

Van BUITEN word je beter



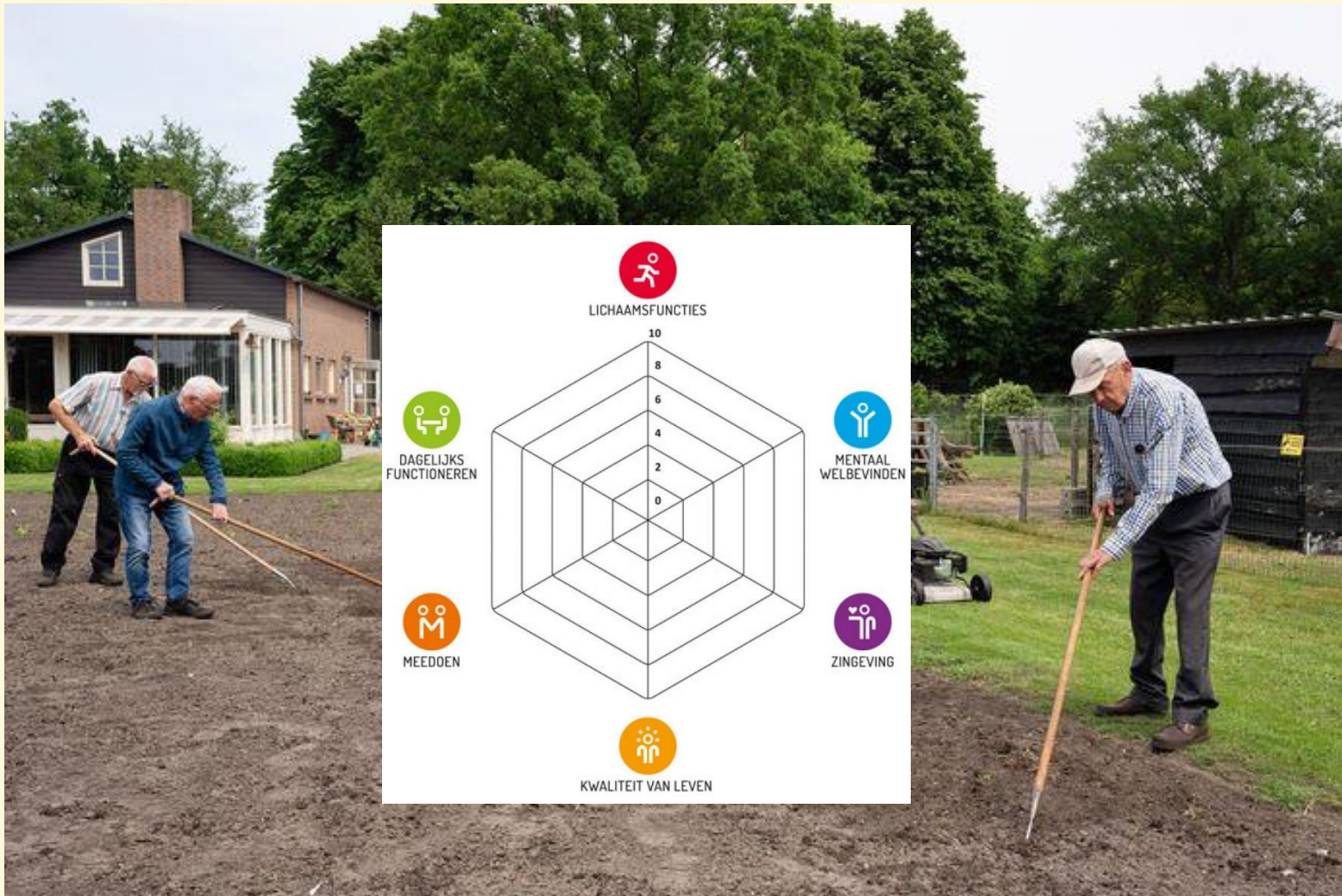
7 oktober 2022

Buiten = kernwaarde



Buiten ≠ medicijn

Maar een hulpbron die gezondheid ondersteunt



Natuur als hulpbron

Graag deel ik kennis uit drie recente projecten



Weerbaarheid



Betrokkenheid



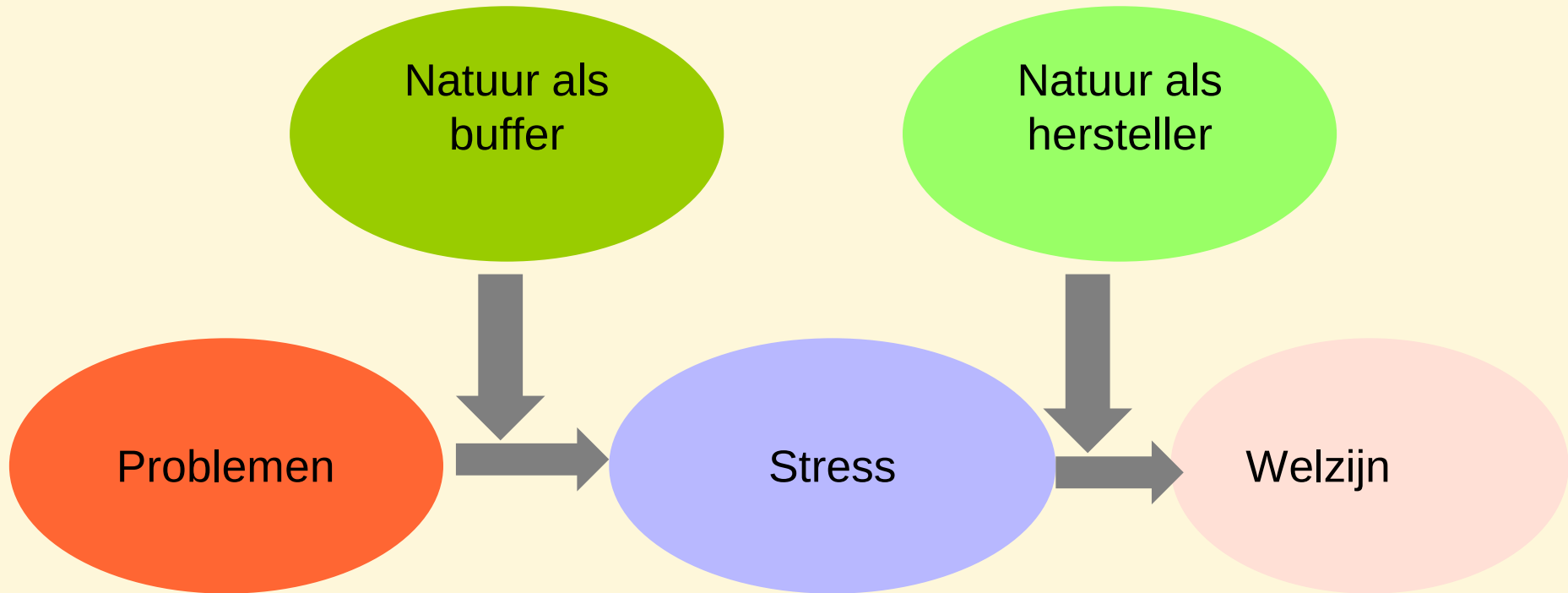
Verbinding

Weerbaarheid



resonate

RESILIENCE THROUGH
NATURE-BASED THERAPIES



Natuur als hersteller

A person is walking a dog on a path through a misty, sunlit landscape. The path is bordered by a wooden fence on the left and trees on the right. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and mist. The overall scene is peaceful and serene.

Mentaal

Positieve stemming
'Ruimte in je hoofd'
'Zorgen loslaten'
Concentratie

Fysiek

↓ Hartslag/bloeddruk
↓ Bloedsuiker
↓ Cortisol
↓ Pijn

Natuur als buffer



Mentaal

Kwaliteit van leven
Zelfvertrouwen
Zelfredzaamheid
Regie eigen gezondheid
Zingeving
↓ Psychische problemen

Fysiek

↓ Diabetes
↓ COPD
↓ Overgewicht
↓ Hart/ vaat ziekten
Levensduur
Immuunregulatie

Tips om weerbaarheid te stimuleren

Ga zo vaak en veel mogelijk naar buiten, ook als het slecht weer is

Maak jezelf als begeleider onzichtbaar

Denk in kansen, niet in risico's

Betrokkenheid

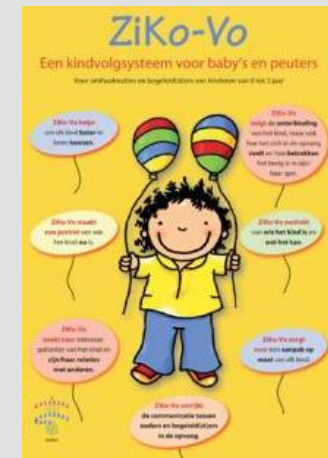
Onderzoek naar versterken pedagogisch gebruik buitenruimte bij kinderdagverblijven



Versterken pedagogisch gebruik van de buitenruimte



ZiKo schaal voor betrokkenheid



AAN DE GRENS VAN JE MOGELIJKHEDEN

Betrokkenheid is maar mogelijk als een activiteit een uitdaging is, niet te makkelijk en ook niet te moeilijk. Bij betrokkenheid bewegen mensen zich dus aan de grens van hun mogelijkheden. Ze spreken hun vermogens ten volle aan, ze geven het beste van zichzelf - of we het nu over baby's hebben of volwassenen, over kinderen met een zwakke mentale ontwikkeling of over hoogbegaafden.

BETROKKENHEID

Betrokkenheid laat zich herkennen aan:

- een hoge **concentratie**, een opgeslorpt, **tijdvergeten** bezig zijn;
- een sterke **motivatie** die van binnenuit komt en zichtbaar is in gedrevenheid;
- een grote mate van **aanspreekbaarheid** voor wat de omgeving te bieden heeft, een open instelling;
- een intense **mentale activiteit** en indringende ervaring;
- een sterke **voldoening** die voortvloeit uit de bevrediging van de **exploratiedrang**;
- een zich bewegen **aan de grens** van de eigen mogelijkheden.

Betrokkenheid is dé voorwaarde voor ontwikkeling in de diepte.

Tips om betrokkenheid te stimuleren

Prikkel alle zintuigen | modderkeuken, waterpomp, lekker ruikende planten en bloemen, vogelgeluiden

Zorg voor een uitdagende inrichting van de omgeving met veel losse materialen. Niet te aangeharkt!

Bedenk samen met het team hoe je de buitenruimte het beter kunt benutten

Natuurintelligentie (NQ)



<https://natureintelligence.eu/>

Tips om verbinding te stimuleren

Begin bij jezelf. Jouw houding tov natuur is een voorbeeld voor cliënten.

Test jouw NQ en het NQ van jouw cliënten, en zie waar er mogelijkheden voor groei en verbetering zijn.

Gebruik de ´intelligentie van de natuur´ in het ontwikkelen van buiten activiteiten.

Natuurintelligentie test



Studium Generale

Cognitieve dimensie

We beginnen met het meten van jouw kennis over de natuur. Hoeveel weet jij over de natuur? Hoe nieuwsgierig ben jij? En leidt die kennis ook tot praktische skills?

Ik kan veel dingen in de natuur zoals dieren, planten, en stenen herkennen

Helemaal mee oneens Mee oneens Neutraal Mee eens Helemaal mee eens

Ik kan processen en patronen in de natuur herkennen en begrijpen

Helemaal mee oneens Mee oneens Neutraal Mee eens Helemaal mee eens

Ik heb veel kennis over bepaalde dingen in de natuur zoals vogels, eetbare planten of fossielen

Helemaal mee oneens Mee oneens Neutraal Mee eens Helemaal mee eens

Ik vind het interessant om meer te weten te komen over de natuur

Helemaal mee oneens Mee oneens Neutraal Mee eens Helemaal mee eens

Het boeit mij hoe alles in de natuur met elkaar verbonden lijkt te zijn

Helemaal mee oneens Mee oneens ← Terug Verder → Helemaal mee eens

www.sg.uu.nl/challenge/onderzoek/5

Intelligentie van natuur



**ZORGEN MOET JE
DOEN**

NIET MAKEN

Loesje

Meer info

www.agnesvandenbergh.nl