap gaat de cliënt zetten richting de gewenste situatie?
In deze fase gaan begeleiders samen met de cliënt experimenten bedenken richting de gewenste situatie. Begeleiders kunnen zo aansluiten bij de behoeften van de cliënt. Welke plaatsen wil je in de omgeving ontdekken? Hoe ga je de band met de buurt versterken?

Hulpmiddel bij knelpunten begeleiding in de natuur

Uit het onderzoek binnen Sensa Zorg kwamen onderstaande knelpunten naar voren. Het natuur-ecogram is een kans om de knelpunten te ondervangen.
* Het natuur-ecogram stimuleert **eigenaarschap** voor de cliënt. De cliënt vult zelf het groene netwerk in.
* **matching** het is maatwerk – je matcht met de verwachtingen van de cliënt.

* stimuleren van **zelfregie** – de cliënt krijgt overzicht
*** Systemisch** / holistisch. Jullie visualiseren hoe een cliënt onderdeel uitmaakt van een groter geheel
* stimuleert **gelijkwaardigheid** – je sluit aan bij wat de cliënt al doet in het groen/buiten en kan dit langzaam uitbreiden
* **Verwachtingsmanagement.** Cliënt begrijpt dat verbinden met de omgeving deel uitmaakt van de behandeling
* **Democratisch** – de cliënt vult het ecogram in.
*** Verbinding met de natuur** – profijt van de natuur als co-begeleider

Praktische zaken

Hoeveel tijd besteed je aan het natuur-ecogram?
Duur: dit gaan we nog ontdekken. Reken voor het tekenen van het eerste natuur-ecogram ongeveer twintig tot dertig minuten.
De cliënt kan in de tussentijd zelf verder het natuur-ecogram invullen. Ook kun je bij nieuwe ontdekkingen in de buurt het natuur-ecogram aanvullen. Het is een dynamische groene tool.

Benodigd materiaal

- A-3 tekenblok met wit vel
- Potloden/stiften in diverse kleuren
- Kompas

Tijdstip van afname natuur-ecogram
Eerste afname. In de kennismakingsperiode.
Richtlijn: Plan het natuur-ecogram bij voorkeur in het tweede of derde gesprek in.
Tweede afname: halverwege het traject
Eindafname: eind van het traject

Wat tekent / beschrijft de cliënt?

1. Activiteiten in de buurt
2. Landschap in de buurt
3. Beleving van de buurt

Natuur-ecogram als meetinstrument

Het idee is om het natuur-ecogram aan het begin, halverwege en aan het eind van het traject te laten invullen. De foto's geven heel mooi het verloop van het traject weer. Dit is ook empowerment voor de cliënt: hij/zij ziet dat bijvoorbeeld zijn band met de buurt sterker is geworden, op meer plekken komt, de beleving van de buurt (hopelijk) positiever.
Bovendien kan kwalitatief wetenschappelijk onderzoek gedaan worden met de natuur-ecogrammen, naar het effect van de natuur op onze gezondheid.
Maak een foto van het natuur-ecogram bij aanvang van het traject, halverwege het traject en aan het eind van het traject. Upload de foto's in het digitale rapportagesysteem.
Bespreek met je cliënt de natuur-ecogrammen op de verschillende tijdstippen. Wat valt je op?
Nog ontwikkelen: Schaalvraag: frequentie van activiteiten in de natuurlijke omgeving
Schaalvraag: de band met landschapselementen
Schaalvraag: beleving stress - ontspannen, angst – vrijheid, boos, blij, bedroefd?

STAPPENPLAN NATUUR-ECOGRAM

Hieronder staat het stappenplan beschreven om te werken met het natuur-ecogram. Richtlijn: hou het simpel. Laat de cliënt bijvoorbeeld eerst drie activiteiten, drie landschapselementen en de beleving hiervan aangeven. De cliënt kan bijvoorbeeld in aanloop naar de volgende afspraak het natuur-ecogram verder invullen.

Kort overzicht van de stappen:

Stap 1. Introductie natuur-ecogram
Stap 2. Teken je huis
Stap 3. Teken de windrichtingen
Stap 4. Kies een vorm: cirkel of een plattegrond
Stap 5. Cliënt geeft activiteiten aan
Stap 6. Teken of beschrijf het landschap in je omgeving
Stap 7. Beleving van de plek
Stap 8. Wat valt je op?
Stap 9. Eerste stap naar gewenste situatie / verlangen

STAP 1. Introductie natuur-ecogram

Vraag de cliënt:

Wat is jouw beeld van de buurt?

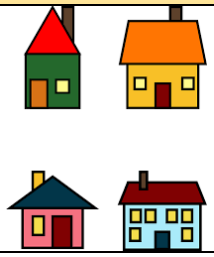
Om wat meer helderheid te krijgen op hoe jij onderdeel uitmaakt van de buurt, ben ik nieuwsgierig naar je band met de buurt. Waar kom je graag? Welke plekken bezoek je? Hoe waardeer je jouw omgeving?

Zet de datum van vandaag op de kaart. Het gaat om de band met de buurt in de afgelopen tijd.

STAP 2. Teken je huis

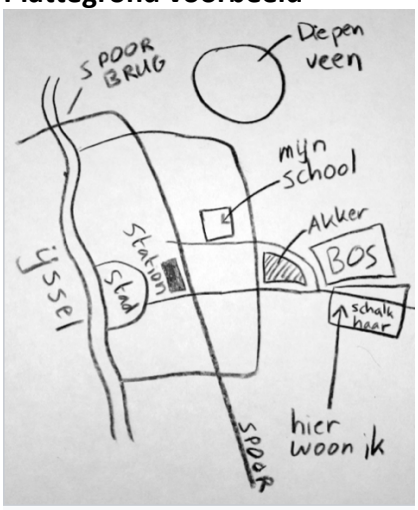
Neem een groot vel A-3 papier en potloden/stiften in verschillende kleuren.

Zet jouw huis in het midden van het vel. Hier woon jij. Teken het groen in en om je huis. Heb je planten? Kijk je uit op een boom?



STAP 3. Teken de windrichtingen

Geef aan:
Noord
Oost
Zuid
West

STAP 4. Kies een vorm: cirkels of een plattegrond	
De ene persoon begint meteen enthousiast te tekenen, de ander vertelt liever in woorden wat er in de buurt is. Sluit hierbij aan bij de wensen van je cliënt. **Cirkels, steeds iets verder weg van je huis** Geef de afstand aan, bijvoorbeeld 500, 1000, 2000, 10000 meter Met pictogrammen geef je activiteiten en landschapselementen aan. Met kleur geef je je waardering van de plek weer. **Alles is goed.** **Het gaat erom hoe de cliënt het ziet.** **Plattegrond – een vogelperspectief** Met welke plekken verbind jij je in de omgeving? Hier geef je met simpele vormen en woorden de omgeving weer en je activiteiten op die plek. Met kleur geef je je beleving van de plek weer.	**Cirkels voorbeeld** **Plattegrond voorbeeld**  Mentale kaart van Deventer en omgeving

STAP 5: Cliënt geeft activiteiten aan	
Instructie: Teken nu plekken in de buurt waar je komt. Onderzoek wat de cliënt handig vindt: woorden of symbolen. Je kunt de cliënt eerst vrij laten tekenen/schrijven. Hieronder zie je een lijst met activiteiten ter inspiratie.	**Vragen die je kunt stellen:** Waar in de buurt kom je regelmatig? Wat is jouw favoriete plek in de natuur? Waar wandel je graag? Waar ga je met de kinderen heen? **Maak een legenda** aan de zijkant waarin de cliënt de betekenis van de pictogrammen / woorden kan aangeven.

LEGENDA ACTIVITEITEN – VOORBEELDEN	
PICTOGRAM	**ACTIVITEIT**
	ZITTEN

	WANDELEN
	HOND UITLATEN
	ZWEMMEN
	SPEELTUIN
....	**BEDENK EEN SYMBOOL OF GEBRUIK EEN WOORD**

STAP 6. Teken of beschrijf het landschap in je omgeving
Vraag: Hoe is het landschap in jouw buurt? Is er bos, een parkje, misschien een rivier? Misschien zijn er alleen huizen. Teken ze op de kaart of gebruik woorden. **Maak een legenda** aan de zijkant waarin de cliënt de betekenis van de pictogrammen kan aangeven.

LEGENDA LANDSCHAP / OMGEVING	
PICTOGRAM	**LANDSCHAP**
	STRAAT MET BOMEN
	BOS
	RIVIER
	GRAS EN WEIDE

	STAD
…..	**BEDENK EEN PICTOGRAM OF GEBRUIK EEN WOORD**

STAP 7: Beleving van de plek	
Geef met kleuren aan hoe je je voelt op de plekken.	**Maak een legenda** aan de zijkant waarin de cliënt de betekenis van de kleuren kan aangeven. Alles hierin is goed.

LEGENDA BELEVING	
	neutraal
	rustig
	verbinding
	blij
	Ik wil hier weg

Stap 8. Wat valt je op?
Vraag de cliënt: Wat realiseer je je nu je zo naar je omgeving kijkt? Wat is je verlangen? Wat zou je graag willen ontdekken in je buurt? Wil je vaker samen buiten wandelen en praten en je hulpvraag onderzoeken? In welk soort natuur kwam je als kind graag? Is deze natuur ook bij jou in de buurt?

STAP 9: Eerste stap naar gewenste situatie / verlangen
Vraag de cliënt: Welke eerste stap ga je zetten om je band met de buurt te versterken?

Nog door-ontwikkelen

- Aanpak natuur-ecogram als meetinstrument halverwege het traject en aan het eind van het traject.
- Vragen die ambulante begeleiders halverwege en aan het eind van het traject stellen
- Onderzoeksvragen en evaluatievragen.
- Testen van registratie in het rapportagesysteem. Werkt het uploaden van foto’s?
- Kunnen de hulpvragen gekoppeld worden aan het werken met het natuur-ecogram?

Wat is de gewenste situatie? Nog integreren in het natuur-ecogram

Visualisatie-oefening 'Mijn toekomstige landschap'
Laat de cliënt dromen met de wondervraag uit de oplossingsgerichte benadering**.**

Bronnen en verantwoording drie fasen begeleiding in de natuur

Barton, J., Bragg, R., Wood, C., & Pretty, J. (2016). *Green Exercise. Linking Nature, Health and Well-being*, Londen/New York: Routledge

Cooley, Sam 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*, Vol 77, April 2020, 101841
https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101841

Heinsch, M. (2011), Getting down to earth: finding a place for nature in social work practice, International journal of Social Welfare, 20,
https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1468-2397.2011.00860.x

Lund, E., Granerud, A. & Eriksson, B.G. (2015). *Green Care From the Provider's Perspective: An Insecure Position Facing Different Social Worlds*, January,5(1)
DOI: 10.1177/2158244014568422

Kaplan, R., Kaplan, S., & Brown, T. (1989). Environmental Preference: A Comparison of Four Domains of Predictors. *Environment and Behavior, 21*(5), 509-530. doi: 10.1177/0013916589215001

Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Network. *Journal of Environmental Psychology, 15*, 169-182. doi: 0272-4944/95/030169+14$12.0010

Pretty, J., Rogerson, M. and Barton,J. (2017), Green Mind Theory: How Brain-Body-Behaviour Links into Natural and Social Environments for Healthy Habits, *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2017, 14(7), 706; doi:10.3390/ijerph14070706 //www.mdpi.com/1660-4601/14/7/706/htm

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.
In veel lerende omgevingen is het klassieke model van Ryan en Deci leidend.

Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. Science (New York, N.Y.). 224. 420-1. 10.1126/science.6143402.

Ulrich, R. (1993). Biophilia, biophobia, and natural landscapes. *Biophilia, Biophobia, and Natural Landscapes.* 73-137. Retrieved on 4 June 2020 from https://www.researchgate.net/publication/284655696_Biophilia_biophobia_and_natural_landscapes/citation/download

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology*, *11*(3), 201-230.

Van den Berg, A.E. (2017) From Green Space to Green Prescriptions: Challenges and Opportunities for Research and Practice, *Front. Psychol*., 27 February | https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00268

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

Vaandrager, L. (2013). Een salutogene visie op gezondheid, *Tijdschrift Voor Gezondheidswetenschappen*, april, DOI: 10.1007/s12508-013-0048-x

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.

Bronnen en verantwoording natuur-ecogram:

Basso, Keith H (1996). *Wisdom sits in Places: Landscape and Language Among the Western Apache,* University of New Mexico Press
Het boek verhaalt over hoe de aanduiding van plaatsen verwezen is in de taal van de Western Apache. Ze zeggen bijvoorbeeld: 'Hij woont bij de rivier stroomopwaarts'. Basso onderzoekt en vertelt hoe mensen een band met hun omgeving ontwikkelen. In het boek *Over paden* van Roger Moore wordt helder, dat de Native Americans hier heel goed in waren, en dat de Engelsen, de natuur zich toe-eigenden, en een heel ander perspectief op de omgeving hadden.

Cooley, Sam 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, Vol 77, April 2020, 101841
https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101841

Cooley, Sam J. & Roberton, N. (2020). Guidance: the use of talking therapy outdoors; The British Psychological Society promoting excellence in psychology.
https://www.bps.org.uk/sites/www.bps.org.uk/files/Policy/Policy%20-%20Files/Use%20of%20talking%20therapy%20outdoors.pdf

Herman, Stef (2009). *Het ecogram, sociale netwerken in kaart gebracht*. Politeia, VVSG pockets.
Helder overzicht hoe je ecogram kunt gebruiken om sociale netwerken in kaart te brengen.

Lefebvre, Henri (1991). *The Production of Space*, D. Nicholson-Smith trans., Oxford: Basil Blackwell. Originally published 1974. ISBN 0-631-14048-4
Spaces of representation: positieve of negatieve beelden van de omgeving worden verkregen door 'spaces of representation'.

Lynch, Kevin (1960). *The Image of the City*, The Massachusetts Institute of Technology and Harvard University

(https://www.miguelangelmartinez.net/IMG/pdf/1960_Kevin_Lynch_The_Image_of_The_City_book.pdf)
De meest prominente studie van mentale kaarten. Hoe we onze omgeving observeren en mentale plattegronden van maken. Hij noemt hierin vijf stadselementen: knooppunten, randen, districten, paden en oriëntatiepunten.

Sternberg, Esther M. (2009). *Healing Spaces. The Science of Place and Well-Being*, Harvard University Press,

Wikipedia, Mentale kaart, geraadpleegd 3 mei 2021