



**Vlaamse
overheid**

Rapport natuurverbondenheid

Een evaluatie van het vier-weken
programma tot natuurverbondenheid

Charlotte Noël, Ilse Simoens

INBO.be
natuurenbos.be

Auteurs:

[Charlotte Noël](#) , Ilse Simoens
Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek

Reviewer:

Koen Van Muylem

Het Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek (INBO) is het Vlaams onderzoeks- en kenniscentrum voor natuur en het duurzame beheer en gebruik ervan. Het INBO verricht onderzoek en levert kennis aan al wie het beleid voorbereidt, uitvoert of erin geïnteresseerd is.

Vestiging:

Herman Teirlinckgebouw
INBO Brussel
Havenlaan 88 bus 73, 1000 Brussel
vlaanderen.be/inbo

e-mail:

ilse.simoens@inbo.be

Wijze van citeren:

Noël, C. & Simoens, I. (2023). Rapport natuurverbondenheid, een evaluatie van het vier-weken programma tot natuurverbondenheid. Rapporten van het Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek 2023 (11). Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek, Brussel.
DOI: doi.org/10.21436/inbor.92535487

D/2023/3241/162

Rapporten van het Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek 2023 (11)

ISSN: 1782-9054

Verantwoordelijke uitgever:

Maurice Hoffmann

Illustratie cover:

Nicole De Groof / INBO

Dit onderzoek werd uitgevoerd in samenwerking met:

Agentschap voor Natuur en Bos



Dit werk valt onder een [Creative Commons Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

RAPPORT NATUURVERBONDENHEID

EEN EVALUATIE VAN HET VIER-WEKEN PROGRAMMA TOT NATUURVERBONDENHEID

Charlotte Noël en Ilse Simoens

doi.org/10.21436/inbor.92535487
INBOPRJ-15901

Inhoudstafel

Dankwoord/Voorwoord	2
Samenvatting	2
Lijst van figuren	4
Lijst van foto's	4
Lijst van tabellen	4
1 Inleiding.....	5
1.1 <i>Natuur en gezondheid.....</i>	5
1.2 <i>Natuurverbondenheid.....</i>	6
1.3 <i>Doelstellingen</i>	9
2 Methodologie.....	10
2.1 <i>Onderzoeksdesign</i>	10
2.2 <i>Onderzoeksmethodologie</i>	11
2.3 <i>Rekrutering deelnemers.....</i>	12
2.4 <i>Klankbordgroep.....</i>	16
3 Programma.....	17
3.1 <i>Opbouw programma.....</i>	17
3.2 <i>Inhoud individueel deel van het programma</i>	17
3.3 <i>Inhoud groepsdeel van het programma.....</i>	21
3.3.1 <i>De eerste fysieke bijeenkomst</i>	21
3.3.2 <i>Drie tussentijdse online-ontmoetingen.....</i>	23
3.3.3 <i>Afsluitende fysieke bijeenkomst.....</i>	23
3.3.4 <i>Het buddy-systeem en WhatsApp-groep</i>	24
4 Resultaten en discussie	25
4.1 <i>Wat is de impact van het programma?</i>	25
4.1.1 <i>Resultaten.....</i>	25
4.1.1.1 <i>In hoeverre neemt het natuurcontact van de deelnemers toe?</i>	25
4.1.1.2 <i>In hoeverre neemt de natuurverbondenheid van de deelnemers toe?</i>	29
4.1.1.3 <i>In hoeverre neemt het mentaal welzijn van de deelnemers toe?.....</i>	34
4.1.1.4 <i>In hoeverre neemt het duurzaam gedrag van de deelnemers toe?</i>	36
4.1.2 <i>Besluit en discussie</i>	39
4.2 <i>Wat is de aantrekkelijkheid van het programma?.....</i>	40
4.2.1 <i>Zwaktes.....</i>	43
4.2.2 <i>Bedreigingen.....</i>	43
4.2.3 <i>Kansen</i>	45
Referenties	47

////////////////////////////////////

Lijst van figuren

Figuur 1: De impact van blootstelling aan natuur op gezondheid	6
Figuur 2: Natuurverbondenheid	7
Figuur 3: Verschillende vormen van welzijn	7
Figuur 4: Verschillende vormen van pro-natuur gedrag	8
Figuur 5: Schematische weergave impact en interacties natuurverbondenheid	8
Figuur 6: schematische weergave onderzoeksdesign	10
Figuur 7: communicatie om deelnemers te rekruteren voor het programma	13
Figuur 8: overzicht 4-weken programma	17
Figuur 9: Illustraties van de vooruitgang van het programma die gebruikt werden voor de bladzijdes op dag 1, dag 12 en dag 21	19
Figuur 10: Verdeling natuurcontact-scores	26
Figuur 11: Natuurcontact-score per persoon voor en na in de groep	26
Figuur 12: Verdeling natuurconnectie-score	29
Figuur 13: Evolutie natuurconnectie-scores per persoon	30
Figuur 14: Zelf-schaal natuurverbondenheid	30
Figuur 15: Verschuiving zelf-schaal natuurverbondenheid per deelnemer	31
Figuur 16: Gepercipieerde impact van programma op natuurverbondenheid	31
Figuur 17: Verdeling mentaal welzijn-score per persoon	34
Figuur 18: Evolutie scores mentaal welzijn per persoon	34
Figuur 19: Verdeling duurzaam gedrag-score	37
Figuur 20: Evolutie score duurzaam gedrag per persoon	37
Figuur 21: Programma in lijn met verwachtingen	40
Figuur 22: Aanbevelen aan vriend of familielid	41
Figuur 23: SWOT-analyse	42

Lijst van foto's

Foto 1: foto van dagboek	21
Foto 2: Voorbeeld van een lijst met groene plaatsen in de omgeving	22
Foto 3: Foto groep-samenkomst	23

Lijst van tabellen

Tabel 1: Overzicht finale deelnemers	14
---	----

////////////////////////////////////

1 INLEIDING

In deze inleiding bespreken we eerst het belang van toegang tot natuur vanuit een gezondheidsperspectief, en het daaraan gerelateerde en centrale concept 'natuurverbondenheid'. We sluiten deze inleiding af met de doelstellingen van dit rapport aan de hand van een aantal onderzoeksvragen.

1.1 NATUUR EN GEZONDHEID

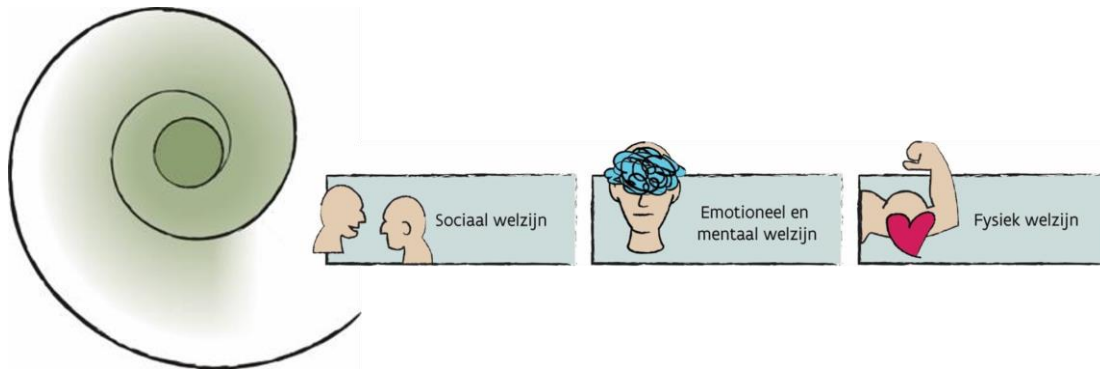
Wereldwijd en in het bijzonder in de meest verstedelijkte gebieden, neemt de bezorgdheid over de relatie tussen de kwaliteit van onze leefomgeving en menselijke gezondheid toe. Een gezonde leefomgeving is immers een vereiste voor een goede gezondheid. De aanwezigheid van natuurlijke elementen is een belangrijke vereiste voor een gezonde leefomgeving. Natuur in de leefomgeving draagt bij tot een betere levenskwaliteit en gezondheid door het verschaffen van verschillende ecosysteemdiensten. Deze ecosysteemdiensten omvatten 'al de goederen en diensten die ecosystemen aan de samenleving leveren' en worden klassiek opgedeeld in producerende diensten (genetische bronnen, voedsel, vezels en grondstoffen), regulerende diensten (klimaat en waterkwaliteit) en culturele diensten die zorgen voor geestelijke verrijking, cognitieve ontwikkeling, recreatie en esthetische beleving (Millennium Ecosystem Assessment, 2005). Al deze diensten relateren op een directe of indirecte manier aan de definitie van gezondheid zoals geformuleerd door de Wereldgezondheidsorganisatie: *“Een staat van volledig fysiek, mentaal en sociaal welzijn en niet uitsluitend de afwezigheid van ziekte of gebrekkigheid”* (World Health Organization, 2006).

Er is steeds meer onderzoek dat concludeert dat blootstelling aan groen een heilzaam effect heeft op zowel de zelf-gepercipieerde als op de objectief gemeten gezondheid van mensen (Bowler, Buyung-Ali, Knight, & Pullin, 2010; Chi et al., 2022; de Jong, Albin, Skärbäck, Grahn, & Björk, 2012; Gascon et al., 2016; Lauwers et al., 2020; Lee & Maheswaran, 2011; Jolanda Maas, Verheij, Groenewegen, De Vries, & Spreeuwenberg, 2006; Pleasant, Scanlon, & Pereira-Leon, 2013; Rodriguez-Loureiro et al., 2022; van Dillen, de Vries, Groenewegen, & Spreeuwenberg, 2012).

Meer tijd doorbrengen in een groene omgeving is goed voor onze fysieke, mentale en sociale gezondheid: onze stress daalt, onze immuniteit stijgt, we zijn socialer, zelfverzekerder, productiever, creatiever, hebben minder angst en zijn beter gezind (Nature, n.d.). Onderzoek toont ook een verband tussen lage hoeveelheden groen en een verhoogd risico op cardiovasculaire problemen (Mitchell & Popham, 2008; Pereira et al., 2013) en op type 2 diabetes (Astell-Burt, Feng, & Kolt, 2014). Ook neemt het bewijs toe dat er een verband is tussen de blootstelling aan groen en lagere sterftecijfers, vooral voor *all-cause* mortaliteit, cardiovasculaire mortaliteit en longkanker-mortaliteit (Bauwelinck et al., 2021; Gascon, M. Triguero-Mas, D. Martínez, P. Dadvand, J. Forn, A. Plasencia, 2016; Rodriguez-Loureiro et al., 2022). Om het gunstige effect van groen op gezondheid te verklaren, worden in de literatuur vijf verschillende mechanismen geïdentificeerd: 1) groen biedt mogelijkheden voor fysieke activiteit, wat in verband wordt gebracht met minder lichamelijke en psychische aandoeningen (Pretty, Peacock, Sellens, & Griffin, 2005), 2) sociale contacten worden vergemakkelijkt door de beschikbaarheid van groen (Jolanda Maas, van Dillen, Verheij, & Groenewegen, 2009), 3) blootstelling aan groen bevordert psychologisch herstel

////////////////////////////////////

(Carter & Horwitz, 2014; Hartig, Mang, & Evans, 1991), 4) groen wordt geassocieerd met een verbetering van de buitenkwaliteit door een verminderde blootstelling aan lucht- en geluidspollutie en door het matigen van de omgevingstemperatuur en 5) fysiek contact met de natuur verhoogt de blootstelling aan diverse omgevingsmicrobiota die de werking van het immuunsysteem verbeteren. Zo vermindert blootstelling aan omgevingsmicrobiota het risico op allergie, chronische ontstekingen en bepaalde andere auto-immuunziekten (IPBES, 2018; WHO Regional Office for Europe, 2016).



Figuur 1: De impact van blootstelling aan natuur op gezondheid

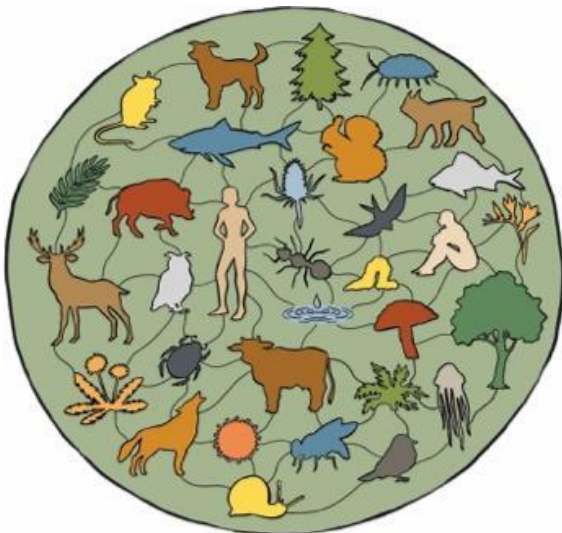
Verschillende gezondheidsvoordelen zoals fysieke activiteit en restauratieve effecten vereisen de beschikbaarheid, bereikbaarheid en kwaliteit van natuur. Het is dus belangrijk dat mensen blootgesteld worden aan natuurlijke elementen. Echter, blootstelling aan natuur is niet hetzelfde als en leidt niet automatisch tot verbondenheid met natuur. Onderzoek wijst uit dat natuurverbondenheid een grotere bijdrage levert aan menselijk welzijn dan natuurcontact alleen. In volgende paragraaf gaan we dieper in op het concept 'natuurverbondenheid'.

1.2 NATUURVERBONDENHEID

[Natuurverbondenheid](#) is de mate waarin individuen de natuur beschouwen als deel van hun identiteit. Het concept bestaat uit drie componenten: 1) een cognitieve component die de basis vormt en verwijst naar hoe geïntegreerd iemand zich voelt met de natuur, 2) een affectieve component die verwijst naar natuurzorg en 3) een gedragscomponent die verwijst naar iemands bereidwilligheid de natuurlijke omgeving te beschermen (Schmuck & Schultz, 2002). Natuurverbondenheid is een waardering voor al het leven dat uitstijgt boven elk objectief gebruik van de natuur voor menselijke doeleinden.

Barragan-Jason, de Mazancourt, Parmesan, Singer, & Loreau (2022), concluderen op basis van een meta-analyse van 147 studies dat personen met een sterkere natuurverbondenheid enerzijds significant gezonder zijn dan personen die laag scoren op natuurverbondenheid en dat ze anderzijds meer milieuvriendelijk gedrag gaan vertonen. Een sterke natuurverbondenheid komt dus niet alleen de eigen gezondheid maar indirect ook de gezondheid van de natuur ten goede.

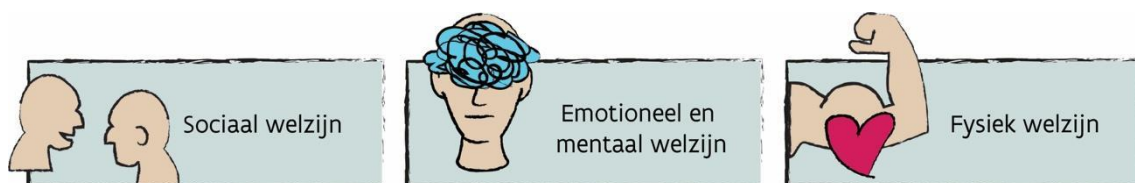




Figuur 2: Natuurverbondenheid

Natuurverbondenheid vergroot menselijk welzijn

Wanneer je een hoge mate van verbondenheid met de natuur ervaart, is de kans groter dat je gelukkig in het leven staat (Zelenski & Nisbet, 2014), heb je vaker het gevoel dat het leven bevredigend en zinvol is en heb je minder last van depressie en angst (Capaldi A., Dopko L., & Zelenski, 2014; Miles Richardson & Hamlin, 2021; Zelenski & Nisbet, 2014). Ook je vitaliteit alsook je sociaal en mentaal welzijn nemen toe (Howell, Dopko, Passmore, & Buro, 2011). Wie een sterke band voelt met de natuur, voelt vaak ook meer verbinding met andere mensen (Cervinka, Röderer, & Hefler, 2012), en leeft meer vanuit aanvaardbaarheid, gewetensvolheid en openheid (Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2009). De combinatie van deze voordelen verhogen de weerbaarheid tegen stress en ziektes en zorgen ervoor dat je beter kan omgaan met dagelijkse beslommingen, kleine en grote uitdagingen en verlies. Onderzoek toont aan dat natuurverbondenheid geassocieerd is met algemene voordelen voor welzijn met een effectgrootte vergelijkbaar met de gevestigde factoren inkomen en opleiding in de sociale psychologie (Capaldi A. et al., 2014).



Figuur 3: Verschillende vormen van welzijn

Natuurverbondenheid vergroot draagvlak voor natuurbehoud en natuurvriendelijk gedrag

Ook de natuur is gebaat bij een hogere natuurverbondenheid bij mensen. Onderzoek toont aan dat mensen die zich meer verbonden voelen met de natuur, beter zorg dragen voor hun omgeving en graag meewerken aan het beschermen en herstellen ervan (Mackay & Schmitt, 2019; M. Richardson et al., 2020). Natuurverbondenheid kan dus gezien worden als een



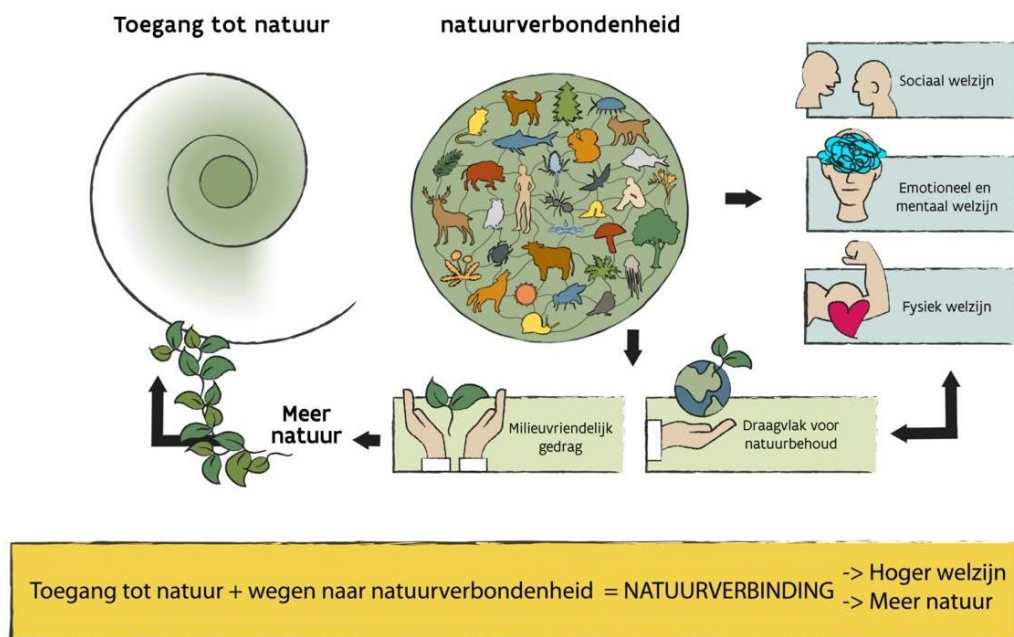
belangrijke schakel die menselijk welzijn én de gezondheid van het ecosysteem te goede komt.



Figuur 4: Verschillende vormen van pro-natuur gedrag

Natuurverbondenheid leidt tot meer natuurverbondenheid

Meer biodiverse en toegankelijke natuur biedt meer mogelijkheden voor natuurbeleving en verbondenheid. Deze natuurverbondenheid resulteert in positieve gevolgen voor het menselijk welzijn én voor meer milieuvriendelijk gedrag en draagvlak voor natuurbehoud. Deze milieuvriendelijke attitudes en gedragingen resulteren mogelijks indirect in meer natuur. Die op zijn beurt potentieel het natuurcontact en verbondenheid versterkt. Echter, natuurcontact resulteert niet automatisch in natuurverbondenheid maar is wel *een sine qua non*. Om echt tot verbondenheid te komen zijn verschillende strategieën mogelijk. Deze zullen later in dit rapport worden toegelicht.



Figuur 5: Schematische weergave impact en interacties natuurverbondenheid

1.3 DOELSTELLINGEN

Een sterke natuurverbondenheid is dus belangrijk voor de eigen gezondheid én voor het creëren van natuurvriendelijke attitudes, waarden en gedrag. Maar wat als je die hechte band in je kindertijd nooit hebt ontwikkeld, of onderweg bent kwijtgeraakt? Het contact tussen mens en natuur neemt al enkele decennia gestaag af met vervreemding tot gevolg (Pyle, 2011; Soga & Gaston, 2016). Veel individuen wonen en werken in een verstedelijkte omgeving waar het leven zich grotendeels binnen of in een niet-natuurlijke omgeving afspeelt. Ook beschikbare, toegankelijke en kwalitatieve natuur is voor velen vaak niet aanwezig waardoor de kans om natuurverbondenheid te ontwikkelen gecompromitteerd wordt.

Barragan-Jason et al., (2022), stellen dat natuurverbondenheid evolutief is en vergroot kan worden door middel van aanpassingen met betrekking tot contact met de natuur en mindfulnesspraktijken. We ontwikkelden een vier-weken-programma gebaseerd op verschillende paden om de natuurverbondenheid van de deelnemers aan het programma te vergroten.

In dit tussentijds rapport evalueren we het potentieel van de eerste verkorte 4-weken-versie van dit programma in termen van zijn impact en aantrekkelijkheid. We evalueren in dit rapport dus:

- 1) de **impact van het programma** op basis van vier sub-vragen:
 - 1) In hoeverre neemt het **natuurcontact** van de deelnemers toe?
 - 2) In hoeverre neemt de **natuurverbondenheid** van de deelnemers toe?
 - 3) In hoeverre neemt het **mentaal welzijn** van de deelnemers toe?
 - 4) In hoeverre neemt het **duurzaam gedrag** van de deelnemers toe?
- 2) de **aantrekkelijkheid van het programma** vanuit het perspectief van de deelnemers op basis van feedback op het programma

We vertrekken van de hypothese dat na het volgen van het programma, zowel het natuurcontact, de natuurverbondenheid, het mentaal welzijn alsook duurzaam gedrag toegenomen zullen zijn.

Het is belangrijk mee te geven dat de evaluatie van het programma in dit rapport een pilotprogramma is dat deel uitmaakt van een iteratief proces. Op basis van de inzichten van dit rapport zal een aangepast programma ontwikkeld worden dat zowel in termen van aantrekkelijkheid/haalbaarheid als in termen van impact beter is. Ook deze tweede versie van het programma zal onderworpen worden aan de hand van een evaluatie die de basis zal vormen voor een finaal en optimaal programma.

Dit finale programma kan dan aangeboden worden als tool om de natuurverbondenheid, mentaal welzijn en/of duurzaam gedrag te versterken. We denken aan iedereen die er in gelooft dat meer bewust natuurcontact bijdraagt aan het verhogen van het persoonlijk mentale welzijn en hier nood aan heeft, maar die het moeilijk vindt/er niet in slaagt om het om te zetten in de praktijk.

//

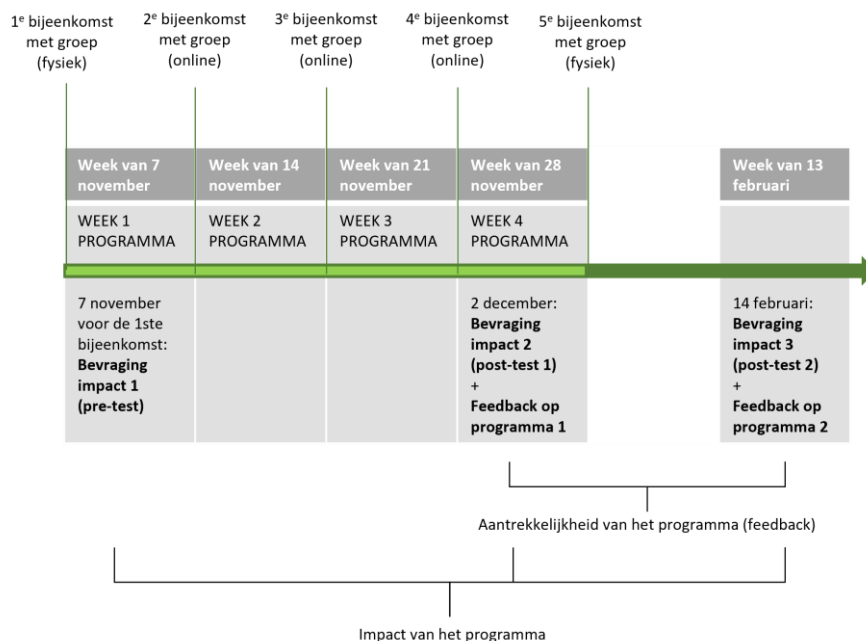
2 METHODOLOGIE

In dit deel van het rapport starten we met het toelichten van onderzoeksdesign en de onderzoeksmethodologie. Daarna gaan we verder in op de rekrutering van de deelnemers aan het programma. Vervolgens kijken we in meer detail naar de doelgroep, de communicatiekanalen en communicatie, de deelnemers en het verloop van de deelnemers tijdens de onderzoekscyclus.

2.1 ONDERZOEKSDESIGN

Het programma liep over een periode van vier opeenvolgende weken. In het begin van elke week werd er een fysieke (2) of online (3) bijeenkomst georganiseerd met de deelnemers. Er werden verschillende vragenlijsten uitgewerkt en op verschillende momenten aan de deelnemers voorgelegd. De vragenlijsten gingen over de impact van het programma of dienden om feedback op het programma zelf te genereren.

Voordat de deelnemers met het programma startten, dienden ze een eerste vragenlijst (**bevraging impact 1 (pre-test)**) in te vullen die ging over hun 1) natuurcontact, 2) natuurverbondenheid, 3) mentaal welzijn en 4) duurzaam gedrag. Op het einde van het programma werd opnieuw dezelfde vragenlijst (**bevraging impact 2 (post-test 1)**) verspreid onder de deelnemers om te kijken in hoeverre hun scores voor de verschillende items geëvolueerd was. Tegelijkertijd met bevraging impact 2 werd een vragenlijst uitgestuurd om feedback op het programma zelf te genereren (**feedback op programma 1**). Twee maanden na het beëindigen van het programma werd aan de deelnemers een laatste vragenlijst (**bevraging impact 3 (post-test 2)**) voorgelegd om te peilen naar de duurzaamheid van de impact alsook om te vragen om suggesties om het programma te optimaliseren (**feedback op programma 2**).



Figuur 6: schematische weergave onderzoeksdesign

////////////////////////////////////

Bevraging impact 1 (pre-test), 2 (post-test 1) en 3 (post-test 2)

De eerste bevraging (**pre-test**) is de nulmeting en dient als startpunt om de impact gemeten in de latere bevragingen te kunnen vergelijken/ beoordelen. De vragenlijst voor de eerste en tweede bevraging met betrekking tot de impact was identiek en bestond voornamelijk uit gesloten vragen waarbij de deelnemers op een vijfpuntenschaal moesten aangeven in hoeverre een situatie op hen van toepassing was of waarbij ze op voorhand geformuleerde antwoorden konden selecteren. Hiervoor werd gebruik gemaakt van volgende gevalideerde vragen lijsten:

1. Nature Relatedness Scale (21 vragen, zie in map enquêtes)
2. 3 Types of Nature Contact (7 vragen)
3. WHO Quality of Life (zie lijst via mail gestuurd)
4. 2 groups of pro-environmental behaviours (11 vragen)
5. Nature in Self Scale (Schultz, P.W. (2002))

De link naar de vragenlijst vindt u [hier](#).

Voor de derde impact bevraging (**post-test 2**) werd er geopteerd om hoofdzakelijk open vragen en enkele gesloten vragen die ook al opgenomen waren in de eerste vragenlijst, te stellen. De link naar de vragenlijst vindt u [hier](#). Het zijn de vragen in deel A (invloed van het programma) en deel B (individuele voortzetting van het programma) die betrekking hebben op de impact.

Feedback op programma

De vragenlijst die gebruikt werd bij de eerste bevraging over het programma (**feedback op programma 1**) bestond uit een combinatie van open vragen, rating vragen (vijfpuntenschaal) en vragen waarbij de deelnemers op voorhand geformuleerde antwoorden konden aanduiden. De vragen gingen over verschillende aspecten van het programma en de haalbaarheid/aantrekkelijkheid ervan. De link naar de vragenlijst vindt u [hier](#).

De vragenlijst van 14 februari bevatte zowel vragen over de impact van het programma na 2 maanden (**post-test 2**) als vragen met betrekking tot feedback op het programma zelf (**feedback op programma 2**). De link naar de vragenlijst vindt u [hier](#). Het zijn de vragen in deel C (optimalisatie programma) die betrekking hebben op de optimalisatie van het programma.

2.2 ONDERZOEKSMETHODOLOGIE

Data over de impact van het programma werden zowel verzameld door kwantitatieve als kwalitatieve onderzoeksmethoden. We werkten met online kwantitatieve vragenlijsten, online kwalitatieve (open-vragen) vragenlijsten en gesprekken tijdens de fysieke en online bijeenkomsten. Data over de aantrekkelijkheid van het programma werden verzameld door middel van kwalitatieve onderzoeksmethoden. We gebruikten online kwalitatieve (open-vragen) vragenlijsten en gesprekken tijdens de fysieke en online bijeenkomsten om data te verzamelen.

//

2.3 REKRUTERING DEELNEMERS

Doelgroep

Het programma is zodanig opgebouwd dat het ambiert inzetbaar te zijn voor diverse doelgroepen en dat het fysiek, sociaal en psychologisch laagdrempelig is. Het programma is zowel binnen als buiten een stedelijke context toepasbaar. Om die reden werden geen specifieke/afgebakende doelgroepen geïdentificeerd of specifieke quota gehanteerd bij de rekrutering van deelnemers.

Er werd bewust gekozen om te werken met deelnemers die een overtuigend engagement voor het programma wilden opnemen en voor wie de dagelijkse activiteiten zich voornamelijk binnen afspelen omdat we hier de nood aan regelmatige natuurervaring groter achten.

Communicatiekanalen

De deelnemers werden via een open oproep binnen de werknemers van de Vlaamse overheid gerekruteerd om zo het pilootprogramma breed bekend te maken. Er werd gebruik gemaakt van volgende communicatiekanalen om hen te bereiken:

- Facebook-pagina's (INBO, Natuur en Bos, Departement Omgeving, Duurzaam Educatiepunt,...)
- LinkedIn
- Mailings (collega's INBO, Natuur en Bos, Inverde, Natuurinvest, Arteveldehogeschool, Departement Omgeving, leden van de klankbordgroep)
- Instagram (INBO)
- Andere kanalen: schermen VAC-gebouwen in Brussel en Gent, website INBO en Twitter



Communicatie

De communicatie die verspreid werd via deze verschillende kanalen was de volgende.

September
2022

28 deelnemers gezocht voor de pilotstudie Natuurverbondenheid in 4 weken

Contact:
Ilse.simoens@inbo.be

Het project Natuurverbondenheid in 4 weken

Wie verbonden is met de natuur, beseft dat tijd doorbrengen in een groene omgeving goed is voor de fysieke en mentale gezondheid. Ook sociale contacten gaan erop vooruit en... mensen met een grote natuurverbondenheid dragen respect voor de natuur hoog in het vaandel. Kortom, natuurverbondenheid is belangrijk voor ons welzijn en voor de natuur.

Het project Natuurverbondenheid in praktijk

Een bos in de herfst, de zon op het water, de vogels in je tuin of de kleine blauwe bloempjes tussen de stoeptegels... Het zijn elementen die rust brengen als je er even stil bij staat.

Maar ook al beseffen velen van ons dat de natuur bijdraagt aan ons welzijn, toch zijn er vaak drempels waardoor we die natuur niet gaan opzoeken of bewonderen.

Wat houdt ons tegen? En hoe ervaren we 'kleine' en 'grote' natuur wanneer we die wel opzoeken? INBO-onderzoekers Ilse Simoens en Liesa Lammens zoeken het uit en hebben daarvoor 28 projectdeelnemers nodig.



Wie zoeken we?

Ilse en Liesa zoeken jou als:

- Je veel binnen zit/werkt, weet dat tijd doorbrengen in de natuur goed is maar je tegelijkertijd beseft dat iets je tegenhoudt om elke dag natuur te ervaren.
- Je uit persoonlijke interesse deelneemt ('wat zou meer tijd in de natuur met mij doen?') en je je 100 % wil engageren.
- Je gemotiveerd, nieuwsgierig en open bent.
- Je bereid bent om iets nieuws te ervaren én nieuwe mensen te leren kennen.
- Je je engageert om dagelijks 30 min tijd vrij te maken om allen buiten te gaan aan de hand van een eenvoudige voorgeschreven oefening. Eén keer per week maak je ook tijd vrij voor een natuurervaring van anderhalf uur.
- Je dit programma niet gelijktijdig combineert met activiteiten zoals boodschappen doen, sporten, de hond uitlaten, ...
- Je kunt deelnemen aan 5 momenten waarop de deelnemers van jouw groep samenkomen: twee van die momenten vinden plaats in **VAC Gent** (vlakbij station Gent Sint-Pieters); de drie andere momenten zijn online.

Datum en locatie

We zoeken deelnemers die zich kunnen vrijmaken voor onze vijf bijeenkomsten op onderstaande dagen. Je kiest daarbij voor een vaste groep: groep 1 of 2.

7 november	14 november	21 november	28 november	5 december
In VAC Gent	Online Via Google Meet	Online Via Google Meet	Online Via Google Meet	In VAC Gent
Groep 1 12.00-14.00 u	Groep 1 12.15-13.30 u	Groep 1 12.15-13.30 u	Groep 1 12.15-13.30 u	Groep 1 12.00-14.00 u
Groep 2 17.30-19.00 u	Groep 2 17.30-18.45 u	Groep 2 17.30-18.45 u	Groep 2 17.30-18.45 u	Groep 2 17.00-19.00 u

Deelnemen & meer informatie

Wil je deelnemen?
Schrijf dan [hier](#) in voor 7 oktober 2022.

Heb je vragen over het project, de oefeningen, de bijeenkomsten?
Stel ze gerust aan Ilse.simoens@inbo.be



Figuur 7: communicatie om deelnemers te rekruteren voor het programma

Hoe vaak bezoek je een park, bos of natuurgebied?	Zelden of jaarlijks	2	
	Maandelijks	11	
	Wekelijks	6	
	Dagelijks	0	
Ik doe volgende activiteiten regelmatig in de tuin/park/bos/natuurgebied (meerdere antwoorden mogelijk)	Wandelen	18	
	Fietsen of mountainbiken	7	
	Sport of spel	2	
	Bosbaden	1	
	Lezen/rusten	7	
	De hond uitlaten	1	
	Tuinieren	6	
	Moestuinieren	1	
	Paardrijden	0	
	Dieren verzorgen	0	
	De natuur observeren	9	
	Ik doe deze activiteiten meestal	Alleen	12
		Samen met een partner, vriend(in) of familielid	9
		In groep met vrienden of familie	4
In groep met een vereniging of club		2	
Hoe vaak beoefen je mindfulness, tai chi, qi gong of een andere meditatieve praktijk? ²	Zelden of jaarlijks	12	
	Maandelijks	1	
	Wekelijks	3	
	Dagelijks	2	

² 1 missing

////////////////////////////////////

2.4 KLANKBORDGROEP

Om draagkracht voor dit project te creëren gebruiken we methodes die aandacht geven aan het proces en uitwisseling met experts in mentale veerkracht en natuurverbinding alsook met geëngageerde geïnteresseerden in dit thema. Hiervoor werd een klankbordgroep samengesteld die twee keer per jaar zou samenkomen.

De klankbordgroep werd opgevat als een groep voor dialoog en kennisdeling waar beleid, onderzoek en praktijk elkaar konden ontmoeten en versterken. Tijdens de twee tot nog toe georganiseerde klankbordgroep-vergaderingen werd de voortgang van het project toegelicht en werden opbouwende kritieken en feedback ontvangen. De meerwaarde van de klankbordgroep was ook het netwerken onder de deelnemers, het concept natuurverbondenheid en het programma naambekendheid geven en het verspreiden naar volgende organisaties en beleidsdomeinen: Departement Omgeving, Bos+, INBO, Vlaamse overheid Facility, Vlaamse bouwmeester, Hogeschool West-Vlaanderen, Provincie Antwerpen, Agentschap voor Natuur en Bos, KULeuven, Christelijke mutualiteit, Waerbeke vzw, Avansa vzw, Vlaams Instituut Gezond Leven.

3 PROGRAMMA

In dit project beogen we een ervaringsgericht **6 à 8-weken-programma** tot emotionele natuurverbinding te ontwikkelen, met als doel de natuurverbondenheid te verhogen van de deelnemers. Als eerste stap in dit project werd een 4-weken-programma samengesteld. In dit deel van het rapport lichten we de opbouw van dit programma toe. Daarna gaan we verder in op de inhoud en de voorgestelde oefeningen uit het individuele deel van het programma, en de vorm en inhoud van de wekelijkse ontmoetingen met de deelnemers.

3.1 OPBOUW PROGRAMMA

Als **structuur** voor dit programma laten we ons inspireren op de structuur van het 8-weken-programma van mindfulness, waarbij dagelijkse individuele oefeningen worden voorgesteld en een wekelijkse ontmoeting georganiseerd wordt met de groep die dit programma volgt.



Figuur 8: overzicht 4-weken programma

3.2 INHOUD INDIVIDUEEL DEEL VAN HET PROGRAMMA

De **inhoud** van dit 4-weken-programma ‘Natuurverbondenheid’ bestaat uit natuurverbindende activiteiten die buiten worden uitgevoerd. In dit programma nodigden we de deelnemers uit om dagelijks 1 oefening te doen. De oefeningen bevatten een combinatie van **traagheid, prestateloosheid en tijdloosheid**, met als doel de deelnemer in verbinding te brengen met de natuur in de omgeving en met zichzelf.

Om het programma toegankelijk te maken is het opgebouwd uit oefeningen waarvoor je geen uitgestrekte ongerepte natuur nodig hebt. Ook een park of zelfs de tuin zijn plaatsen waar je met de natuur kan verbinden. Het programma is namelijk bedoeld **voor iedereen**

////////////////////////////////////

Het programma op papier

Om het de deelnemers mogelijk te maken niet op het scherm te moeten kijken om de oefening te kennen, kregen de deelnemers die op papier mee. De reden hiervoor is dat er op een smartphone of PC vaak veel andere info aanwezig is die aandacht vraagt. Daardoor verschuift de focus van het uitvoeren van de oefening sneller naar schermactiviteiten zoals het bekijken van notificaties.

De deelnemers kregen voor elke **week een A5 envelop met telkens 6 bladen, met op elk blad één oefening voor de betreffende dag**. Op elk blad werd helder beschreven hoe de oefening eruitzag. Aan de voorzijde van het blad was een tekening van een boom te zien die dagelijks, naarmate het programma vorderde meer blad had om te eindigen met een boom helemaal in blad. De bedoeling hiervan was de deelnemer een zicht te geven op de ontwikkeling van het programma en de deelnemer mee te nemen in de groei ervan.



Figuur 9: Illustraties van de vooruitgang van het programma die gebruikt werden voor de blaadjes op dag 1, dag 12 en dag 21

De oefeningen werden ook één voor één ingesproken en op Spotify geplaatst. Deelnemers die een voorkeur hadden op te luisteren naar de oefening van de dag konden hier gebruik van maken.

Binnen het 4-weken programma bouwen de thema's en oefeningen op elkaar voort en trachten de natuurverbondenheid te verdiepen naarmate het programma vordert .

WEEK 1: Het ontdekken van de leefomgeving op een vertragende manier en met open zintuigen

Tijdens de eerste week maakt de deelnemer bewust contact met de natuur in de buurt dat je anders niet noodzakelijk ziet. Dit gebeurt door oefeningen aan te reiken waar de zintuigen extra aandacht krijgen, door langzaam te wandelen, stil te staan, te zitten en de deelnemer uit te nodigen zich voor te stellen dat hij/zij hier nog nooit eerder was. De deelnemer roept op die manier de beginners-mind³ op.

³ Met een beginner's mind bekijk je het leven met een frisse blik. In plaats van te denken: "Zo is het" vraag je je af "Hoe is het?" Deze onbevangenheid opent je voor nieuwe, ongekende mogelijkheden. Als je weer nieuwsgierig wordt, wachten je verrassingen en komt nieuwe creativiteit naar boven.

Foto 1: foto van dagboek



Samenvatting individueel deel:

- Dagelijkse nieuwe oefeningen van max 30 min in leefomgeving
- Wekelijkse oefening van 90 min. in de natuurlijke omgeving
- Gebaseerd op de 5 wegen tot natuurverbondenheid
- Scherm-arm
- Dagboek bijhouden

3.3 INHOUD GROEPSDEEL VAN HET PROGRAMMA

Naast het individuele deel was er een groepsdeel dat bestond uit wekelijkse groepsbijeenkomsten. Deze bijeenkomsten waren fysiek of online. Ter afsluiting werd er ook een afsluitende fysieke bijeenkomst georganiseerd.

3.3.1 De eerste fysieke bijeenkomst

Hier werd aandacht gegeven aan:

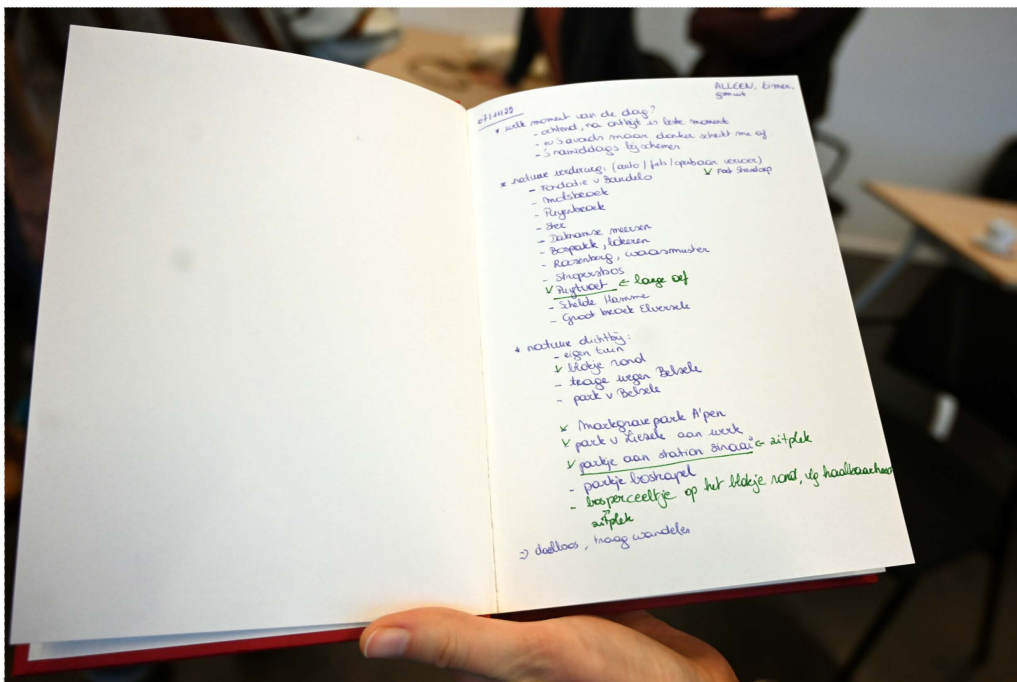
- Kennismaking en groepsvorming
- Luisteren naar de motivatie van de deelnemers om deel te nemen aan dit onderzoek
- Informeren over het programma en het beantwoorden van vragen
- Een veilige omgeving creëren en de deelnemers aanmoedigen om het programma voluit aan te gaan



- De deelnemers aanzetten om zich aan de hand van volgende vier opdrachten voor te bereiden op een goede start van het programma:
 - Een lijst maken van parken, rustige staten met laanbomen, veldwegen, waterlopen/rivieren, toegankelijke braakliggende terreinen, groene begraafplaatsen, perkjes of groene voortuinen in je woonomgeving, werkomgeving of ander plekken waar je vaak bent, zowel dichtbij als 5 km verderop.
 - Een lijst maken van plaatsen met bomen, bosjes en bossen in je omgeving. Kies op deze lijst alvast drie plaatsen uit die je aantrekken, waar je je goed voelt en gemakkelijk geraakt.
 - Een lijst maken van momenten in de dag waar je tijd hebt om dit programma uit te voeren.
 - Een lijst maken van mogelijke obstakels die je tegenhouden om naar buiten te gaan zoals regen, wind, donkerte en na te denken over manieren om deze obstakels te verkleinen.

Nadat ieder deze lijsten voor zichzelf had opgesteld werden de deelnemers in groepjes van vier verdeeld, waardoor ze elkaar inspireerden om nog meer plekken te zien en mogelijke oplossingen te zien voor eigen obstakels.

Foto 2: Voorbeeld van een lijst met groene plaatsen in de omgeving



- De deelnemers in groepjes van twee te delen en hen aan te moedigen om met deze persoon wekelijks 1 keer contact te hebben om de ervaringen van het programma uit te wisselen (buddy-systeem) .
- Optioneel werd er een WhatsApp groep aangeboden, waar de deelnemers naar eigen behoeften gebruik van konden maken.

////////////////////////////////////

3.3.2 Drie tussentijdse online-ontmoetingen

Deze ontmoetingen hebben als doel te bespreken hoe de week verlopen is en ervaringen te delen, zowel wat goed ging als wat er minder ging. Om iedereen aan het woord te laten en om een veilige omgeving te creëren werden online kleine groepen van 4 à 5 personen gevormd. Ook het stellen van vragen vanuit de deelnemers en het informeren van de onderzoekers over het vervolg van het programma in de week erop kreeg in deze bijeenkomst aandacht. Het doel van deze samenkomsten was voornamelijk als ondersteuning om de deelnemers. Via de groepsdynamiek, het delen van ervaringen en het krijgen van nieuwe info bleven de deelnemers gemotiveerd of konden zij die draad wat verloren hadden deze weer oppikken in de daaropvolgende week.

De online-ontmoetingen startten steeds met een visualisatie met natuurverbondenheid als thema. Deze visualisatie had als doel de deelnemers de overgang te laten maken van de activiteiten waar ze voor de online-ontmoeting mee bezig waren, naar de bijeenkomst met als thema natuurverbondenheid.

3.3.3 Afsluitende fysieke bijeenkomst

De afsluitende fysieke ontmoeting was opnieuw een kans om elkaar in levende lijve te ontmoeten en elkaar te vertellen hoe de laatste week van het programma gelopen was. Hier werd ook tijd genomen om via dialoog het volledige programma te evalueren, de sterkte en zwaktes aan te geven alsook ideeën voor aanpassingen. Deze info werd in de evaluatie verwerkt.

Foto 3: Foto groep-samenkomst



////////////////////////////////////

3.3.4. Het buddy-systeem en WhatsApp-groep

Om tijdens het programma het gevoel aanwezig te houden dat de deelnemers deel uitmaken van een groep die hetzelfde aan het doen is, werden de deelnemers *ad random* ingedeeld in groepjes van twee in een buddysysteem en werd er een WhatsApp-groep gemaakt. Dit deden we omdat we van de veronderstelling uitgingen dat een extra ondersteuning kon helpen om de oefeningen dagelijks te doen.

Aan de groepjes van twee werd gevraagd elkaar 1 keer per week te contacteren om ervaringen over het programma uit te wisselen. De manier waarop ze dit deden werd open gelaten. Wel werd iedereen aangemoedigd hieraan deel te nemen.

De WhatsApp-groep werd als optionele toevoeging voorgesteld als een plaats waar foto's en ervaringen gedeeld konden worden.



4 RESULTATEN EN DISCUSSIE

In deze resultatensectie zullen we beide onderzoeksvragen beantwoorden. We starten met de vraag over de impact van het programma aan de hand van de vier sub-vragen die meer specifiek bevragen wat de impact van het programma is op 1) natuurcontact, 2) natuurverbondenheid, 3) mentaal welzijn alsook 4) duurzaam gedrag. Daarna gaan we in op hoe de deelnemers de aantrekkelijkheid van het programma evalueren.

4.1 WAT IS DE IMPACT VAN HET PROGRAMMA?

4.1.1 Resultaten

We vertrokken van de hypothese dat na het volgen van het programma het natuurcontact, de natuurverbondenheid, het mentaal welzijn, en het duurzaam gedrag van de deelnemers zou toenemen. Deze hypothese testten we aan de hand van data uit een aantal bronnen:

- 1) online bevragingen (pre-test, post-test 1 en post-test 2)
- 2) interacties tijdens de groepssessies

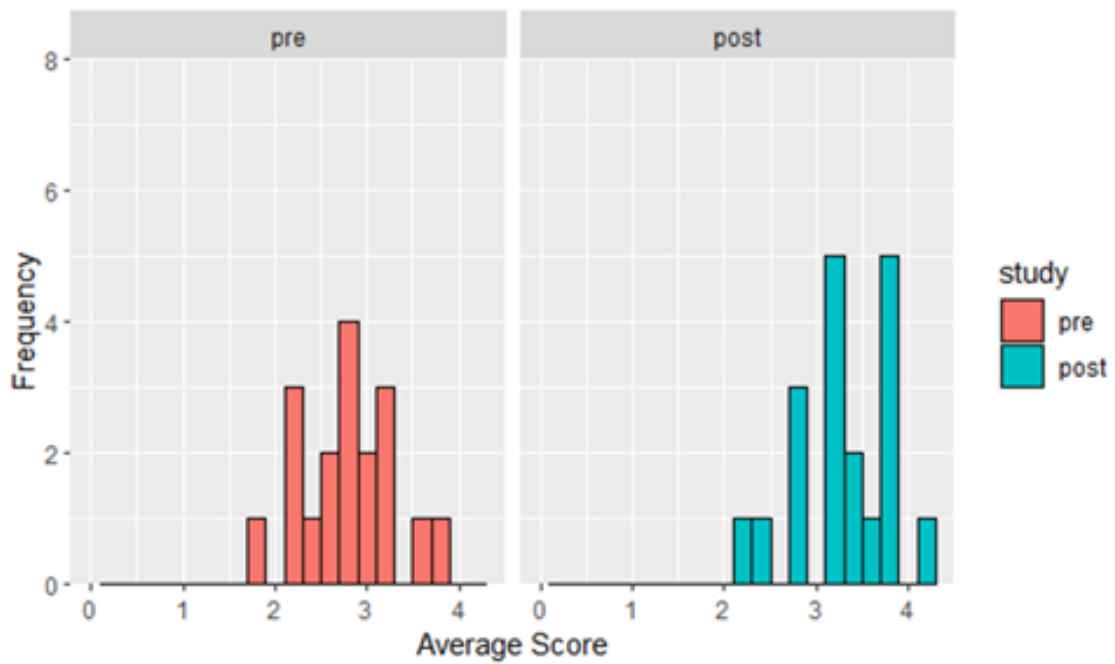
In dit deel van het rapport gebruiken we de data verkregen door middel van al deze tools en rapporteren we ook telkens expliciet uit welke bron de besproken data afkomstig waren.

4.1.1.1 In hoeverre neemt het natuurcontact van de deelnemers toe?

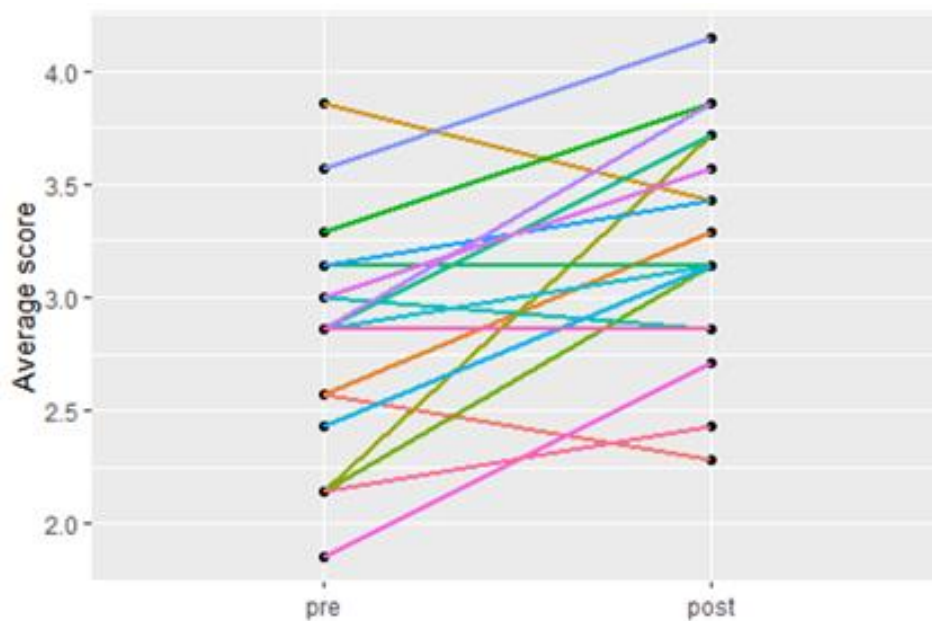
Op basis van de eerste twee online impact-bevragingen⁴ observeren we dat de verdeling van de scores in contact met de natuur bij de deelnemers verschoven is naar meer natuurcontact (4) na deelname aan het programma. Deze scores baseren zich op het gemiddelde van de 7 vragen die naar natuurcontact polsen waarbij score 1 het minimum is en score 5 het maximum.

⁴ Om het natuurcontact van de deelnemers te meten, werden in de vragenlijsten 7 vragen opgenomen. De deelnemers dienden telkens op een vijfpuntsschaal aan te geven hoe vaak ze volgende activiteiten uitvoeren: 1) Ik luister of kijk vaak naar natuurprogramma's op de radio of TV, 2) Ik kijk vaak naar boeken, foto's of websites over de natuur, 3) Ik bekijk vaak de natuur vanuit het raam of terwijl ik in de wagen of trein zit, 4) Ik zit of relax vaak in de tuin, 5) Ik tuinier vaak, 6) Ik bekijk vaak dieren in het wild (inclusief vogels kijken) en 7) Wanneer ik onderweg ben naar andere plaatsen, wandel ik vaak door lokale parken of groene ruimtes

////////////////////////////////////



Figuur 10: Verdeling natuurcontact-scores



Figuur 11: Natuurcontact-score per persoon voor en na in de groep

Wanneer we echter naar de individuele scores kijken, dan merken we op dat bij sommige respondenten (5) het natuurcontact op het einde van het programma lager is dan voor het programma. Dit is niet in lijn met onze hypothese. We gaan er immers van uit dat door het programma, het natuurcontact toeneemt. Op welke manier moeten we deze resultaten interpreteren?

////////////////////////////////////

het weer. Al de 14 deelnemers die terugkeerden naar een plaats waar ze een oefening hadden gedaan keerden terug naar 'hun zitplek' (zie week 3). Sommige deelnemers keerden maar één keer terug, anderen doen dit regelmatig. Ze hebben een connectie met deze plaats en zien het als goed voor hun 'muizenissen', als interessant om te kunnen zien hoe de natuur langzaam verandert en de plek een gevoel van geborgenheid geeft. Sommige deelnemers keren er ook terug om er hun lunch te nemen of bezoeken het tijdens hun middagpauze. Een deelnemer formuleerde het als volgt:

“Ja, het voelt er (ondanks de kleuterschool en drukke baan vlakbij) fijn aan, omdat er door het programma een soort connectie gemaakt is. Ik ben er zelfs met oudjaar naartoe gegaan samen met mijn beste vriend om een tas soep te drinken en deze plek te tonen. Ik ben dit zeker van plan dit verder te doen.”

Ook hier geldt het weer als de belangrijkste reden om (nog) niet te zijn teruggekeerd naar de zitplaats. Voor één deelnemer die nog niet terugkeerde is het besef dat die plek er wel is, en er naar teruggegaan kan worden, wel geruststellend.

Door het moment waarop het programma liep, ervoeren veel deelnemers op het moment van de bevraging meer barrières om naar buiten te gaan dan tijdens of voor het programma. Het was vroeg donker, koud en soms nat. Ook ziekte, gestegen werkdruk, verandering in werkritme (van parttime naar fulltime) en het feit dat de externe druk van het programma wegviel maakten dat het moeilijk was om naar buiten te gaan. Sommige deelnemers daarentegen zeggen dat ze zich nu minder laten tegenhouden door slecht weer of duisternis dan voor het programma. Een deelnemer formuleert het als volgt:

“Ja, ik laat mij niet meer tegenhouden door duisternis of slecht weer, en mijn kinderen zijn het gewoon geworden wanneer ik zeg dat ik nog even naar het park ga, ook in het donker.”

We concluderen dat donkerte en het daarmee gepaard gaande onveiligheidsgevoel voor verschillende deelnemers een barrière vormden om naar buiten te gaan en dat dit in de periode dat het programma plaats had een verklaring kan bieden waarom enkele deelnemers na het programma minder vaak naar de natuur trokken dan daarvoor.

We vroegen de deelnemers ook welke veranderingen in hun natuurlijke omgeving het aantrekkelijker zouden maken om vaker en/of langer naar buiten te gaan. De suggesties die de deelnemers deden met betrekking tot de publieke ruimte waren:

- minder mensen
- minder/geen verkeer
- meer groen op weg naar het echte groen (connectiviteit)
- meer groen
- meer mogelijkheid tot wildkamperen
- meer natuur
- warmer klimaat
- nabijheid zee
- meer beschutting in groen
- parkjes die natuurlijker aanvoelen (niet kaal en doorkruist met betonnen fietspaden)
- minder zwerfvuil en sluisstorten
- minder overlast
- minder lawaai van mensen en auto's

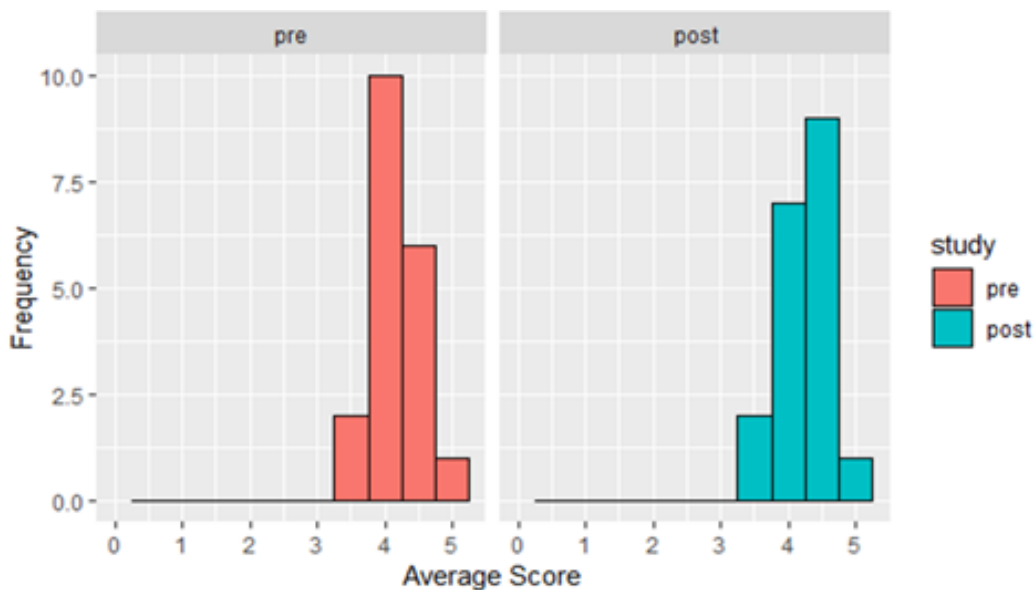
////////////////////////////////////

- een echt bos in de nabijheid waar je kan dwalen en niet op de paden hoeft te blijven

Een deelnemer deed een suggestie met betrekking tot zijn tuin en suggereerde dat hij/zij er vaker zou komen wanneer er een deel overdekt zou zijn dat als schuilplek kan dienen.

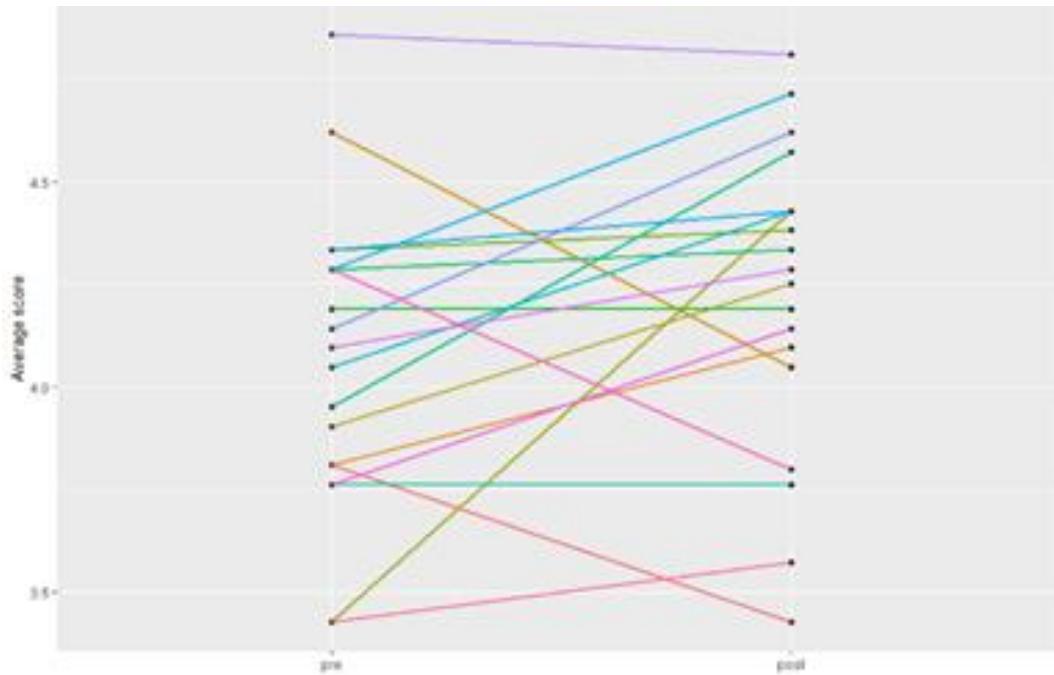
4.1.1.2 In hoeverre neemt de natuurverbondenheid van de deelnemers toe?

Op basis van de eerste bevraging stellen we dat de deelnemers al bij aanvang van het programma hoog scoren op natuurverbondenheid. Als we de eerste en tweede online impact-bevragingen⁵ naast elkaar leggen, observeren we dat de natuurverbondenheid-score bij de deelnemers gemiddeld is gestegen na deelname aan het programma.



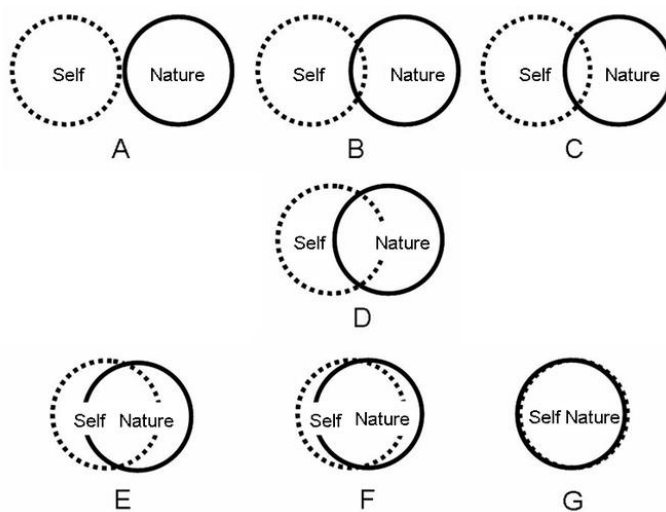
Figuur 12: Verdeling natuurconnectie-score

⁵ Om de natuurverbondenheid van de deelnemers te meten, werden in de vragenlijsten 21 vragen opgenomen. De deelnemers dienden telkens op een vijfpuntenschaal aan te geven in hoeverre de stelling op hen van toepassing was: 1) Mijn verbinding met de natuur en het milieu maakt deel uit van mijn waardensysteem of geloof, 2) Mijn relatie met de natuur is een belangrijk onderdeel van wie ik ben, 3) Ik voel me erg verbonden met alle levende wezens en met de aarde, 4) Ik ben niet afgescheiden van de natuur, maar een deel van de natuur, 5) Ik denk altijd nat over hoe mijn dagelijkse acties het milieu en de natuur beïnvloeden, 6) Ik ben me zeer bewust van natuur – en milieukwesties zoals het lijden van dieren, de klimaatopwarming, ontbossing,... 7) Ik denk veel na over het lijden van dieren, 8) Zelfs midden in de stad let ik op de dieren en planten om me heen, 9) Mijn gevoelens over de natuur hebben geen invloed op hoe ik mijn leven leidt, 10) Mensen hebben het recht om zoveel natuurlijke hulpbronnen te gebruiken als ze willen, 11) Natuurbehoud is niet nodig omdat de natuur sterk genoeg is om te herstellen van elke menselijke impact, 12) Dieren, vogels en planten hebben minder rechten dan mensen, 13) Sommige plant- en diersoorten zijn bedoeld om uit te sterven, 14) Niets van wat ik doe zal problemen op andere plaatsen op de planeet veranderen, 15) De toestand van niet-menselijke soorten is een indicator van de toekomst voor de mens, 16) De gedachte om diep in het bos te zijn, weg van de bewoonde wereld, is beangstigend, 17) Ik vind het heerlijk om buiten te zijn, ook bij regenweer of koud weer, 18) Ik vind het leuk om in de aarde te graven en vuil op mijn handen te krijgen, 19) Waar ik ook ben, ik let op dieren in het wild, 20) Ik ga niet vaak de natuur in, 21) Mijn ideale vakantieplek zou een afgelegen wildernisgebied zijn zoals een jungle of onbewoond eiland.



Figuur 13: Evolutie natuurconnectie-scores per persoon

Wanneer we echter naar de individuele scores kijken, dan merken we op dat bij sommige respondenten (4) de natuurverbondenheid op het einde van het programma lager is dan voordat ze startten met het programma. Dit is niet in lijn met onze hypothese. We gaan er immers vanuit dat door het volgen van het programma de natuurverbondenheid toeneemt. Op welke manier moeten we deze resultaten interpreteren? Wanneer we kijken naar de vraag die peilt naar de perceptie van de deelnemer zelf over de eigen graad van natuurverbondenheid (aan de hand van de zelf-schaal) zien we dat de resultaten meer in lijn liggen met de verwachtingen. Daar waar de eerste analyses (zie figuur 13) aangeven dat de natuurverbondenheid van vier deelnemers was gedaald na deelname aan het programma, is dit volgens de zelf-schaal (figuur 14 en 15) maar één persoon.



Figuur 14: Zelf-schaal natuurverbondenheid



sommige confronterend. Op die manier kan een oefening ook voor een negatieve ervaring zorgen.

De oefeningen waar er bewust gevraagd werd langzaam te wandelen, werden als moeilijk en soms ook als onaangenaam en confronterend ervaren. Anderzijds zorgden ze voor een bewustmaking van de snelheid waar men (vaak ongewild) aan gewoon geworden is.

Op basis van de derde online bevraging zien we dat 10 van de 16 deelnemers aangeven zich op de één of andere manier blijvend verbonden te voelen met de natuur sinds het volgen van het programma. Ze spreken over verbondenheid met het lokale park, het meer bewust zijn van het belang van natuur en zijn helende en 'lerende' kracht. Drie deelnemers zeggen dat hun verbondenheid al hoog was en dat deze niet is toegenomen. Drie deelnemers zeggen dat het programma hun manier van verbonden zijn met de natuur niet heeft beïnvloed.

De meerderheid van de deelnemers (10) geeft aan de nabije natuur zoals laanbomen, perkjes, stadsvogels,...anders te beleven dan voor het programma. Zo hebben ze bijvoorbeeld meer oog voor de aanwezigheid van vogels, merken ze het (weinig) groen meer op en hebben ze meer appreciatie, aandacht en bewondering voor de kleine stukjes groen.

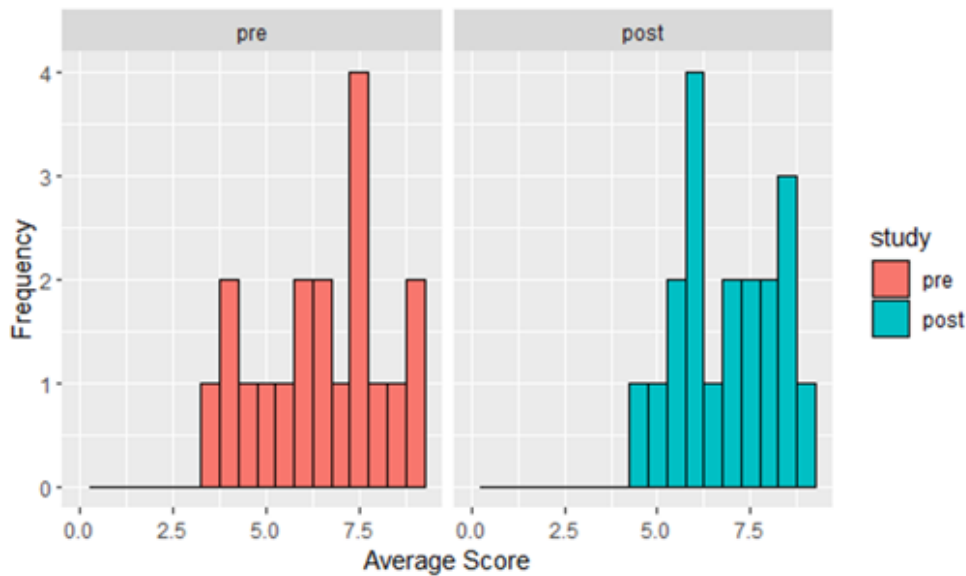
We concluderen dat de deelnemers bij aanvang van het programma al hoog scoorden op natuurverbondenheid. De natuurverbondenheid is bij de meerderheid van de deelnemers na het programma toegenomen. Ze identificeren zelf verscheidene vormen van positieve impact van het programma op hun natuurverbondenheid. De oefeningen van het programma brengen allerhande existentiële, spirituele en emotionele reacties teweeg en gaan over het persoonlijk verleden, heden (hier en nu) én over toekomstige intenties. Echter, de kwaliteit van de leefomgeving is van invloed op de aard en sterkte van deze impact. Negatieve omgevingsfactoren zoals (weinig groen, veel lawaai, afval,...), verkleinen de positieve zelf-gepercipieerde impact van het programma.

Een bedenking in verband met de in sommige gevallen beperkte verandering van de score op natuurverbondenheid na het programma (zie figuur 13), is het feit de zelf-gepercipieerde mate van natuurverbondenheid bij aanvang van het programma al groot was en dat deelnemers door het volgen van het programma tot het inzicht kwamen dat het eigenlijk toch lager was dan initieel gedacht. Misschien brachten de oefeningen hen tot het inzicht dat ze in hun natuurverbondenheid nog veel verder konden gaan. Mogelijk corrigeerden ze bij de tweede bevraging hun zelf-gepercipieerde graad van natuurverbondenheid in lijn met dit inzicht.

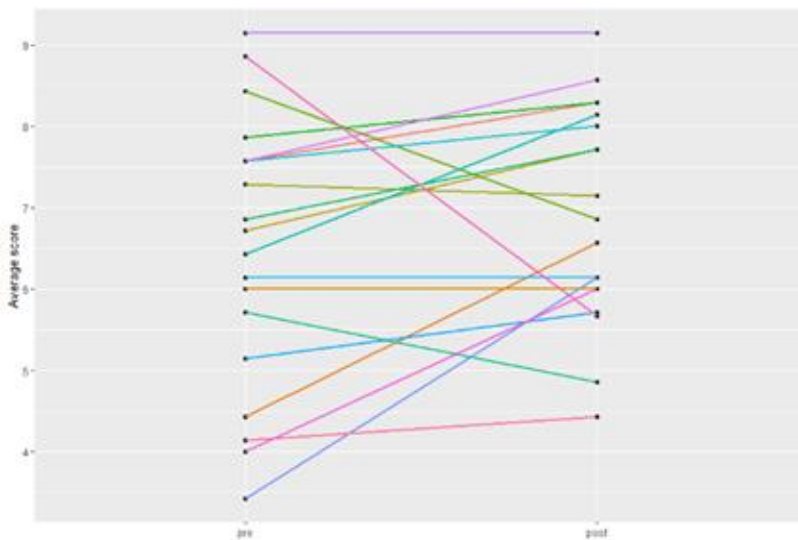


4.1.1.3 In hoeverre neemt het mentaal welzijn van de deelnemers toe?

Op basis van de eerste twee online impact-bevragingen⁶ observeren we dat het mentaal welzijn bij de deelnemers gemiddeld is gestegen na deelname aan het programma.



Figuur 17: Verdeling mentaal welzijn-score per persoon



Figuur 18: Evolutie scores mentaal welzijn per persoon

⁶ Om het mentaal welzijn van de deelnemers te meten, werden in de vragenlijsten 7 vragen opgenomen. De deelnemers dienden telkens op een vijfpuntenschaal aan te geven in hoeverre de stelling op hen van toepassing was: 1) Ik ben over het algemeen tevreden met mijn leven, 2) Ik voel dat de dingen die ik doe in mijn leven waardevol zijn, 3) Ik voelde mij gisteren blij, 4) Ik voelde mij gisteren angstig, 5) Ik voelde mij gisteren levenslustig, 6) Ik voelde mij gisteren geconcentreerd en 7) Ik had gisteren positieve sociale contacten



Wanneer we echter naar de individuele scores kijken, dan merken we op dat bij sommige respondenten (6) het mentaal welzijn op het einde van het programma lager is dan voordat ze startten met het programma. Dit is niet in lijn met onze hypothese. We gaan er immers van uit dat door een toegenomen natuurverbondenheid het mentaal welzijn van de deelnemers toeneemt. Op welke manier moeten we deze resultaten interpreteren?

Op basis van de derde online bevraging na twee maanden, concluderen we dat op één deelnemer na alle deelnemers over het algemeen een zeer grote positieve impact van het programma op hun mentaal welzijn ervaren. Ze beschouwen het programma als een tool om:

- met stress om te gaan door middel van natuur
- voor zelfzorg
- als iets dat leidt tot het reduceren van stress
- het stellen van prioriteiten
- het contact maken met zichzelf
- het vertragen en het resetten van het lichaam

De deelnemers ervaren dus een positieve impact en één deelnemer vermeldt dat anderen in de naaste omgeving opmerken dat hij/zij meer kracht en rust uitstraalt.

Daarnaast merken verschillende deelnemers op dat ze blij zijn te beseffen dat het werkt en dat het iets is dat ze kunnen inroepen wanneer het nodig is. Verschillende deelnemers voeren na twee maanden nog steeds een selectie van oefeningen uit. Sommige oefeningen passen ze een beetje aan. Er wordt wel opgemerkt dat de oefeningen zoals voorgeschreven door het programma een grotere impact hebben dan de enkele oefeningen die ze zijn blijven doen.

Eén deelnemer stelde ook dat door het delen van een bepaalde oefening (schrijfpdracht vanuit een natuurobject) met de partner, het koppel meer verbondenheid voelde. Het programma had dus niet alleen impact op het mentaal welzijn van de deelnemer maar ook een positieve impact op het relationele welzijn van de deelnemer met zijn/haar directe omgeving.

Twee deelnemers verwoordde de impact van het programma op hun mentaal welzijn als volgt:

“Duurzaam leven was voor mij al heel belangrijk voor het programma. Daar is niet veel in veranderd. Een verandering in levensstijl is dat ik ook tijdens drukke weken probeer elke dag even de natuur op te zoeken / aandacht te hebben voor de natuur. Ik merk ook dat dat me helpt om voor mezelf mijn prioriteiten duidelijker te krijgen. Even alleen in de natuur zijn zorgt ervoor dat ik zorgen over werk of stress kan relativeren en terug bij mezelf kan komen.”

“Wat ik na het programma wel beslist heb is om minder telewerk te doen en eens meer met de fiets naar Gent te gaan. Ik ben buiten, in beweging, passeer velden, én zie die dag ook wel eens wat mensen in het echt.”

15 van de 19 deelnemers gaven aan dat er externe levensgebeurtenissen plaatsvonden voor of tijdens het programma. De externe levensgebeurtenissen die ter sprake kwamen, waren fysieke gezondheidsproblemen, mentale gezondheidsproblemen, verandering van dagbesteding, familiale problemen, hoge werkdruk, werk-gerelateerde problemen, ontslag, relationele problemen en de start van het winteruur. Deze externe levensgebeurtenissen

////////////////////////////////////

kunnen mogelijk deels verklaren waarom de mentale gezondheid na het programma lager was, of stabiel bleef ten opzichte van voor het programma. Mentaal welzijn hangt samen met verschillende elementen waarvan het volgen van het programma er maar één is.

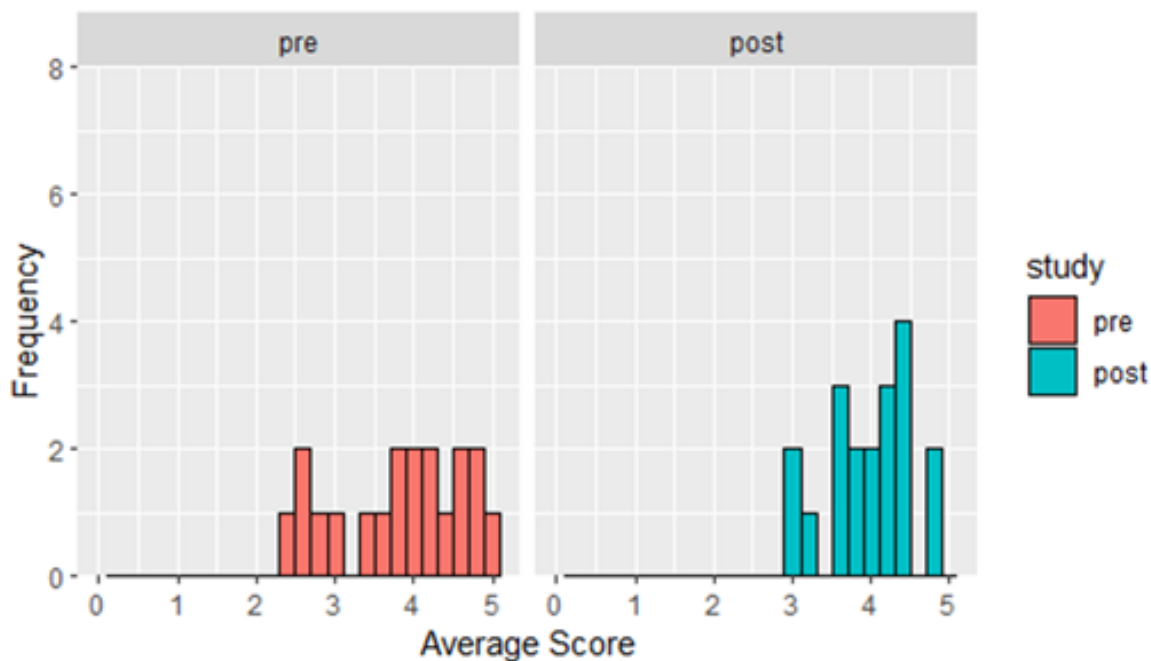
We concluderen dat de overgrote meerderheid van de deelnemers een grote positieve impact van het programma op hun mentaal welzijn ervaart. Allerhande impactvolle externe levensgebeurtenissen kunnen mogelijk, ondanks de gepercipieerde positieve impact van het programma, resulteren in een niet of beperkt toegenomen mentaal welzijn.

4.1.1.4 In hoeverre neemt het duurzaam gedrag van de deelnemers toe?

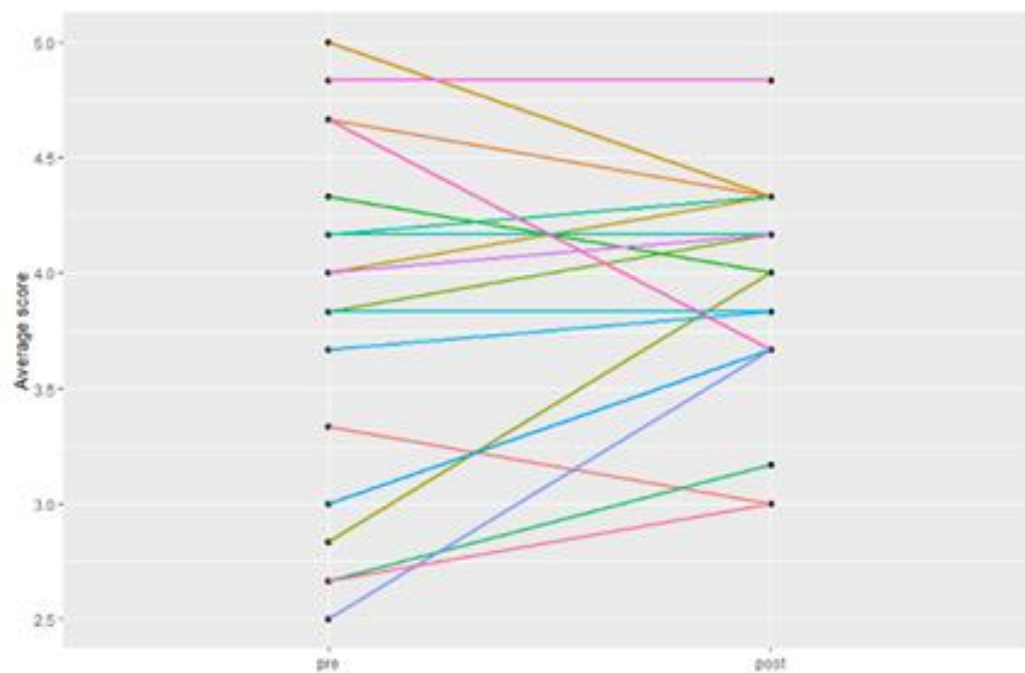
Op basis van de eerste twee online impact-bevragingen⁷ observeren we dat het gemiddelde duurzame gedrag bij de deelnemers is gestegen na deelname aan het programma. Wanneer we echter naar de individuele scores kijken, dan merken we op dat bij sommige respondenten (6) het duurzaam gedrag op het einde van het programma lager is dan voordat ze startten met het programma. Dit is niet in lijn met onze hypothese. We gaan er immers van uit dat door het toenemen van de natuurverbondenheid ook het duurzaam gedrag zal toenemen. Op welke manier moeten we deze resultaten interpreteren?

⁷ Om het duurzaam gedrag van de deelnemers te meten, werden in de vragenlijsten 7 vragen opgenomen. De deelnemers dienden telkens op een vijfpuntsschaal aan te geven in hoeverre de stelling op hen van toepassing was: 1) Ik ben over het algemeen tevreden met mijn leven, 2) Ik voel dat de dingen die ik doe in mijn leven waardevol zijn, 3) Ik voelde mij gisteren blij, 4) Ik voelde mij gisteren angstig, 5) Ik voelde mij gisteren levenslustig, 6) Ik voelde mij gisteren geconcentreerd en 7) Ik had gisteren positieve sociale contacten





Figuur 19: Verdeling duurzaam gedrag-score



Figuur 20: Evolutie score duurzaam gedrag per persoon

Op basis van de observaties tijdens de verscheidene groepsessies concluderen we dat de meerderheid van de deelnemers al bewust consumeert, tuiniert en veel respect heeft voor de natuur. Daar er in het programma oefeningen aanwezig zijn die hier aandacht aan geven, merken de deelnemers op dat ze in hun levensstijl al veel rekening houden met de natuur en dit zorgt voor een positief gevoel. Anderzijds merken ze op wat ze nog meer kunnen doen



en inspireert het programma hun om enkele andere dingen nog uit te proberen. En dit niet vanuit een 'moeten doen', maar wel vanuit een 'goesting om dit te doen'. Door wat de deelnemers vertellen, merken we dat het duurzaam gedrag toeneemt en het bewustzijn daarover ook toeneemt.

Ook op basis van de derde online bevraging na twee maanden, bleek dat veel deelnemers ook voor het programma al sterk bezig waren met duurzaamheid en duurzaam gedrag vertoonden. Het feit dat het duurzaam gedrag na het programma niet consequent bij alle deelnemers steeg, valt misschien te verklaren door het feit dat barrières om meer duurzaam te leven niet verbonden zijn aan motivatie maar aan praktische barrières zoals het niet praktisch haalbaar zijn om de auto achterwege te laten. Misschien werd het belang van duurzaam transport wel duidelijker, maar zet dit zich niet door in het uiteindelijke gedrag van de deelnemers.

Acht deelnemers gaven aan toch nog meer duurzaam gedrag te vertonen na het volgen van het programma. Ze vermelden het zich meer ergeren aan zwerfafval, het nemen van de trein in plaats van de auto, duurzaam transport en meer bewustheid rond circulaire economie maar ook het vermijden van grootverbruikers, lokale groenten en fruit consumeren, kamer- en buitenplanten kweken en verzorgen, een deel van de tuin laten verwilderen, een compostbak gebruiken, natuurschilf steunen, engageren voor het aanpakken van zwerfvuil en sluishorten, vergroening aanbrengen en bio en korte-keten producten consumeren. Eén deelnemer geeft ook aan dat het programma een duidelijkere richting gaf aan wat voor job hij/zij wil doen.

“Misschien een sterker aanvoelen dat ik mijn competenties waar mogelijk meer voor de klimaat thema's wil inzetten want daar ligt nu de urgentie. Heb ook een sollicitatie in die richting gedaan.”

Verskillende deelnemers geven ook aan dat ze zich nog meer bewust zijn van de activiteiten die ze reeds doen voor de natuur en dit geeft hen een goed gevoel en ondersteunt hen om dit verder te zetten. Vele deelnemers zijn over dit onderwerp ook meer gaan praten met andere mensen en dit niet om anderen te overtuigen, wel om over hun ervaringen te vertellen.

We concluderen dat bij aanvang van het programma het natuurbewustzijn en het duurzaam gedrag bij de deelnemers al groot was. Echter, het programma inspireerde verschillende deelnemers tot het uitproberen van andere dingen om tot nog meer duurzaam gedrag te komen. De lagere scores na het volgen van het programma bij enkele deelnemers zijn op basis van onze data moeilijk te verklaren. De constante scores bij enkele deelnemers zijn misschien niet te wijten aan een stagnatie in de intentie tot duurzaam gedrag maar aan de praktische (on)haalbaarheid van bepaald duurzaam gedrag.

//

4.1.2 Besluit en discussie

We concluderen in de eerste plaats dat we op basis van de data die we door middel van de verschillende vragenlijsten verkregen, geen eenduidig antwoord kunnen geven op onze onderzoeksvragen. De kwantitatieve data wijzen op een eerder beperkte positieve impact op natuurcontact, natuurverbondenheid, mentaal welzijn en duurzaam gedrag. Wanneer we echter kijken naar de kwalitatieve data verkregen door middel van open vragen en de interacties tijdens de wekelijkse bijeenkomsten, dan zien we een grotere positieve impact.

We observeren inconsistenties tussen de antwoorden op enerzijds de kwantitatieve en anderzijds op de kwalitatieve vragenlijsten en wat er gezegd werd tijdens de groepsbijeenkomsten. Na grondige analyse van de gebruikte kwantitatieve vragenlijsten concluderen we dat deze moeilijk te begrijpen waren, slecht geformuleerd waren en niet aangepast waren aan wat we wilden onderzoeken.

Het is om deze redenen dat we niet – zoals initieel wel het plan was – dezelfde impact-vragenlijst voor een derde keer gebruikten. In plaats daarvan maakten we gebruik van een vragenlijst met voornamelijk open vragen. Deze keuze had implicaties voor de vergelijkbaarheid van de data maar leverde ons inziens rijkere en bruikbare data op. Ook de tussentijdse vragenlijst met open vragen leverde meer bruikbare en interessante data op. Deze vragen onderzoeken de zelf-gepercipieerde impact van het programma in plaats van de ‘gemeten’ impact. Het gebruik van kwalitatieve onderzoeksmethoden die eerder onderzoeken wat een zelf-gepercipieerde impact is, is zeker te verdedigen bij het meten van de impact van dit programma. Het gaat immers om een beperkte groep deelnemers en de impact die we wilden meten had betrekking tot elementen (natuurcontact, natuurverbondenheid, mentaal welzijn en duurzaam gedrag) die gevoelig zijn voor externe gebeurtenissen en niet noodzakelijk met het programma te maken hebben. Bij het puur kwantitatief invullen van de vragenlijsten gaat het immers om een momentopname die geen rekening houdt met de context. Door te vragen naar de zelf-gepercipieerde impact, worden deze potentieel verstorende gebeurtenissen meer geneutraliseerd. Zo verkrijgen we ook informatie die de uitspraken en meningen van de deelnemers contextualiseren. Dit is een vereiste om tot duidelijke inzichten te komen. Om echte overtuigende uitspraken te kunnen doen over de impact van het programma op basis van kwantitatieve data, is een veel grotere groep deelnemers nodig en een veel grotere dataset met betrekking tot achtergrondfactoren en -karakteristieken van de deelnemers om schijnverbanden tussen variabelen uit te sluiten. Dit zou een veel groter engagement gevraagd hebben van de deelnemers met mogelijks een nog grotere uitval én zou meer middelen gevergd hebben om het programma voor meer deelnemers te organiseren.

Aan de hand van de kwalitatieve data besluiten we dus dat het programma wel degelijk een positieve impact heeft op 18 van de 19 deelnemers. Deze doorgaans grote zelf-gepercipieerde positieve impact moet echter gerelativeerd worden. Van de veertig deelnemers die startten met het programma, bleven er op het einde maar 19 deelnemers over. Er was dus een uitval van meer dan 50%. Zoals eerder gezegd, waren de redenen om het programma niet af te maken te weinig tijd/te veel werk, ziekte, mentale problemen en ernstige familiale problemen. Echter, dit zijn belangrijke elementen om in het achterhoofd te houden wanneer we het nieuwe programma ontwikkelen. Het zijn in het bijzonder personen die met dergelijke problemen kampen, die gebaat zouden zijn met het volgen van het programma.

////////////////////////////////////

We besluiten dus dat het huidige programma een positieve impact heeft voor diegenen die het volledig doorlopen hebben én dat we de impact het best kunnen meten aan de hand van kwalitatieve onderzoeksmethoden. We gaan ervan uit dat het programma nog verbeterd kan worden opdat het een nog grotere positieve impact heeft op de deelnemers en opdat de uitval tijdens het programma beperkt blijft. Om te kijken op welke manier het programma nog verbeterd kan worden, doen we een evaluatie van de aantrekkelijkheid van het huidige programma. Deze evaluatie is het onderwerp van de volgende paragraaf.

4.2 WAT IS DE AANTREKKELIJKHEID VAN HET PROGRAMMA?

We bespraken eerder al de impact van het programma op natuurcontact, natuurverbondenheid, mentaal welzijn alsook op het duurzaam gedrag van de deelnemers. We gebruiken het 4-weken programma als tool om natuurverbondenheid op een directe en natuurcontact, mentaal welzijn en duurzaam gedrag op een indirecte manier te stimuleren. In dit deel van het rapport kijken we naar het programma zelf en bekijken we de sterktes, zwaktes, kansen en bedreigingen door middel van een traditionele SWOT-analyse. Aan de hand van deze SWOT-analyse formuleren we ook aanbevelingen voor de nieuwe versie van het programma. De analyse gebeurde op basis van 1) online bevragingen (feedback op het programma 1 en feedback op het programma 2) en 2) observaties tijdens de groepsessies. De data uit deze verschillende bronnen zullen op een geïntegreerde manier gerapporteerd worden.

De grote meerderheid van de deelnemers geeft aan dat het programma voldoet aan zijn/haar verwachtingen én dat ze het programma zouden aanbevelen aan een vriend of familielid. Ook geven alle deelnemers aan één of meerdere oefeningen mee te nemen naar hun dagelijks leven na het programma.



Figuur 21: Programma in lijn met verwachtingen



opgebouwd is en dat het goed georganiseerd werd. Ook de wekelijkse bijeenkomsten worden als positief ervaren (zie nuancering later) alsook de lengte van de oefeningen.

Het programma lijkt op basis van deze data dus positief geëvalueerd te worden door de deelnemers.

Echter, alles kan beter. Daarom kijken we nu in detail naar de door de deelnemers geïdentificeerde zwaktes, kansen en bedreigingen om op basis daarvan aanbevelingen te formuleren voor het nieuwe programma.

	Positief	Negatief
Interne factoren	Sterktes: <ul style="list-style-type: none"> • Versterkt verbondenheid • Eenvoudig/laagdrempelig programma • Verassende oefeningen/out of comfort zone • Mooie opbouw van programma • Goede organisatie programma • Wekelijkse bijeenkomsten • Lengte van de oefeningen 	Zwaktes: <ul style="list-style-type: none"> • Whatsappgroep en uitwisseling met buddy
Externe factoren	Kansen: <ul style="list-style-type: none"> • Lengte van het programma • Nieuwe plaatsen ontdekken • Groepssessie in de natuur • Meditatieve sessies meer kaderen • Beschikbaarheid oefeningen op dagelijkse basis na programma • Kennis meer integreren in het programma 	Bedreigingen: <ul style="list-style-type: none"> • Wekelijkse bijeenkomsten • Externe levensgebeurtenissen • Obstakels verbonden aan de oefeningen • Persoonlijke negatieve invloed van de oefeningen • Oefeningen allen op voorhand krijgen • Dagboek

Figuur 23: SWOT-analyse

We gaan nu dieper in op enkele elementen die aan bod kwamen in de SWOT-analyse en formuleren suggesties voor het nieuwe programma.

4.2.1 Zwaktes

WhatsApp-groep en uitwisseling met buddy: Zowel de Whatsapp-groep als het buddysysteem werden door veel van de deelnemers niet gezien als een meerwaarde. Het werkte voor sommigen zelfs demotiverend. Het kon niet zorgen voor de nodige connectie, was niet voor iedereen toegankelijk (iemand had geen WhatsApp), en voor velen was het een extra belasting in termen van de eigen tijd en tijd van de buddy. Er was verder geen echte behoefte om via dit medium ervaringen te delen omwille van de verschillende online bijeenkomsten die al georganiseerd werden.

We zouden suggereren om in het nieuwe programma zowel het creëren van een WhatsApp-groep als het organiseren van een buddy niet meer op te nemen. Dit kan eventueel indien de deelnemers hiertoe zelf de nood ervaren, spontaan groeien. Anderzijds denken we eraan in een volgende versie, de deelnemers aan te moedigen om een buddy buiten het programma te zoeken, zoals een vriend of familielid die geïnteresseerd is om de ervaringen van de deelnemer te bevragen, erover te spreken.

4.2.2 Bedreigingen

Wekelijkse bijeenkomsten: De wekelijkse bijeenkomsten werden door velen ervaren als een sterkte van het programma. Het zou volgens de deelnemers verrijkend zijn, een diepere verankering van ervaringen teweegbrengen, het leerproces bevorderen door het uitwisselen van tips, ondersteunen en motiveren en naast verbinding met de natuur ook verbinden met mensen. Kortom, voor velen hielp het om het programma vol te houden. Tegelijkertijd zijn er enkele bedreigingen. De lage opkomst tijdens sommige bijeenkomsten was soms ontmoedigend voor diegenen die wel participeren. Een andere bedreiging voor de bijeenkomsten vormt de extra belasting omdat het niet flexibel is qua tijdstip in een overvolle agenda. Sommige deelnemers vinden het feit dat de meeste bijeenkomsten online georganiseerd worden, een bedreiging voor het kunnen verbinden met elkaar. Een andere deelnemer geeft aan dat meditatie tijdens een online moment voor hem/haar niet werken. Echter, overschakelen naar een fysieke bijeenkomst is praktisch moeilijker omdat het tijdsintensief is.

Voor één deelnemer was de meerwaarde van de wekelijkse bijeenkomsten beperkt omdat deze deelnemer er minder nood aan heeft ervaringen te delen.

We zouden suggereren om in het nieuwe programma toch de voorkeur te geven aan fysieke momenten op een meer centrale locatie bij voorkeur in de natuur. Aangezien het nieuwe programma lokaal georganiseerd zal worden, lijkt het op het eerste gezicht haalbaar voor de deelnemers om een fysieke verplaatsing te maken. Dit geeft ook de mogelijkheid om een oefening samen te beleven. Wel moet nagedacht worden over de frequentie van deze fysieke bijeenkomsten.

Externe levensgebeurtenissen: 15 van de 19 deelnemers gaven aan dat externe levensgebeurtenissen die plaatsvonden voor of tijdens het programma een invloed hadden op de oefeningen. De externe levensgebeurtenissen die ter sprake kwamen, waren fysieke gezondheidsproblemen, mentale gezondheidsproblemen, verandering van dagbesteding, familiale problemen, hoge werkdruk, werk-gerelateerde problemen, ontslag, relationele problemen en de start van het winteruur.

Deze externe levensgebeurtenissen zijn belangrijk om mee te nemen in de analyse met betrekking tot de impact van het programma op het mentaal welzijn van de deelnemers en

////////////////////////////////////

kunnen verklaren dat ondanks een positief geëvalueerd programma, de mentale gezondheid na het programma lager was, of stabiel bleef ten opzichte van voor het programma.

Deze externe levensgebeurtenissen leren ons het belang van oefeningen die in de nabijheid uitgevoerd kunnen worden alsook de complexiteit van de moment-metingen via vragenlijsten.

Obstakels verbonden aan de oefeningen: Veel deelnemers ervaarden obstakels die een invloed hadden op het uitvoeren van de oefeningen.

- Omgevingsfactoren: lawaai, drukte, weersomstandigheden, donkerte (veiligheid/zichtbaarheid), timing (aard van de oefening komt niet overeen met het moment waarop je de oefening kan doen), bereikbaarheid locatie
- Sociale factoren: andere mensen tegenkomen, zich bekeken voelen, onveiligheidsgevoel, sociale druk, smartphone
- Persoonlijke factoren: onhaalbare ambities met betrekking tot keuze voor locatie, te grote focus op mindfulness in oefeningen, geen intrinsieke motivatie

Persoonlijke negatieve invloed van de oefeningen: Naast positieve invloed, hadden bepaalde oefeningen op sommige deelnemers ook een negatieve invloed of waren confronterend. Deelnemers vermelden: besef van gebrek aan natuur (leven in een grijze woonomgeving, geen tuin hebben), besef slechte kwaliteit van natuurlijke omgeving (afval zien en lawaai horen), stress die de oefeningen oproepen door extra item op to-do-list en het gevoel van falen/druk/stress bij het niet uitvoeren van de oefeningen alsook het nazinderen van ervaringen en emoties ten gevolge van de oefeningen waar deelnemers geen blijf mee weten.

Het is belangrijk dat deze items in een volgende uitvoering van het programma meer aandacht krijgen tijdens de wekelijkse bijeenkomsten. De rol van de facilitator is daarbij zeer belangrijk. Hier zal in de volgende uitvoering van het programma dan ook op worden ingezet.

Oefeningen op voorhand krijgen: Eén deelnemer merkt op dat het beter zou zijn om de oefeningen niet op voorhand maar dag per dag opgestuurd te krijgen. Op die manier is het een verrassing wat er komen gaat, en is het uitkijken naar de volgende oefening. Het zou ook minder chaos veroorzaken aangezien deelnemers de opdrachten mogelijk secuurder gaan uitvoeren in plaats van ze te combineren, te wisselen en in te halen. De meeste deelnemers vonden het dan weer helpen als ze telkens per week de oefeningen ontvangen. Het maakte het voor hen haalbaarder om de oefeningen in functie van hun weekplanning in te plannen. Deze beide opties kunnen de volgende keer duidelijker gecommuniceerd worden.

Dagboek: Het dagboek hielp sommige deelnemers om reflectief/creatief te schrijven en te tekenen over de ervaringen die ze opdeden binnen het programma. Een deelnemer ervaart er deugd van om dingen van zich af te schrijven. Een andere deelnemer ervaart dat door over ervaringen te schrijven of te tekenen, de ervaring zelf beter bij blijft. Echter, de meerderheid van de deelnemers gebruikte het dagboek maar in beperkte mate omdat ze er de meerwaarde niet van zag, omwille van te weinig tijd of omwille van te weinig energie. Het is dus niet zo dat iedereen die het dagboek weinig of in beperkte mate gebruikte, er weigerachtig tegenover stond. Voor velen was het gewoon niet haalbaar.

We zouden suggereren om het dagboek optioneel te maken en anderzijds de deelnemers nog meer te motiveren om het te gebruiken, door er in de wekelijkse bijeenkomsten iets

////////////////////////////////////

mee te doen. Sommige deelnemers gaven ook aan dat ze niet creatief zijn of zich moeilijk verbaal kunnen uitdrukken. Misschien zijn optionele alternatieve opdrachten (voorwerp meenemen als herinnering), onliner of spreuk schrijven of associatieoefening doen meer toegankelijk?

4.2.3 Kansen

Lengte programma: Er is grote verdeeldheid over de ideale lengte van het programma. 6 deelnemers zijn voorstander van een programma van drie weken, 6 deelnemers zijn voorstander van een programma van vier weken, de meerderheid (8) is voorstander van een programma van zes weken en 4 deelnemers zijn voorstander van een programma van acht weken. De motivatie achter deze voorkeuren zijn niet gekend. We vermoeden dat de voorkeur voor een korter programma verband houdt met beperkte tijd.

We zouden suggereren om op basis van beschikbare literatuur te kijken welke duur/tijdsbesteding raadzaam is om een duurzaam effect bij de deelnemers teweeg te brengen. We moeten hierbij wel in het achterhoofd houden dat een belangrijke reden tot uitval een gebrek aan tijd was. We kunnen dus verwachten dat een verlenging van het programma meer uitval kan veroorzaken. Echter, het is ook belangrijk dat het programma 'inslijt' en dat is meer waarschijnlijk met een iets langer durend programma. De campagne '30 Days Wild' van de Wildlife Trusts is een voorbeeld van een campagne die zowel de natuurverbondenheid, welzijn en natuurvriendelijk gedrag van meer dan 1 000 000 deelnemers verbeterde. Een programma van 30 dagen lijkt dus wel effectief (The Wildlife Trusts & University of Derby, 2019).

Eén van de deelnemers suggereerde ook dat het misschien goed zou zijn om het programma langer te laten lopen maar een bufferzone te integreren om opdrachten die door omstandigheden niet uitgevoerd konden worden (ziekte/weer/gebrek aan tijd) alsnog uit te kunnen voeren. Een andere deelnemers suggereerde om het programma langer te laten lopen maar telkens maar één opdracht om de twee dagen in te plannen zodat het minder intensief wordt en dan de contactmomenten uitsluitend in fysieke vorm te organiseren.

Nieuwe plaatsen ontdekken: De meerderheid van de deelnemers deed de oefeningen voornamelijk in de nabije omgeving. Door de oefeningen werden door veel deelnemers verschillende plaatsen (her)ontdekt. De oefeningen bieden opportuniteiten om de buurt beter te leren kennen en eigenaarschap over deze publieke ruimte te vergroten. Ook de eigen tuin werd door middel van dit programma opnieuw ontdekt.

We zouden suggereren om voor het nieuwe programma uitwisseling over specifieke locaties en verborgen plekjes in het groepsoverleg te integreren. Dit lijkt ons haalbaar en relevant omdat het nieuwe programma meer lokaal georganiseerd zal worden.

Groepssessie in de natuur: Een respondent suggereerde om in het programma een groepssessie in de natuur met oefeningen in groep op te nemen. Dit om de groep te versterken en de diepgang te verbeteren.

Beschikbaarheid oefeningen op dagelijkse basis na programma: Een deelnemer suggereerde naar de individuele voortzetting van het programma toe om de opdrachten van het programma op te nemen in een mooi vormgegeven kaartendoosje. Zo een kaartendoosje is gemakkelijk bij de hand te houden en maakt misschien dat mensen er sneller naar teruggrijpen. Ze kunnen dan die oefening kiezen die voor hen die dag wenselijk/haalbaar is.



Kennis meer integreren in het programma: Eén deelnemer geeft aan dat het goed zou zijn om de activiteiten iets minder 'zweverig' te maken en meer kennis over de natuur toe te voegen. Volgens deze deelnemer zou dat de mensen op een duurzame manier betrekken bij het programma omdat het een sterkere band creëert met de natuur door middel van een toegenomen ontzag voor de natuur. De deelnemer stelt voor om bijvoorbeeld eens een bioloog uit te nodigen om de vragen aan te stellen die naar boven gekomen zijn tijdens de oefeningen.

Referenties

- Astell-Burt, T., Feng, X., & Kolt, G. S. (2014). Is neighborhood green space associated with a lower risk of type 2 diabetes evidence from 267,072 australians. *Diabetes Care*, *37*, 197–201. <https://doi.org/10.2337/dc13-1325>
- Barragan-Jason, G., de Mazancourt, C., Parmesan, C., Singer, M. C., & Loreau, M. (2022). Human–nature connectedness as a pathway to sustainability: A global meta-analysis. *Conservation Letters*, *15*(1), 1–7. <https://doi.org/10.1111/conl.12852>
- Bauwelinck, M., Casas, L., Nawrot, T. S., Nemery, B., Trabelsi, S., Thomas, I., ... Vandenheede, H. (2021). Residing in urban areas with higher green space is associated with lower mortality risk: A census-based cohort study with ten years of follow-up. *Environment International*, *148*, 106365. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2020.106365>
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, *10*, 456–466. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-456>
- Capaldi A., C. A., Dopko L., R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *5*(AUG), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>
- Carter, M., & Horwitz, P. (2014). Beyond proximity: The importance of green space useability to self-reported health. *EcoHealth*, *11*, 322–332. <https://doi.org/10.1007/s10393-014-0952-9>
- Cervinka, R., Röderer, K., & Hefler, E. (2012). Are nature lovers happy? on various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journal of Health Psychology*, *17*(3), 379–388. <https://doi.org/10.1177/1359105311416873>
- Chi, D., Aerts, R., Van Nieuwenhuysse, A., Bauwelinck, M., Demoury, C., Plusquin, M., ... Somers, B. (2022). Residential Exposure to Urban Trees and Medication Sales for Mood Disorders and Cardiovascular Disease in Brussels, Belgium: An Ecological Study. *Environmental Health Perspectives*, *130*(5), 1–10. <https://doi.org/10.1289/EHP9924>
- de Jong, K., Albin, M., Skärbäck, E., Grahn, P., & Björk, J. (2012). Perceived green qualities were associated with neighborhood satisfaction, physical activity, and general health: Results from a cross-sectional study in suburban and rural Scania, southern Sweden. *Health & Place*, *18*(6), 1374–1380. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2012.07.001>
- Gascon, M., Triguero-Mas, D., Martínez, P., Dadvand, J., Fornas, A., Plasencia, M. J. N. (2016). Residential green spaces and mortality: A systematic review. *Environment International*, *86*, 60–67. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2015.10.013>
- Gascon, M., Triguero-Mas, M., Martínez, D., Dadvand, P., Rojas-Rueda, D., Plasencia, A., & Nieuwenhuijsen, M. J. (2016). Residential green spaces and mortality: A systematic review. *Environment International*. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2015.10.013>
- Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (1991). Restorative Effects of Natural-Environment Experiences. *Environment & Behavior*, *23*, 3–26. <https://doi.org/10.1177/0013916591231001>

////////////////////////////////////

- Howell, A. J., Dopko, R. L., Passmore, H. A., & Buro, K. (2011). Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness. *Personality and Individual Differences, 51*(2), 166–171. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.037>
- IPBES. (2018). *IPBES Regional Assessment Report on Biodiversity and Ecosystem Services for Europe and Central Asia, Appendix 2 . 8 : Contributions to physical , mental and social dimensions of health section*. Retrieved from https://ipbes.net/sites/default/files/eca_ch_2_appendix_2.8_assessment_of_health.pdf
- Lauwers, L., Trabelsi, S., Pelgrims, I., Bastiaens, H., De Clercq, E., Guilbert, A., ... Keune, H. (2020). Urban environment and mental health: The NAMED project, protocol for a mixed-method study. *BMJ Open, 10*(2), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031963>
- Lee, A. C. K., & Maheswaran, R. (2011). The health benefits of urban green spaces: a review of the evidence. *Journal of Public Health, 33*, 212–222. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdq068>
- Maas, Jolanda, van Dillen, S. M. E., Verheij, R. A., & Groenewegen, P. P. (2009). Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. *Health and Place, 15*, 586–595. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2008.09.006>
- Maas, Jolando, Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., De Vries, S., & Spreeuwenberg, P. (2006). Green space, urbanity, and health: How strong is the relation? *Journal of Epidemiology and Community Health, 60*, 587–592. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.043125>
- Mackay, C. M. L., & Schmitt, M. T. (2019). Do people who feel connected to nature do more to protect it? A meta-analysis. *Journal of Environmental Psychology, 65*, 101323. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101323>
- Macy, J. & Molly Young Brown, M. T. (1998). *Coming back to life, Practices to Reconnect Our Lives, Our World*, New Society Publishers 1998, ISBN: 0-86571-391-X
- Millennium Ecosystem Assessment. (2005). *Ecosystems and Human Well-being: Synthesis*. Washington DC.
- Mitchell, R., & Popham, F. (2008). Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. *Lancet, 372*, 1655–1660. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)61689-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61689-X)
- Nature, D. of. (n.d.). Dose of nature, research studies. Retrieved February 10, 2023, from <https://www.doseofnature.org.uk/studies1>
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2009). The nature relatedness scale: Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior, 41*(5), 715–740. <https://doi.org/10.1177/0013916508318748>
- Pereira, G., Christian, H., Foster, S., Boruff, B. J., Bull, F., Knuiman, M., & Giles-Corti, B. (2013). The association between neighborhood greenness and weight status: An observational study in Perth Western Australia. *Environmental Health: A Global Access Science Source, 12*, 49–58. <https://doi.org/10.1186/1476-069X-12-49>
- Pleasant, A., Scanlon, M. M., & Pereira-Leon, M. (2013). Literature review: Environmental design and research on the human health effects of open spaces in urban areas. *Human Ecology Review, 20*(1), 36–49.

////////////////////////////////////

