

## **Verslag workshop verbondenheid**

***Femke Beute, lichtgroenwelzijn@gmail.com***

Verbondenheid in de natuur heeft grondslag in evolutietheorie; we hebben vanuit onze evolutie / geschiedenis de behoefte om met natuur verbonden te zijn.

- Subliminale aanbidding van plaatjes van slangen activeert fight-or-flight-respons.
- Mensen zijn meer geneigd te kiezen voor savanna-achtige bomen.
- Natuur, zelfs lelijke, wordt geprefereerd boven stedelijke foto's.
- Natuur(foto's) leiden sneller tot concentratie-herstel dan een stedelijke omgeving.

Verbondenheid met natuur heeft persoonlijke en maatschappelijke voordelen:

- meer positieve emoties,
- grotere tevredenheid met het leven,
- meer autonomie en persoonlijke ontwikkeling,
- grotere capaciteit tot reflectie,
- én beter functioneren op sociaal vlak
- en meer milieuvriendelijk gedrag.

Behoefte van verbondenheid met natuur is een additioneel voordeel; het leidt tot

- betere stemming
- betere concentratie
- lagere stress
- verhoogde vitaliteit

(= net zoals voordelen van daglicht vs kunstlicht; kunstlicht heeft een negatieve impact op ons biologisch ritme)

Experience sampling studie: mensen zijn maar 2% van de tijd in park / bos. Blootstelling aan natuur is positief voor depressieve klachten, maar we zijn er weinig.

Ook kinderen zijn te weinig in natuur; hoe meer we dat als kind doen, hoe vaker we het als volwassenen doen, en hoe meer milieuvriendelijk we zijn. Speelindex in Vlaanderen gehalveerd tussen 1982 en 2008. In Nederland speelt slechts 14% van de kinderen buiten (tgo 20% in 2013); 65% speelt het liefst binnen.

Natuur heeft veel voordelen voor kinderen: stemming, concentratie, adhd, ...

Er zijn beangstigende berichten over de natuur: vies, beestjes, stranger danger, ... zeker in bepaalde doelgroepen, en dat moet aangepakt worden.

**Mogelijkheden tot samenwerken?**

## ***Anna Leonard, goodplaneet.be***

Voorstelling goodplanet.be

Inspireert jong en oud om een duurzame samenleving te realiseren, door positieve acties te ondernemen en expertise te delen.

80 teamleden, 80 projecten actueel.

Doelgroepen: scholen, groot publiek, ondernemingen

Bv.: workshops; bv. wandelen naar duurzame projecten in de buurt; bv. big jump

Strategie: inspireren > activatie > verankeren

Bv. workshop; bv. afvaltrajecten; bv. wereldjongerenparlement

Prioriteiten: duurzame voeding; grondstoffen en circulaire economie; natuur, biodiversiteit en bossen.

Sociale aspect van duurzame ontwikkeling; duurzame jobs; duurzame steden

Verbondenheid van natuur verbetert ons welzijn.

Projecten:

- Pimp je speelplaats, coaching en ondersteuning; toekomstvisie over speelplaatsen
- Brochure Vergroening onthaalinitiatieven, Vitamine G(roen)
- “Jeunes Natuurlijk”: platform jeugdverenigingen – groenbeheerders
- “Speelgroen”: publieke plekken inrichten ism landschaparchitecten (studenten)
- “Het kleine paradijs”: in woonzorgcentrum, intergenerationele focus op kids bij ocmw
- “Buitenkansen”: met dienstencentrum en woonzorgcentrum
- “Natuur spelenderwijs”: natuurbeleving tijdens buitenschoolse opvanginitiatieven, vorming jeugdwerkers, ...
- “Bosquets / De boom in”: Learning about forests (leaf)
- “Zie ze groeien”: lagere scholen inspireren om een moestuin te starten.

Europees uitwisselingsprogramma rond groene ruimtes in stad.

## ***Brussels outdoor school (BOS)***

Ik ben vrijwilliger voor school in opbouw.

Kinderen zijn 70% van de schooldag buiten. Geïnspireerd op Zweedse forest schools, maar eerste initiatief in België. Voorlopig 1d / week spelen kinderen in bos, verder 4d naar gewone kleuterschool. Wens is volledige basisschool en secundaire school in te richten, en veel replica's in toekomst.

Voorlopig 16 kinderen uit het Brusselse. Is privé-initiatief, niet-gesubsidieerd, dus dure zaak. Steeds 2 educatoren, NL + FR, dan nog extra-curriculaire Engelstalige activiteiten door ouders begeleid. (Ook dat is nieuw) We willen er daar allemaal onderzoek rond doen.

Wat gebeurt er op zo'n dag outdoor?

We verzamelen in een lokaal, dan al wandelend naar het bos via het park. Tijdens de wandeling al veel diertjes en blaadjes gezien. Stimuleert de vrije beleving van het kind. Hoofdprincipe is vrij spel. Geen gestructureerde activiteiten aangeboden in het bos: alleen of samen, ... , maar ook vrij toegankelijke ateliers. Zo leren ze zichzelf kennen.

Global mission: meer respect voor natuur creëren bij kids.

Er is aandacht voor literacy, ook in natuurlijke context.

Er mag weer breder, vrijer nagedacht worden, en dat apprecieer ik.

## ***Shinrin yoku***

### ***Katrinii Pipii***

Aandachtig verbinden met natuur met al je zintuigen, gebaseerd op gezond verstand en intuïtie.

Als strategie tegen stress.

Sinds 2004 onderzoek naar forest medicine in Japan. Veel voordelige effecten.

In Japan zijn er 60 gecertificeerde bostherapielocaties, met aanvullende diensten (dieren, kinderen, ...)

Populariteit is een gevolg van de snelheid van verstedelijking, wat adaptie niet toeliet, en de dramatische werkcultuur, wat een groeiende afstand tot de natuur in de hand werkte. Japan en Korea heeft anderzijds veel bossen, en met het bos verbinden ligt ook wel in de Aziatische cultuur.

Nu geeft ook de Vlaamse overheid support aan gecertificeerde wandelcoaches.

Shinrin Yoku is echter meer dan een gewone wandeling in de natuur. Het gaat over de dialoog tussen mens en natuur, in stilte, alleen (in groep), zonder doel, rustig, alle zintuigen worden gebruikt, net zoals mindfulness-oefeningen (gericht op verbinding maken met natuur, welkom voelen). Opent een deur tot introspectie.

Nu ook toenemende populariteit in Westerse wereld. Verschillende stijl en talen, maar gelijke ingrediënten:

- Contact met zintuigen (integreren of faciliteren)
- Schoonheid benoemen (id)
- Betekenis geven, symbolisch weergeven in natuurelementen
- Emotionele band met en liefde voor natuur
- Compassie, zelf als deel van natuur

Het is dus diepgaander dan gewoon 'contact' met natuur. Forest therapy biedt een kortere weg, de gids helpt.

PAUZE

## ***Terra Therapeutica: Tuintherapie en therapeutische tuinen voor gedetineerden***

***Herman***

Tuintherapie is heel kleine, doch fascinerende niche.

Tuintherapie is tuinieren met... gericht op kwetsbare groepen. Deel van de zorgsector. Bij ons relatief onbekend.

Therapeutische tuinen, beter bekend onder therapeutic gardens en healing environments. Is deel van tuin en landschapsarchitectuur, gericht op genieten.

Bij Terra Therapeutica is tuin middel om doel te bereiken, nl. gezondheid en welzijn in kwetsbare personen.

Er worden bepaalde doelstellingen gesteld en een pad afgebakend.

Doelgroepen: gezondheidszorg en sociale sector. Bijv. psychiatrie, ouderenzorg, mensen zonder papieren, ... gevangeniswezen.

De gezondheidszorg binnen detentie is zorgwekkend: overgewicht, te weinig beweging, ongezonde voeding, meer roken, ...

Nu in Wortel een moestuin, gericht op mensen met een beperkte cognitieve capaciteit. Hadden geen andere bezigheid in opleidingen, konden nu wel buiten komen, en verwierven in tuin attitudes waardoor ze wel in andere ateliers konden aanvangen.

Leuven-Centraal: betonnen vlakte aan gerenoveerde vleugel voor langdurig gedetineerden en mensen met verstandelijke problematiek wordt getransformeerd in tuin. Samen met directie en gedetineerden in co-creatie, tuin om te genieten en waar ze rust konden vinden en actief konden zijn (wandelen, tuinieren, ...). Kiosk, wandelpaden, 120 verschillende planten.

Ergotherapeuten PXL verzorgen inhoudelijke therapie.

***Plantentuin Meise, Patricia en x***

***Plantblindheid en plantethiek: inleiding world cafe***

Voorstelling plantentuin.

Plantenblindheid: dieren in een decor van planten / bomen vallen eerst / meer op. = onmogelijkheid of het niet kunnen waarnemen van planten an sich in uw omgeving. 'in het groen', is dat als een vanzelfsprekend decor, of eerder een aantal interagerende levende wezens?

We willen werken aan educatie en bewustwording; leerplannen ontwikkelen met onderwijs; en plantenethiek (als tegenhanger van dierenethiek) bevorderen (wat nog in kinderschoenen staat).

Plantenethiek: idee is niet nieuw. Maar hoe ver moet je daar in gaan? Veganisme is ontwikkeld uit dierenethiek...

## **World Café rond 4 E's:**

### **Hoe kan je als organisatie natuur beleving encouragen, enablen, engagen, exemplifyen?**

Waardoor worden kinderen naar buiten getrokken? Jeugdbeweging? Makkelijker voor kleuters, moeilijker voor pubers. Ouders kunnen aanmoedigen. Aanwezigheid en toegankelijkheid, dichtbij.

Provinciaal instituut milieu-educatie

Instituut Natuur en bosonderzoek

Bestemming Stille, reizen, bijv. Corsica, trektocht, met integratie van stilte en meditatie

Begeleiden naar duurzame scholen, waaronder ook groene

Therapeut, ga nu meer naar natuur, stressrelease, welzijn

We are outsiders, met groep naar Ardennen

Hoe kunnen we maatschappij naar buiten trekken? Zowel enablen en encouragen. Facilitate! Je hebt iemand nodig die kan organiseren, bijv. voor kampen. Die skills (en durf) heb je nodig.

Ouders tips en tricks geven: wat kan je doen met je kinderen? Ouders weten het niet meer.

Niet-gekende plekken.

Goede communicatie

Beschikbaar maken wat er buiten de lijntjes zit. Hip? Of onontgonnen?

Ouders / leerkrachten hebben ook geen connectie meer met natuur. Dus dat is de eerste stap: met volwassenen voeling te geven, de begeleiders. Ook begeleiding van jeugdbewegingen.

Niet te veel vervallen in de natuur als decoratie. Ook integratie.

Maken we het ook niet soms te groot? Bijv. zoekkaart.

Te weinig tools om drempel tot natuurbeleving als ouders / leerkracht te verlagen. Te weinig nabijheid van natuur in dagelijks leven.

En we weten er algemeen te weinig van. Er zijn geen tools voor secundair onderwijs.

Het is de kracht van de natuur om de creativiteit te laten stromen, daar moeten toch geen tools voor zijn? Wat is daar voor nodig?

Mensen moeten getriggerd worden. Wandelroute met kunst in bos...

Beperkte tijd creëren voor educatie, veel winst.

Over onkruid: is menselijke definitie, is plant op foute moment en foute plek, maar dus niet altijd. En doen we dat weg of niet? Verschil met landbouw.

Morele vragen: plant of dier weg? Plek van beide in natuur? Moeilijke beslissingen voor beheer.

We moeten naar een ethiek van het leven. In dit stadium: bevordering van bewustzijn en nadenken als je ingrijpt in het ecosysteem.

Hoe kunnen we als maatschappij natuurbeleving aanmoedigen? Hoe komt het dat mensen natuur niet (meer) opzoeken? Hoe kunnen we dat bevorderen?

Het moet dichtbij zijn. Er missen tools, of ze zijn niet kenbaar: wat kunnen we doen met kids in natuur? Ze moeten op zoek willen gaan naar tools... Verpakken; Triggeren door zaken te organiseren in een park / bos bijv. Tijd voor auto-education vrijmaken in onderwijs – kan in elke les. Beperkte tijd kan veel winst opleveren. Samenwerken is nodig!

Waarom werken we niet samen? We weten toch al vanalles...? → Liefdevolle vraag: zie wat je zelf kan doen!

Waar komt angst voor natuur vandaan? Misschien ook angst voor conflict, ziekte, ...? Wat kan er verbinden? Onbekend is onbemind. We moeten kinderen vandaag de dag voor alles behoeden, maar het immuunsysteem heeft misschien wat vuiligheid nodig? Er gebeurt veel vanuit onze opvoeding. Samen in actie! Vertrouwen op hart, intuïtie en buikgevoel.