



Vlaamse
overheid

Het verhogen van natuurverbondenheid: een acht-weken programma Impactstudie en evaluatie

Karen Puttemans, Katriina Kilpi, Charlotte Noël, Ilse Simoens

INBO.be
bosplus.be
natuurenbos.be
omgeving.vlaanderen.be

Auteurs:

Karen Puttemans, Katriina Kilpi, Charlotte Noël, Ilse Simoens

Reviewer:

Michael Leone

Het INBO is het onafhankelijk onderzoeksinstituut van de Vlaamse overheid dat via toegepast wetenschappelijk onderzoek, data- en kennisontsluiting het biodiversiteitsbeleid en -beheer onderbouwt en evalueert.

Vestiging:

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

e-mail:

ilse.simoens@inbo.be

Wijze van citeren:

Karen Puttemans, Katriina Kilpi, Charlotte Noël, Ilse Simoens (2024). Het verhogen van natuurverbondenheid: een acht-weken programma. Impactstudie en evaluatie. Rapporten van het Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek 2024 (31). Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek, Brussel.
DOI: doi.org/10.21436/inbor.106015330

D/2024/3241/365

Rapporten van het Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek 2024 (31)

ISSN: 1782-9054

Verantwoordelijke uitgever:

Hilde Eggermont

Dit onderzoek werd uitgevoerd in samenwerking met:

BOS+ Vlaanderen vzw, Agentschap voor Natuur en Bos en Departement Omgeving



Dit werk valt onder een Creative Commons Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie.

Het verhogen van natuurverbondenheid: een acht-weken programma.

Impactstudie en evaluatie

Karen Puttemans, Katriina Kilpi, Charlotte Noël, Ilse Simoens

<http://doi.org/10.21436/inbor.106015330>

Samenvatting

De biodiversiteitscrisis en de klimaatcrisis bedreigen het voortbestaan van de mens. Bovendien spreken wetenschappers ook over een wereldwijde mentale gezondheidscrisis. Om deze crisissen ten gronde aan te pakken is transformatieve verandering nodig. Transformatieve veranderingen zijn fundamentele en urgente veranderingen in de dieperliggende maatschappelijke factoren die aan de basis liggen van de crisissen (hoe onze economie functioneert, sociale en politieke structuren, cultuur, technologie, ...). Dit heeft invloed op alle aspecten van ons menselijk samenleven: hoe we ons voeden, ons verplaatsen, wonen, leren, samenwerken, samenleven, delen en welke plek we natuur in de samenleving geven. Natuurverbondenheid, of de manier waarop mensen hun relatie met de natuurlijke omgeving ervaren en begrijpen, wordt steeds vaker aangeduid als een fundamentele hefboom voor transformatieve verandering.

Daar hebben de *evidence-based* voordelen van natuurverbondenheid voor het welzijn van mens, natuur en planeet alles mee te maken. Onderzoek toont namelijk een positief verband aan tussen natuurverbondenheid en zowel emotioneel als psychologisch welbevinden. Anders gezegd: wie zich meer verbonden voelt met de natuur heeft meer kans om zich goed te voelen en het eigen leven als waardevol en zingevend te ervaren. Tevens wijzen studies op een positieve correlatie tussen natuurverbondenheid en duurzaam gedrag. Mensen die zich meer verbonden voelen met de natuur, dragen beter zorg voor hun natuurlijke omgeving en werken graag mee aan het beschermen en herstellen ervan. Bovendien blijkt natuurverbondenheid meer bij te dragen aan mentaal welzijn en duurzaam gedrag dan natuurcontact, het louter fysieke contact met natuur.

Hoewel tijd doorbrengen in de natuur een belangrijke voorwaarde is om natuurverbondenheid te ontwikkelen, blijkt het op zich onvoldoende. Om natuurverbondenheid te versterken, is een actief psychologisch omgaan met natuur van cruciaal belang. Gedurende meerdere weken herhaaldelijk op dit actief engagement oefenen, blijkt de meest beloftevolle aanpak om de relatie mens-natuur op een duurzame manier te versterken.

Dankzij een samenwerking met het Agentschap voor Natuur en Bos en het Departement Omgeving konden wij een onderzoeksproject opzetten met een tweeledige doelstelling, namelijk (1) het ontwikkelen, laten uitvoeren en evalueren van een programma van acht weken om natuurverbondenheid te stimuleren, en (2) het onderzoeken van de impact van dit programma op natuurverbondenheid, mentaal welzijn en duurzaam gedrag.

Het acht-weeken-programma tot natuurverbondenheid werd ontwikkeld op basis van onderzoek naar een piloteditie die vier weken duurde en een literatuurstudie naar de meest recente wetenschappelijke bevindingen over het onderwerp. Het programma bestaat

//

uit drie belangrijke componenten, namelijk individuele oefeningen tot natuurverbondenheid, groepsbijeenkomsten en het gebruik van een dagboek. De individuele oefeningen zijn zo ontworpen dat deelnemers ze in hun woonomgeving kunnen uitvoeren. De groepsbijeenkomsten vinden steeds plaats buiten in een groene omgeving. Schrijven of tekenen in een dagboek wordt aangemoedigd om deelnemers te helpen de reflectie over hun natuurervaringen te verdiepen. Het acht-wekenprogramma heeft een 6+2 structuur. Gedurende zes weken worden individuele oefeningen en groepsessies met elkaar afgewisseld. In de groepsbijeenkomst aan het einde van deze periode worden deelnemers aangemoedigd en ondersteund om het programma op eigen initiatief in hun dagelijks leven te integreren. Na twee weken van zelfstandig oefenen volgt een afsluitende groepsessie.

Het programma werd in de herfst van 2023 uitgetest met vijf groepen van elk gemiddeld tien personen, die zich vrijwillig voor deelname aan dit onderzoeksproject hadden ingeschreven en door het onderzoeksteam waren geselecteerd. In elke Vlaamse provincie werd één groep samengesteld. De facilitatoren die de groepsessies begeleidden, werden aangeworven door BOS+.

Voor de impactstudie en de evaluatie van het acht-weken programma voerden we vragenlijstonderzoek uit, gecombineerd met een participerende observatie van de groepsbijeenkomsten. We kozen met andere woorden voor een *mixed methods* aanpak waarbij we zowel kwantitatieve als kwalitatieve gegevens verzamelden. Om diepgaand inzicht in menselijke perspectieven en ervaringen te verwerven, zijn kwalitatieve onderzoeksmethoden het meest geschikt. In dit onderzoek verzamelden we op twee manieren kwalitatieve data over de ervaringen van deelnemers, namelijk (1) via de open vragen in de vragenlijsten en (2) via onze observaties van de wekelijkse groepsbijeenkomsten van het programma. Daarnaast pasten we ook kwantitatieve methoden toe. Voor de impactstudie zijn in de vragenlijsten meetschalen voor natuurverbondenheid, mentaal welzijn en duurzaam gedrag opgenomen. Dezelfde schalen werden op drie meetmomenten aan de deelnemersgroep voorgelegd volgens een *pretest – posttest 1 – posttest 2* design. Deze benadering wordt reeds lang succesvol toegepast om de effectiviteit te onderzoeken van niet-medische interventies of programma's.

Uit ons onderzoek blijkt dat de impact van het acht-wekenprogramma op natuurverbondenheid, emotioneel en psychologisch welzijn en duurzaam gedrag bij deelnemers **positief** was en dat dit effect nog steeds aanwezig was anderhalve maand na het programma. Hoewel deelnemers bij de start van het programma al belang hechtten aan duurzaamheid, gaf de meerderheid van de respondenten aan dat het programma hen tot (nog) meer duurzaam gedrag had aangezet. Verschillende deelnemers merkten ook op dat het programma hun natuurbeeld veranderd had: hun natuurbeeld werd breder of vollediger, of ze kregen meer oog en waardering voor “kleine” nabije natuur. Tot slot grepen de meeste deelnemers meerdere open surveyvragen aan om te benadrukken dat het programma hen vooral een andere - meer diepgaande, bewustere, rijkere - natuurbeleving had bijgebracht.



- Motiveer de gezondheidssector om het programma tot natuurverbondenheid te testen binnen nieuwe initiatieven en het te integreren in bestaande initiatieven. De impact hiervan moet onderzocht worden en de toepassing versterkt de “evidence base” van het programma.
 - Denk bijvoorbeeld aan pistes zoals het integreren van een programma tot natuurverbondenheid binnen initiatieven zoals ‘natuur op voorschrift’ die hun ingang in toenemende mate vinden binnen de gezondheidssector.
 - Integreer oefeningen uit het programma natuurverbondenheid in preventieve gezondheidsprogramma’s en gezondheidsmodellen zoals de geluksdriehoek of de bewegingsdriehoek.
 - Promoot groene zorginitiatieven die natuurverbondenheid ondersteunen als preventieve en/of curatieve gezondheidszorg.
- Monitor natuurverbondenheid bij de bevolking.
 - Aangezien natuurverbondenheid een variabele is die relateert aan gedragingen die impact hebben binnen verschillende beleidsdomeinen is het aangeraden dit te gaan monitoren bij de bevolking. Immers, tot op heden gebeurt dit nog niet. In Engeland gebeurt dit wel al. Daar is de Nature Connection Index (NCI, Richardson et al., 2019) opgenomen in de Monitor of Engagement with the Natural Environment (MENE-survey; Natural England, 2022). Binnen de Vlaamse/Belgische context zijn er verschillende kanalen via dewelke natuurverbondenheid gemonitord kan worden (The Social Study (TSS), de Statistiek Vlaanderen-bevraging (SV-bevraging) of de Nationale Gezondheidsenquête)).

Stimuleer natuurverbondenheid via andere wegen:

- Zet in op bereikbare, toegankelijke en aantrekkelijke natuur in de woon-, werk-, leer- of zorgomgeving.
 - Maak hierbij gebruik van interessante concepten zoals de 15-minuten stad om toegang te definiëren of de 3-30-300 regel voor de voorziening van groen. Het idee achter de 15-minuten stad is een stad waarin alle inwoners in staat moeten zijn om de meeste van hun dagelijkse behoeften op het gebied van wonen, werken en uitgaan te voldoen binnen een korte wandeling, fietstocht of ritje met het openbaar vervoer (O’Sullivan & Bliss, 2020). De 3-30-300 regel schrijft voor dat een persoon vanuit de woning minstens drie bomen ziet, dat minstens 30% van de oppervlakte van een wijk bedekt is met kroonbedekking en dat er vanuit elke woning op minstens 300 meter afstand een groenruimte beschikbaar is (Konijnendijk, 2023).
- Focus op het creëren van grote natuurlijke omgevingen maar ook op kleine natuurelementen in een stedelijke omgeving



- Uit ons onderzoek bleek dat er een tweeledig effect was van het programma tot natuurverbondenheid met betrekking tot de appreciatie van verschillende vormen van natuur. Enerzijds waren er deelnemers die na het volgen van het programma meer waardering kregen voor kleine natuurelementen in het straatbeeld. Tegelijk gaven sommige deelnemers aan dat ze bij zichzelf vaststelden dat ze na het volgen van het programma meer nood hadden aan 'grote' natuur. Dit suggereert dat het nuttig is om op beide pistes in te zetten. Naast de beschikbaarheid van grotere publieke natuurplekken is het ook belangrijk in te zetten op kleine natuurelementen zoals straatbomen, bloemperken, geveltuintjes, etc.

Organiseer en promoot activiteiten in de natuur en overweeg om tijdens deze activiteiten één of enkele oefeningen tot natuurverbondenheid toe te passen om deelnemers van het programma te laten proeven.



Inhoudstafel

| | |
|---|-----------|
| Dankwoord..... | 1 |
| Samenvatting..... | 3 |
| Aanbevelingen voor beheer en/of beleid..... | 6 |
| Inhoudstafel..... | 9 |
| Lijst van figuren..... | 12 |
| Lijst van tabellen..... | 13 |
| 1. Introductie..... | 14 |
| 1.1 Onderzoeksdoel en onderzoeksvragen..... | 15 |
| 2. Theoretisch kader..... | 16 |
| 2.1 Wat is natuurverbondenheid?..... | 16 |
| 2.2 Natuurverbondenheid vergroot mentaal welbevinden..... | 18 |
| 2.2.1. Wat is 'mentaal welbevinden'?..... | 18 |
| 2.2.2 Meer natuurverbondenheid, meer emotioneel en psychologisch welbevinden..... | 19 |
| 2.2.3 Natuurverbondenheid of natuurcontact?..... | 20 |
| 2.3 Natuurverbondenheid versterkt duurzaam gedrag..... | 21 |
| 2.3.1 Wat bedoelen we met 'duurzaam gedrag'?..... | 21 |
| 2.3.2 Meer natuurverbondenheid, meer duurzaam gedrag..... | 21 |
| 2.3.3. Natuurverbondenheid of natuurcontact?..... | 22 |
| 2.4 Theoretische onderbouwing van het programma..... | 22 |
| 2.4.1 Literatuurstudie..... | 22 |
| Duur van het programma en oefenpatroon..... | 26 |
| 2.4.2 Geleerde lessen uit het vier-weken programma..... | 28 |
| Structurele aanpassingen van het programma..... | 29 |
| Aanpassingen van de oefeningen..... | 30 |
| 3. Methodologie..... | 34 |
| 3.1 Het acht-weken programma 'Natuurverbondenheid'..... | 34 |
| 3.1.1 Eerste Zes weken..... | 35 |
| Groepsdeel:..... | 36 |
| Individueel gedeelte:..... | 37 |
| 3.1.2. Week zeven en week acht..... | 38 |
| 3.2 Rekrutering van deelnemers en beschrijving deelnemersgroep..... | 39 |
| 3.2.1 Doelgroep..... | 39 |
| 3.2.2 Communicatie van de oproep voor het programma..... | 40 |
| 3.2.3. Kandidaten en deelnemers..... | 40 |



| | |
|--|------------|
| 3. Facilitators van het programma 'Natuurverbondenheid'..... | 105 |
| 4. Methodologie en resultaten..... | 105 |
| 4.1 Dataverzameling en methodologie voor verwerking van de data..... | 106 |
| 4.2 Observaties..... | 107 |
| 5. Resultaten uit de observaties..... | 108 |
| 5.1 Open antwoorden uit de slotvragenlijst..... | 110 |
| 5.2 Interviews met facilitators..... | 114 |
| 5.3 Belangrijkste kwaliteiten van een facilitator volgens de facilitators..... | 114 |
| 5.4 Omgaan met uitdagende situaties tijdens het programma..... | 116 |
| 5.5 Visie van de facilitators op de toekomst van het programma..... | 117 |
| 6. Competenties van de natuurverbondenheids-programmafacilitator..... | 119 |
| 6.1 Bekwaam in het overbrengen van natuurverbondenheid, het verstrekken van relevante natuurkennis en het begeleiden van groepen in de natuur..... | 119 |
| 6.2 Bekwaam in het op een professionele manier van faciliteren van het programma..... | 120 |
| 6.3 Bekwaam in het faciliteren van kringgesprekken..... | 120 |
| 6.4 Belichaming..... | 121 |
| 6.5 Bekwaam in het omgaan met situaties met emotionele intelligentie en maturiteit..... | 121 |
| 6.6 Conclusies over de rol en kwaliteiten van een facilitator voor het programma 'Natuurverbondenheid'..... | 122 |
| Referenties..... | 124 |
| Bijlage 2. Weekschema's vier-weken programma..... | 127 |
| Bijlage 3. De concrete verschillen tussen het vier-weken programma en het een 8-weken programma..... | 131 |
| Bijlage 4. Oproep tot deelname aan het programma..... | 134 |
| Bijlage 5. Inschrijvingsformulier..... | 136 |
| Bijlage 6. Antwoorden van deelnemers die het volledige programma doorliepen..... | 138 |
| Bijlage 7. Vragenlijst start programma Natuurverbondenheid..... | 140 |
| Bijlage 8. Vragenlijst slot programma Natuurverbondenheid..... | 143 |
| Bijlage 9: Vragenlijst follow-up programma Natuurverbondenheid..... | 150 |
| Bijlage 10. Overzicht oefeningen eerste zes weken..... | 154 |

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

1. Introductie

De biodiversiteitscrisis en de klimaatcrisis bedreigen het voortbestaan van de mens (Pörtner et al., 2023). Bovendien blijken de meeste mensen minstens één keer in hun leven met ernstige tot zeer ernstige mentale gezondheidsproblemen te kampen; reden voor wetenschappers om ook van een wereldwijde mentale gezondheidscrisis te spreken (Richardson, 2023). Deze en andere mondiale crisissen gebeuren tegelijk en interageren met elkaar: ze vormen een polycrisis waarvan de totale impact de som der delen ver overstijgt (O'Regan, 2023). Om deze polycrisis ten gronde aan te pakken is transformatieve verandering nodig. Transformatieve veranderingen zijn fundamentele en urgente veranderingen in de dieperliggende maatschappelijke factoren die aan de basis liggen van de crisissen (hoe onze economie functioneert, sociale en politieke structuren, cultuur, technologie, ...). Dit heeft invloed op alle aspecten van ons menselijk samenleven: hoe we ons voeden, ons verplaatsen, wonen, leren, samenwerken, leven, delen en welke plek we natuur in de samenleving geven (Jacobs et al., 2022). Natuurverbondenheid, of de manier waarop mensen hun relatie met de natuurlijke omgeving ervaren en begrijpen, wordt steeds vaker aangeduid als een fundamentele hefboom voor transformatieve verandering (Riechers, 2021).

In parallel met de voorgenoemde crisissen staan vele mensen binnen onze huidige maatschappij immers niet alleen fysiek maar ook psychologisch/filosofisch ver van de natuur. De natuur wordt binnen onze maatschappij veelal gezien als iets dat buiten de mens staat en waarbij de mens 'heerst' over de natuur. Dit antropocentrisch wereldbeeld heeft verregaande gevolgen voor de manier waarop we onze leefomgeving en de natuur behandelen en staat een breed draagvlak voor natuur- en klimaatbeleid vaak in de weg. Mensen met een hogere natuurverbondenheid beschouwen mens en natuur echter veel meer als gelijken die voor hun welzijn sterk van elkaar afhankelijk zijn en met respect voor elkaar kunnen samenleven. Uit onderzoek blijkt dat natuurverbondenheid zowel het menselijk welzijn als dat van natuur en planeet bevordert (Barragan-Jason et al., 2021). Natuurverbondenheid heeft niet alleen een positieve impact op iemands mentaal welzijn, het zet mensen ook aan tot meer duurzaam en natuurvriendelijk gedrag (Richardson, 2023). Daarom is het wereldwijd stimuleren van natuurverbondenheid volgens onder meer het IPCC en het IPBES een waardevolle win-win strategie voor mens en natuur in de aanpak van de uitdagingen waar we voor staan (Díaz et al., 2015; IPCC, 2022).

Omwille van de *evidence-based* voordelen voor het **welzijn van mens, natuur en planeet** hebben verschillende groepen van onderzoekers natuurverbondenheid een **psychologische basisnood** genoemd. Mensen hebben er fundamenteel nood aan zich emotioneel, cognitief en lichamelijk verbonden te voelen met de natuur en de voordelen daarvan overstijgen

//

zowel socio-economische, culturele als leeftijdsverschillen (Hurly & Walker, 2019; Baxter & Pelletier, 2019).

Het aantal wetenschappelijke publicaties over manieren om natuurverbondenheid te stimuleren, is de voorbije tien jaar sterk gestegen. Vaak gaat het echter om onderzoek naar (zeer) kortdurende interventies waarbij gedurende een éénmalig oefenmoment op slechts één dimensie van natuurverbondenheid wordt gewerkt, zonder dat wordt nagegaan of eventuele effecten op natuurverbondenheid ook op langere termijn aangehouden worden (Barragan-Jason et al., 2021; Sheffield et al., 2022; Van Heel et al., 2024). Onderzoek wijst echter uit dat herhaald oefenen op meerdere dimensies van natuurverbondenheid over een periode van meerdere weken heen de meest beloftevolle aanpak is om de relatie mens-natuur op een duurzame manier te versterken (Sheffield et al., 2022).

In 2022 kregen we de kans om samen met het Agentschap voor Natuur en Bos een programma van meerdere weken te ontwikkelen om natuurverbondenheid te stimuleren. Een vier weken durende pilootversie van het programma werd uitgetest met 38 deelnemers. Daarbij werd de impact van het programma op natuurverbondenheid, mentaal welzijn en duurzaam gedrag onderzocht. Ook de aantrekkelijkheid van het programma werd geëvalueerd.

Dit rapport brengt verslag uit van de tweede fase van dit onderzoeksproject. In 2023 werd namelijk een vernieuwd acht-weken programma tot natuurverbondenheid ontwikkeld op basis van (1) de lessen die we leerden uit het onderzoek naar de pilootstudie en (2) het bestuderen van de recentste wetenschappelijke literatuur over natuurverbondenheid en manieren om het te stimuleren. We onderzochten de impact van het acht-weken programma op natuurverbondenheid, mentaal welzijn en duurzaam gedrag; dit keer niet enkel onmiddellijk na het programma maar ook anderhalve maand later. Tevens gingen we na of het programma een invloed had op de natuurbeleving en het natuurcontact van deelnemers. En opnieuw vroegen we deelnemers om de aantrekkelijkheid van het programma te evalueren.

Naast het Agentschap voor Natuur en Bos werd ook het Departement Omgeving partner in het project. Dankzij dit samenwerkingsverband konden we het acht-weken programma in elke Vlaamse provincie uittesten onder begeleiding van facilitatoren aangeworven door BOS+.

1.1 Onderzoeksdoel en onderzoeksvragen

De centrale doelstelling van dit onderzoeksproject is tweeledig, namelijk (1) het ontwikkelen, laten uitvoeren en evalueren van een programma om natuurverbondenheid te stimuleren, en (2) het onderzoeken van de impact van dit programma op natuurverbondenheid, mentaal welzijn en duurzaam gedrag.



De volgende drie deelaspecten en onderzoeksvragen voeden de centrale doelstelling:

- Over de impact van het programma:
 - OV1: Wat is de impact van het acht-weken programma Natuurverbondenheid op natuurverbondenheid bij deelnemers?
 - OV2: Wat is de impact van het acht-weken programma Natuurverbondenheid op het mentaal welbevinden van deelnemers?
 - OV3: Wat is de impact van het acht-weken programma Natuurverbondenheid op duurzaam gedrag bij deelnemers?

Om de antwoorden op de overige onderzoeksvragen in een bredere context te kunnen plaatsen, voegden we hier een bijkomende onderzoeksvraag toe, namelijk

- OV4: Wat is de impact van het acht-weken programma Natuurverbondenheid op natuurcontact en natuurbeleving bij deelnemers?
- Over de beoordeling van het programma door deelnemers:
 - OV5: Hoe evalueren deelnemers (de verschillende onderdelen van) het acht-weken programma Natuurverbondenheid? Wat zijn volgens hen de sterke punten van het programma en waar zien zij ruimte voor verbetering?

BOS+ stond zoals gezegd in voor de aanwerving van de facilitatoren voor de groepssessies van het programma. Daarbij onderzocht BOS+ wat de kwaliteiten en vaardigheden zijn die een facilitator nodig heeft om dit programma goed te kunnen begeleiden. Een verslag van dit onderzoek is opgenomen in bijlage 1.

De onderzoeksvragen worden geoperationaliseerd aan de hand van het theoretische kader.

2. Theoretisch kader

Aan de hand van literatuuronderzoek werken we in dit deel van het rapport een tweeledig theoretisch kader uit. Deze theorie omvat een luik over (verbanden tussen) natuurverbondenheid, mentaal welzijn en duurzaam gedrag en een luik over interventies om natuurverbondenheid te stimuleren. Het theoretisch kader heeft zowel de ontwikkeling van het programma als de methodologie om het te onderzoeken gevoed. Aspecten ervan worden hernomen bij de bespreking van de resultaten.

2.1 Wat is natuurverbondenheid?

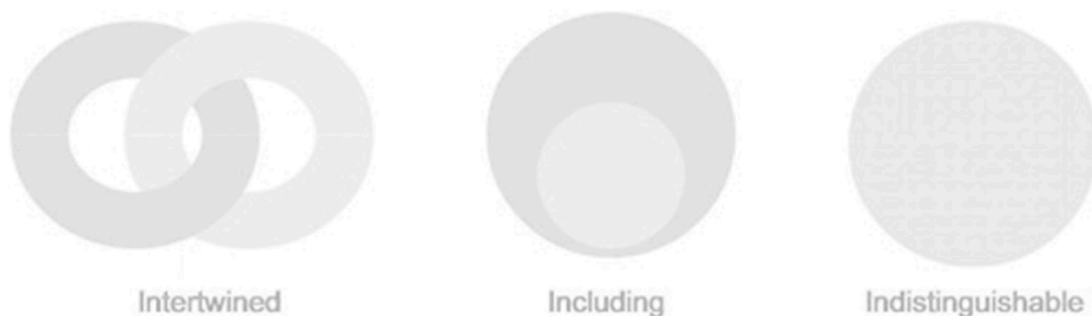
Wetenschappelijk onderzoek naar natuurverbondenheid is de laatste jaren sterk toegenomen en dit vanuit **diverse wetenschappelijke domeinen en disciplines** die elk eigen klemtonen leggen (Barragan-Jason et al., 2021; Sheffield et al., 2022). ‘De’ definitie van



natuurverbondenheid bestaat dus niet, net zomin als ‘het’ instrument of ‘de’ manier om natuurverbondenheid in kaart te brengen. Vanuit verschillende invalshoeken worden uiteenlopende strategieën om natuurverbondenheid te stimuleren ontwikkeld en getest.

Daarbij komt dat mensen natuurverbondenheid ook anders invullen en beleven. Zo geven mensen aan dat hun relatie met natuur anders kan aanvoelen afhankelijk van (1) de plaats – bijvoorbeeld in de natuur versus in de stad - of (2) de dimensie van natuurverbondenheid waar ze op focussen – bijvoorbeeld wel *weten* deel te zijn van de natuur maar het minder *voelen*, of wel veel *waarde* hechten aan natuurverbondenheid maar het moeilijker kunnen omzetten in *gedrag* (Van Heel et al., 2024).

Om **verschillende persoonlijke invullingen van natuurverbondenheid** te ordenen, stellen Van Heel et al. (2023) een driedelige typologie van natuurverbondenheid voor (zie figuur 1).



Figuur 1. De drie types van verbondenheid met natuur (Van Heel et al. 2023).

Bij het *intertwined* type worden mens en natuur als twee aparte maar onderling met elkaar verbonden entiteiten beschouwd. Bij het *including* type wordt de mens als deel van de natuur of natuur als deel van de mens begrepen. En de visie dat mens en natuur één ondeelbaar geheel vormen, komt overeen met het *indistinguishable* type van natuurverbondenheid.

In de literatuur worden naast **types** ook dimensies van natuurverbondenheid gebruikt om de verschillende omschrijvingen en definities van dit concept nader te structureren. Bij **dimensies** van natuurverbondenheid staan we uitgebreider stil in het deel over strategieën om natuurverbondenheid te stimuleren (zie deel 2.4.1).

De diversiteit aan (wetenschappelijke) invullingen van natuurverbondenheid is een realiteit, maar tegelijk is aangetoond dat deze invullingen sterk met elkaar convergeren. Ze worden dan ook beschouwd als verschillende uitingsvormen van **eenzelfde onderliggend construct** (Barragan-Jason et al., 2021).

Met natuurverbondenheid bedoelen we in dit onderzoek de mate waarin individuen de natuur beschouwen als deel van hun identiteit (Schmuck & Schultz, 2002; Noël & Simoens, .



ervaringen van diepe verwondering en ontzag voor de natuur als iets dat ons als individu overstijgt.

2.2.3 Natuurverbondenheid of natuurcontact?

Twee andere recente publicaties rapporteren over de relatieve bijdrage van natuurverbondenheid tegenover natuurcontact aan psychologisch welbevinden, vooral aan iemands gevoel een betekenisvol en waardevol leven te leiden. Daarbij reikt het concept van natuurverbondenheid veel verder en is het veelzijdiger dan ‘natuurcontact’. Daar waar ‘natuurcontact’ zich beperkt tot het fysieke contact met natuur, gaat ‘natuurverbondenheid’ over de emotionele en psychologische band die iemand heeft met de natuur en beslaat het dus een relationele dimensie.

Martin et al. (2020) onderzochten verbanden tussen onder meer natuurverbondenheid, natuurcontact onder de vorm van natuurbezoeken (‘nature visits’) en mentaal welbevinden. Tevens werden verschillende demografische variabelen zoals sociaal-economische status mee in rekening gebracht. Deze complexe studie heeft een positief verband aangetoond tussen natuurverbondenheid en iemands gevoel een zinvol leven te leiden. Daarbij bleek de bijdrage van natuurverbondenheid vier maal sterker dan de (ook elders goed gedocumenteerde) bijdrage van sociaal-economische status aan dit aspect van mentaal welbevinden. Natuurverbondenheid bleek bovendien in sterkere mate bij te dragen aan de perceptie van een zinvol leven dan natuurcontact. Natuurcontact bleek daarentegen een sterkere voorspeller van lichamelijke dan van geestelijke gezondheid.

Richardson et al. (2021) onderzochten de samenhang tussen onder meer natuurverbondenheid, tijd doorgebracht in de natuur (als basismaat voor natuurcontact), natuurkennis en natuurstudie, de inschatting dat het eigen leven de moeite waard is (psychologisch welzijn), geluksgevoel (emotioneel welzijn), depressie en angst. Ook hier bleek een hogere natuurverbondenheid – naast een hogere mate van bewuste natuurconnectie via eenvoudige dagelijkse activiteiten¹ – significant verbonden met een hoger emotioneel en psychologisch welbevinden en een lagere mate van angst en depressie, en dit in tegenstelling tot natuurkennis, natuurstudie en de hoeveelheid tijd doorgebracht in de natuur.

Dit alles betekent echter geenszins dat ‘gewoon’ natuurcontact onbelangrijk is. Niet alleen is tijd doorbrengen in de natuur een belangrijke voorwaarde om bewust contact te leren maken met natuur en zo natuurverbondenheid op te bouwen², het is (in vergelijking met natuurverbondenheid) ook de beste voorspeller van iemands niveau van fysieke activiteit en

¹ Een voorbeeld hiervan is bewust aan bloemen ruiken.

² Zie ook Noël & Simoens (2023).



op die manier van lichamelijke gezondheid. Willen we echter werken aan de bevordering van mentaal welbevinden, dan blijkt natuurverbondenheid volgens recent wetenschappelijk onderzoek de natuurgebaseerde gezondheidsoplossing waar we moeten op inzetten.

2.3 Natuurverbondenheid versterkt duurzaam gedrag

2.3.1 Wat bedoelen we met ‘duurzaam gedrag’?

Met **duurzaam gedrag** verwijzen we in dit rapport naar wat in het Engels onder meer *ecological* of *pro-environmental behaviour* wordt genoemd. De definitie die we hanteren sluit sterk aan bij die van Steg en Vlek (2009), namelijk **gedrag dat de natuurlijke omgeving zo min mogelijk schaadt of de natuurlijke omgeving zelfs ten goede komt**.

Bekijken we duurzaam gedrag in het licht van de verstrengelde klimaat- en biodiversiteitscrisis, dan kunnen we twee meer specifieke gedragsvormen onderscheiden (Richardson, 2023). Ten eerste zijn er de acties die erop gericht zijn de uitstoot van broeikasgassen of het gebruik van natuurlijke hulpbronnen te beperken. In onderzoek wordt met *pro-environmental behaviour* vaak alleen naar deze vorm van duurzaam gedrag verwezen. Omdat de biodiversiteitscrisis echter niet volledig samenvalt met de klimaatcrisis, ijveren wetenschappers en natuurverenigingen ervoor om ook aan *pro-nature conservation behaviours* de nodige aandacht te schenken. Dit zijn acties die een directe link hebben met biodiversiteit, zoals het planten van struiken voor bestuivers.

2.3.2 Meer natuurverbondenheid, meer duurzaam gedrag

Onderzoek toont aan dat mensen die zich meer verbonden voelen met de natuur, meer duurzaam gedrag stellen – zowel *pro-environmental* als *pro-nature conservation behaviours*. Anders gezegd, mensen die zich meer verbonden voelen met de natuur, dragen beter zorg voor hun natuurlijke omgeving en werken graag mee aan het beschermen en herstellen ervan (Mackay & Schmitt, 2019; Richardson et al., 2020; Richardson, 2023).

Bovendien blijkt natuurverbondenheid samen te hangen met het engagement dat een specifieke vorm van duurzaam gedrag vraagt. Mensen die duurzaam gedrag stellen dat méér engagement vraagt – bijvoorbeeld vrijwilligen bij een natuurvereniging versus thuis afval sorteren – scoren hoger voor natuurverbondenheid.



Anders gezegd: voor een verhoogde natuurverbondenheid op lange termijn is het belangrijk dat iemand zich in de natuur bewust is - en bewust *wil zijn*-van die natuur én daarbij ook reflecteert over de vraag “Wat doet deze natuurervaring met mij?”

Het belang van **mindfulness** om natuurverbondenheid te stimuleren, blijkt ook uit de meta-analyse van Barragan-Jason en collega’s (2021). Deze meta-analyse omvat in totaal 206 studies naar interventies om natuurverbondenheid te verhogen: 59 met een experimenteel design en 147 met een correlatieel design. In het experimenteel onderzoek werden zes verschillende interventietypes getest, namelijk (a) directe blootstelling aan echte natuur, buiten of binnen⁴, (b) blootstelling aan virtuele natuur via foto of video, (c) mindfulness of “*focusing one’s attention on one’s inner self and one’s environment in the present moment*”⁵, (d) milieueducatie of blootstelling aan wetenschappelijke kennis over de natuurlijke omgeving, (e) de combinatie van blootstelling aan echte natuur met milieueducatie, en tot slot (f) de combinatie van blootstelling aan echte natuur met mindfulness. Alle onderzochte interventietypes behalve milieueducatie bleken een significant positieve bijdrage aan natuurverbondenheid te leveren, waarbij interventietypes met mindfulness (c en f) de beste resultaten konden voorleggen. De analyse van het correlatieel onderzoek ondersteunt deze conclusies en toont bovendien een positief verband aan tussen natuurverbondenheid enerzijds en welzijn en duurzaam gedrag anderzijds.

Onderzoek geeft aan dat **schrijfoefeningen en andere creatieve reflectie-opdrachten** zoals tekenen of het maken van collages de meer interne dimensies van natuurverbondenheid kunnen stimuleren. Dit soort opdrachten kan mensen er extra toe aanzetten natuurervaringen aan zelfreflectie te koppelen en met meer bewuste en doelgerichte aandacht contact te maken met natuur (Muhr, 2020; Richardson, 2023).

Vertaling naar het nieuwe acht-weeken programma Natuurverbondenheid

Hoe hebben we deze wetenschappelijke aanbevelingen om natuurverbondenheid te versterken vertaald naar het vernieuwde programma Natuurverbondenheid?

Ten eerste bevat dit programma een divers palet aan natuuroefeningen, waarbij de vijf paden tot natuurverbondenheid gebruikt worden en de vijf dimensies van natuurverbondenheid gestimuleerd (zie tabel 2) Bovendien werken de meeste oefeningen op meerdere paden of dimensies tegelijk in (zie voorbeeld in tabel 3).

uitgebreid gesprek met dr. Katleen Van der Gucht, medeoprichter van het LMC, kan beluisterd worden in de EOS-podcast *Welke wetenschap zit er achter mindfulness?* door Festina Pauwels.

⁴ Een voorbeeld hiervan is directe blootstelling aan verse bloemen of planten binnen.

⁵ Barragan-Jason et al., 2021, p. 3.



Tabel 2. Voorbeeldoefeningen bij de dimensies van en paden tot natuurverbondenheid

| Dimensies van natuurverbondenheid | Paden tot natuurverbondenheid | Oefening uit het acht-weken programma (voorbeeld) |
|-----------------------------------|-------------------------------|---|
| Materieel | | Ontbijten of lunchen in de frisse buitenlucht (korte oefening week 2) |
| Ervaringsgericht | Zintuiglijk contact | Korte verplaatsingen met open zintuigen (korte oefening week 5) |
| Cognitief | | Weetje van de week (wekelijks) |
| Emotioneel | Schoonheid | Een vertrouwd bos binnengaan als een tempel (lange oefening week 1) |
| | Emotie | In dialoog met de natuur (lange oefening week 5) |
| Reflectief/filosofisch | Betekenis | Tekenen van een boom vanuit je zitplek of andere plaats (lange oefening week 6) |
| | Empatie/natuurzorg | Zorgen voor de natuur (korte oefening week 3) |

Tabel 3. Voorbeeldoefening die verschillende paden tot natuurverbondenheid activeert

| |
|--|
| lets voor je broekzak, je boek of je herfsttafel (korte oefening week 4) |
| Paden tot natuurverbondenheid: zintuiglijk contact, schoonheid, betekenis |
| <p>Geschatte tijd: 30 min. - Locatie: leefomgeving met bomen</p> <p><i>Loop langzaam en kijk wat de bomen allemaal losgelaten hebben. Een dennenappel, kastanje, kleurrijk blad...</i> <i>Is er iets wat je aantrekt? Raap het op. Voel, ruik en observeer wat je opraapte. Als je het graag meeneemt, steek het dan in je jaszak of neem het mee voor tussen je boek. Telkens als je later in je zak teruggrijpt of je boek openslaat, zal het je weer even naar dit moment buiten brengen. Je kan ook met een mandje op stap gaan en meer verzamelen. Leg je oogst op een groot bord en plaats het op je tafel zoals je ook een boeket bloemen op je tafel zou plaatsen. Schrijf in je boek hoe je dit hebt ervaren.</i></p> <p><i>PS Je kan ook in je woning een plek maken voor een kleine natuurtafel, waar je de dingen samenbrengt die je vindt in de natuur.</i></p> |



Daarbij hebben we gehoor gegeven aan de oproep van onder meer Sheffield et al. (2022) om naast wandeloefeningen ook zitoefeningen te programmeren en te onderzoeken. Zitoefeningen zijn oefeningen waarbij paden tot natuurverbondenheid geactiveerd worden terwijl iemand in de natuur zit in plaats van te wandelen.

En omwille van het belang van de eerder genoemde hefbomen tot natuurverbondenheid en de bijdrage die schrijfoefeningen of andere creatieve reflectieopdrachten hieraan leveren, werd het werken met een dagboek – reeds onderdeel van het vier-weken programma – in deze editie behouden. Concreet betekent dit dat deelnemers bij elke natuuroefening uit het standaardprogramma⁶ worden aangemoedigd om na afloop in een dagboek neer te schrijven of te tekenen hoe ze deze oefening ervaren hebben.

Duur van het programma en oefenpatroon

In effectiviteitsonderzoek naar programma's om natuurverbondenheid te verhogen, worden vaak kortdurende interventies bestudeerd en/of interventies die slechts op één dimensie van natuurverbondenheid inwerken via een éénmalig oefenmoment (Barragan-Jason et al., 2021; Sheffield et al., 2022; Van Heel et al., 2024). Hoewel dit vanuit experimenteel-methodologisch standpunt een logische keuze is⁷, rijst de vraag of dit soort interventies ook in staat is om de relatie mens-natuur op een duurzame manier te versterken.

In de eerder aangehaalde meta-analyse van Barragan-Jason et al. (2021) werden de onderzochte interventietypes niet alleen inhoudelijk opgesplitst maar ook volgens duur. Interventies van het korte type duurden één dag of minder; interventies van het lange type duurden twee dagen of meer. Hoewel een kortetermijneffect op natuurverbondenheid (gemeten onmiddellijk na de interventie) zowel bij korte als lange interventietypes kon worden aangetoond, werden **langer durende effecten op natuurverbondenheid** (bij een follow-up test na twee weken of meer) **enkel bij interventies van het lange type** gevonden.

Ook de meta-analyse van Sheffield et al. (2022) biedt een interessant aanknopingspunt om onze vraag naar de aanbevolen programmaduur en het aanbevolen oefenpatroon te beantwoorden. In deze meta-analyse werden beide elementen immers gecombineerd tot drie programmatypes waarvoor het effect op natuurverbondenheid gemeten werd, namelijk **(a)** zestien interventies bestaand uit een korte éénmalige natuuractiviteit, in de meeste

⁶ Hiermee bedoelen we de twee korte natuuroefeningen van 30 minuten en de lange natuuroefening van anderhalf uur die wekelijks voorzien zijn. Per week krijgen deelnemers ook twee optionele natuuractiviteiten mee die geen oproep bevatten om met het dagboek aan de slag te gaan, al staat het mensen natuurlijk vrij om dit wel te doen.

⁷ Bij een experiment is het doel om oorzaken van gevolgen te onderscheiden en zoveel mogelijk factoren die naast de onafhankelijke variabele(n) ook van invloed zouden kunnen zijn op de afhankelijke variabele(n) onder controle te houden. (Christensen, 2001) Deze vorm van controle is haalbarer bij kortdurende, éénmalige, ééndimensionale interventies dan bij langdurige, multidimensionale programma's.



gevallen slechts 20 minuten of minder, **(b)** zes residentiële programma's van minstens één dag en één nacht⁸, en **(c)** veertien programma's waarbij deelnemers herhaald - dagelijks, wekelijks of meerdere keren per week - oefenden over een periode van één tot acht weken. Wat opvalt is dat het onderzoek naar korte, éénmalige interventies vaak geen follow-up test bevat en dat ook hier enkel voor de langerdurende interventies **duurzame effecten op natuurverbondenheid** konden worden aangetoond. Meer specifiek werd bij één residentieel programma en bij twaalf **programma's met herhaald oefenpatroon** een aangehouden significant verhoogde score voor natuurverbondenheid teruggevonden tijdens de follow-up test tussen één tot twaalf weken na het einde van de interventie.

Op basis van beide meta-analyses komen onderzoekers tot de formulering van wat zij de **'gouden regel voor interventies tot natuurverbondenheid'** noemen, namelijk *"the development of practices for routine active psychological engagement with nature that establish lasting feelings of closeness"* (Sheffield et al., 2022, p. 18). Twee elementen in deze omschrijving zijn van bijzonder belang. Ten eerste wordt hier nogmaals benadrukt dat natuurverbondenheid een psychologisch construct is en deze verbondenheid versterkt kan worden door te leren op een actief psychologische manier - eerder dan op een actief lichamelijke manier - met natuur om te gaan (zie ook Richardson, 2023). Ten tweede wijst de term 'routine' op het belang van herhaald oefenen over een langere periode heen, zodat dit actief psychologisch omgaan met natuur een nieuwe reflex kan worden (zie ook Klöckner & Verplanken, 2019).

Om onze vraag naar de aanbevolen programmaduur en het aanbevolen oefenpatroon te beantwoorden, bestudeerden we tot slot ook effectiviteitsonderzoek naar op mindfulness gebaseerde interventies (MBI). Zoals reeds aangehaald blijkt mindfulness immers een belangrijke hefboom tot het ontwikkelen en verhogen van natuurverbondenheid te zijn.

Zowel in de praktijk als in effectiviteitsonderzoek naar MBI wordt volop geëxperimenteerd met aanpassingen aan het originele MBSR-protocol (*Mindfulness Based Stress Reduction*) ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn (1990). Dit protocol – gemaakt om stress te verlichten en mensen te helpen bij het omgaan met ziekte en pijn – duurt **acht weken**, waarbij wekelijks begeleide oefensessies in groep worden afgewisseld met zelfstandig oefenen aan de hand van audio-opnamen (Vibe et al., 2010).

Interessant voor ons is de studie van Suyi et al. (2017) naar de impact van een op dit protocol gebaseerde interventie om mindfulness te verhogen en stress te verminderen bij zorgpersoneel. Een literatuurstudie van deze onderzoekers wees uit dat deelnemers

⁸ Helaas bevatten de gereviewde publicaties over residentiële programma's vaak onvoldoende informatie over de inhoud en het patroon van de tijdens het verblijf aangeboden natuuroefeningen.



genoeg werden dezelfde oefeningen door andere deelnemers juist als waardevol beschouwd. Dit illustreert dat niet elke oefening door elke persoon op dezelfde manier werd ervaren en dat de variatie in de oefeningen ervoor zorgde dat er voor elke deelnemer voldoende geschikte oefeningen waren. Op basis hiervan werden alle oefeningen in grote lijnen behouden.

Uit de meer gedetailleerde analyse van de evaluatie stellen we structurele aanpassingen voor die in het nieuwe programma opgenomen worden (zie tabel 4). Daarnaast identificeerden we specifieke aanpassingen voor de individuele oefeningen.

Structurele aanpassingen van het programma

In onderstaande tabel beschrijven we de verschillende onderdelen van de structuur van het vier-weken programma en de aanpassingen die werden uitgevoerd voor het ontwikkelen van het acht-weken programma.

Tabel 4: Overzicht belangrijkste structurele aanpassingen in het acht-weken programma op basis van de evaluatie van het vier-weken programma

| | vier-weken programma | | acht-weken programma |
|--|---|---|---|
| Wat? | Situatie | Evaluatie | Aanpassing |
| Lengte van het programma | 4 weken | Veel deelnemers geven aan dat een langer programma beter zou zijn | 8 weken (6 weken met groepsbijeenkomsten en individuele oefeningen + 2 weken zelfstandig oefenen + 1 afsluitende groepsbijeenkomst) |
| Frequentie individuele oefeningen | Aanbod van 6 oefeningen per week: 4 oefeningen van 20 min één oefening van 90 min één oefening herhalen | Niet haalbaar voor veel deelnemers; Veroorzaakt stress, schuldgevoel en gevoel van falen | Aanbod van: -2 korte oefeningen van 20 min en 1 lange oefening van 90 min per week -twee optionele oefeningen |
| Gsm op vliegtuigmodus | Aan de deelnemers werd gevraagd om tijdens de oefeningen en groepsbijeenkomsten hun gsm op vliegtuigmodus te zetten | Stressvol voor sommige deelnemers om gsm op vliegtuigmodus te zetten (onbereikbaar te zijn) | Vraag om vliegtuigmodus te activeren blijft behouden. Emoties verbonden aan onbereikbaar zijn, worden bespreekbaar gemaakt tijdens groepsbijeenkomsten. Vaardigheden worden aangeleerd/tips gegeven m.b.t. hoe hiermee om te gaan |



deelnemers en de aanpassingen voor de vernieuwde versie. Hieronder brengen we de specifieke en generieke aanpassingen samen:

- **Specifieke aanpassingen:** de specifieke aanpassingen die gebeurden waren op het niveau van het verwoorden van sommige oefeningen, de lengte van enkele oefeningen en hun plaats in het programma. De details van deze wijzigingen staan ook in bijlage 2.
- **Generieke aanpassingen:** daarnaast identificeren we op basis van de feedback op het vier-weken programma nog volgende elementen die de aantrekkelijkheid of effectiviteit van de oefeningen beïnvloeden en die we bijgevolg opnamen in de herwerking naar een acht-weken programma tot natuurverbondenheid:
 - de emotionele werking van sommige oefeningen,
 - het kunstmatig aanvoelen van sommige oefeningen,
 - de vraag naar het integreren van kennis,
 - het beleven van bepaalde omgevingsfactoren.

We gaan hier verder op in de volgende paragrafen.

a. Emotionele werking van sommige oefeningen

Voor sommige deelnemers van het vier-weken programma riepen de oefeningen emoties op. De meesten zagen dit niet als een probleem, maar eerder als waardevol vanwege de inzichten die deze emoties met zich meebrachten. Een specifieke oefening in de laatste week bracht veel emoties naar boven. Meerdere deelnemers deelden dat ze hier veel aan gehad hadden. Enkele anderen vertelden dan weer dat de emoties overweldigend waren en ze zich hierbij alleen gevoeld hadden.

Aanpassingen:

Om dit op te vangen, en een veilige omgeving te garanderen, krijgen de facilitatoren in het nieuwe programma instructies mee om op een ondersteunende en begripvolle manier om te gaan met dergelijke situaties, zodat deelnemers zich niet alleen gelaten voelen. Facilitatoren worden bewust gemaakt bij welke oefeningen sterke emotionele reacties te verwachten zijn, zodat ze hier extra aandacht aan kunnen schenken.

b. Oefeningen die ongemakkelijk aanvoelen

Bij een aantal oefeningen kregen sommige deelnemers (initieel) een ongemakkelijk gevoel, bijvoorbeeld een oefening waarbij drie keer zo langzaam gewandeld werd of waarbij aan deelnemers gevraagd werd zich in te beelden een dier te zijn. Ook het feit dat dit oefeningen waren om in de leefomgeving te doen, waar je mogelijk bekenden tegenkomt of gewoon voorbijgangers die je misschien aankijken, gaf



enkelen stress. Hoewel de onderzoekers tijdens de laatste fysieke bijeenkomst voorstelden deze oefeningen te schrappen, werd dit afgeraden door de deelnemers omdat de oefeningen wel nieuwe inzichten opleverden en aangezet hadden tot reflecties.

Aanpassingen:

- Voor de wekelijkse individuele oefeningen worden naast de voorgestelde oefeningen ook twee extra oefeningen aangeboden. Dit maakt het mogelijk voor deelnemers om, indien gewenst, toch meer dan drie oefeningen per week uit te voeren. Daarnaast biedt dit alternatieven voor deelnemers die de voorgestelde oefeningen ongemakkelijk, confronterend of niet uitnodigend vinden.
- Tijdens de groepsoefeningen moedigt de facilitator aan om:
 - oefeningen die wat onwennig of ongemakkelijk aanvoelen toch te proberen als een manier om de zintuigen te openen
 - gevoelens van ongemak, schaamte en onwennigheid te delen wanneer deze naar boven komen. Dit kan leiden tot wederzijdse steun en aanmoediging onder de deelnemers. De facilitator luistert en vraagt wat de deelnemers nodig hebben om het toch uit te proberen. Een korte uitwisseling van gedachten kan de deelnemers helpen om het alsnog te proberen.

c. De vraag om kennis toe te voegen aan de oefeningen

Twee deelnemers suggereerden om ook natuurkennis op te nemen in het programma. Ze merkten dat ze vragen begonnen te stellen bij het bewust observeren van het leven in de natuur. Bijvoorbeeld, waarom groeit de ene boom recht omhoog en de andere in kronkels?

Aanpassingen:

Wekelijks wordt er een 'natuur-weetje van de week' toegevoegd in het programma. Voor de thema's van de weetjes baseren we ons op de 5 paden tot natuurverbondenheid zoals beschreven in deel 2.4.1.



Weetje week 3: Schoonheid van de natuur ervaren

Mensen die ontzag ervaren als reactie op de schoonheid van de natuur zouden aanzienlijk minder ontstekingen hebben, waardoor het risico op depressie, diabetes, hart- en vaatziekten en andere ziekten afneemt. Uit onderzoek bleek zelfs dat hoe vaker we ontzag ervaren, hoe lager onze ontstekingsniveaus zijn. Als we regelmatig met schoonheid in aanraking komen kan ook ons gevoel van hoop vergroten. Dit is een belangrijke positieve voorspeller van psychologische veerkracht.

d. Aanpassingen naar aanleiding van de leerpunten over de omgevingsfactoren

Verschillende deelnemers van het vier-weeken programma ondervonden moeilijkheden bij het uitvoeren van de korte oefeningen door omgevingsfactoren zoals lawaai, drukte, weersomstandigheden, duisternis, gebrek aan natuur in de buurt en het ontbreken van een eigen tuin. Het viel op dat dit voornamelijk deelnemers waren die in de stad woonden. Deze obstakels maakten de dagelijkse korte oefeningen minder waardevol voor sommigen. Daarnaast leidde een verhoogd bewustzijn ten aanzien van de leefomgeving tot meer frustraties over geluid, slechte luchtkwaliteit en afval bij sommigen. Deze frustraties waren niet aanwezig bij het uitvoeren van de lange oefeningen, waar de deelnemers uitgenodigd werden een park, natuurgebied of bos op te zoeken. De lange oefeningen werden hierom extra geapprecieerd.

Aanpassingen:

- Het aantal korte oefeningen wordt verminderd voor een betere balans tussen korte en lange oefeningen
- Enkele extra oefeningen worden toegevoegd die de aandacht wegnemen van deze obstakels. Voorbeelden zijn ‘kijken naar de wolken’ of oefeningen die zich in de woning kunnen afspelen, zoals het groener maken van een plek in huis waar men vaak zit.
- Tijdens de eerste groepsbijeenkomst wordt nog meer aandacht besteed aan beschikbare groene locaties dichtbij en verder weg waar deze obstakels minder aanwezig zijn.
- De facilitator bespreekt dit thema in de groep om ideeën te verzamelen om de negatieve impact van deze obstakels te verkleinen. Hierdoor kunnen deelnemers beseffen dat hun beleving een combinatie is van omgevingskenmerken en eigen waarneming. Dit kan hen uitnodigen om hun



omgeving op verschillende manieren waar te nemen of om andere toegankelijke plekken te zoeken.

In bijlage 3 brengen we per week een overzicht van de verschillen van de oefeningen van het vier-weken programma en het vernieuwde acht-weken programma.

3. Methodologie

3.1 Het acht-weken programma ‘Natuurverbondenheid’

Het acht-weken programma tot natuurverbondenheid werd ontwikkeld op basis van het onderzoek naar het vier-weken programma in combinatie met een literatuurstudie naar de meest recente wetenschappelijke bevindingen over het onderwerp.

Het acht-weken programma werd uitgetest met vijf groepen van elk gemiddeld tien deelnemers, waarbij in elke Vlaamse provincie één groep werd samengesteld. De gekozen locaties waren telkens gelegen in een stad of stadsrand in functie van bereikbaarheid én om te tonen dat ook deze plaatsen natuurverbondenheid kunnen faciliteren. Meer specifiek gaat het over volgende plaatsen:

- Heempark in Genk
- Bourgoyen-Ossemeersen in Gent
- Asiat Park in Vilvoorde
- Vrijbroekpark in Mechelen
- Maria-Hendrikapark in Oostende

Het programma liep in de herfstperiode. Het startte in de week van 16 oktober 2023 en eindigde in de week van 11 december 2023⁹. In dit nieuwe programma lag er meer nadruk op het groepsgedeelte in vergelijking met het vier-weken programma, terwijl het aantal individuele activiteiten verminderd werd.

Hieronder gaan we eerst in op de eerste zes weken van het programma, waar de bijeenkomsten en de individuele oefeningen elkaar afwisselen. Daarna zoomen we in op de twee weken waarin de deelnemers aangemoedigd werden om zelf op hun eigen manier het programma verder te zetten. We sluiten af met een toelichting over de finale groepsbijeenkomst. In tabel 5 stellen we deze acht weken schematisch voor.

⁹ De keuze voor deze periode had te maken met de start- en einddatum van het project, dat over één jaar liep.



Tabel 5. Schematische opbouw van het acht-weken programma, bestaande uit groepsbijeenkomsten en individuele oefenperiodes.

| | |
|--------|--|
| Week 1 | Eerste groepsbijeenkomst (start) |
| | Individuele oefeningen week 1 |
| Week 2 | Tweede groepsbijeenkomst |
| | Individuele oefeningen week 2 |
| Week 3 | online ontmoetingsmoment (optioneel) |
| | Individuele oefeningen week 3 |
| Week 4 | Derde groepsbijeenkomst |
| | Individuele oefeningen week 4 |
| Week 5 | Vierde groepsbijeenkomst |
| | Individuele oefeningen week 5 |
| Week 6 | Vijfde groepsbijeenkomst |
| | Individuele oefeningen week 6 |
| Week 7 | Zesde groepsbijeenkomst |
| | Oefeningen en activiteiten op eigen initiatief |
| Week 8 | Oefeningen en activiteiten op eigen initiatief |
| Week 9 | Laatste groepsbijeenkomst (slot) |

3.1.1 Eerste Zes weken

In wat volgt bespreken we het verloop van het groepsdeel en het individuele gedeelte van het programma, alsook het gebruik van het dagboek tijdens de eerste zes weken. Figuur 3 toont een visuele samenvatting van deze zes weken.





Figuur 3: Visuele voorstelling van de eerste zes weken van het programma. De kleuren van de cirkels weerspiegelen de drie delen die elke week terugkomen: geel voor groepsdeel, groen voor het individuele gedeelte en bruin voor het dagboek.

Groepsdeel:

Elke week begint met een groepsbijeenkomst die telkens twee uur duurt. De groepsbijeenkomst wordt gehouden op een groene locatie, niet ver van de bebouwde omgeving. Groepsbijeenkomsten gaan steeds buiten door. Per locatie begeleidt één facilitator de groepsbijeenkomsten. In totaal werken er drie facilitators mee in dit project, waarbij twee personen twee groepen faciliteren en één persoon één groep. De facilitator fungeert als vertrouwenspersoon en aanspreekpunt voor de groep. Elke groep bestaat uit maximaal 12 deelnemers die zich vrijwillig hebben ingeschreven voor het programma. De eerste groepsbijeenkomst is anders opgebouwd dan de daaropvolgende bijeenkomsten. De bijeenkomsten bestaan uit volgende onderdelen:

- Eerste groepsbijeenkomst:
 - Kennismaking en groepsvorming
 - Luisteren naar de motivatie van de deelnemers om deel te nemen aan dit programma



Daarna volgen twee weken waarin deelnemers zelfstandig en op hun eigen manier bezig kunnen blijven met natuurverbondenheid. Om hen extra te motiveren om hun voornemens in praktijk te brengen *en* om nog ondersteuning op maat te kunnen bieden bij eventuele moeilijkheden, volgt na afloop van deze twee weken nog een allerlaatste groepsbijeenkomst.

Deze laatste bijeenkomst bestaat uit de volgende onderdelen:

- ervaringen van de voorbije twee weken delen: hoe ging het om op eigen kracht met natuur(verbondenheid) bezig te blijven?
- samen oefeningen doen om natuurverbondenheid te stimuleren
- samen thee te drinken en afscheid nemen van elkaar
- aan het einde ontvingen deelnemers een postkaart met daarop een link naar de brochure *“Natuurverbondenheid, tips en trics om mee aan de slag te gaan”* door Loes Breekelmans, die ook de postkaart maakte.

3.2 Rekrutering van deelnemers en beschrijving deelnemersgroep

3.2.1 Doelgroep

Het acht-weken programma richt zich tot mensen die enerzijds inhoudelijk interesse in het programma hebben en anderzijds de mogelijkheid hebben zich hier volledig voor te engageren. Het gaat om mensen die vaker op een bewuste manier de natuur willen ingaan en bereid zijn om iets nieuws te ervaren en nieuwe mensen te leren kennen.

Daarnaast is het belangrijk dat deelnemers voldoende gemotiveerd zijn om het volledige programma te doorlopen (twee korte oefeningen van 30 minuten en één langere natuurervaring van 90 minuten per week alsook aanwezigheid op de groepsbijeenkomsten). In de oproep werd gespecificeerd dat ook mensen die weinig natuur in hun omgeving hebben, kunnen deelnemen aan het programma en dat de oefeningen van het programma geen specifieke fysieke conditie vereisen. Voor meer details over de oproep zelf verwijzen we naar bijlage 4.

De oproep richtte zich dus niet tot mensen die geen interesse in natuur of affiniteit met natuur hebben. Motivatie om het gehele programma te doorlopen, was immers belangrijk aangezien er parallel met de uitrol van het programma een onderzoeksprogramma liep.

Omgekeerd ontvingen we een aantal kandidaturen van mensen die schreven dat de natuur al een centrale plaats in hun dagelijks leven had: ze brachten dagelijks veel tijd door in de



- het programma voor zichzelf willen volgen en niet als een inspiratiebron om aspecten van het programma in hun eigen natuurgerichte praktijk te integreren.

Vervolgens brachten de onderzoekers hun individuele selecties samen om na te gaan voor welke kandidaturen reeds een beslissing kon worden genomen en voor welke verder overleg noodzakelijk was. Het beslissingsproces is schematisch weergegeven in tabel 6.

Tabel 6: Beslissingsproces van de selectieprocedure

| onderzoeker 1 | onderzoeker 2 | beslissing |
|---------------|---------------|-------------------|
| ja | ja | geselecteerd |
| ja | misschien | geselecteerd |
| misschien | ja | geselecteerd |
| nee | nee | niet geselecteerd |
| nee | misschien | niet geselecteerd |
| misschien | nee | niet geselecteerd |
| ja | nee | bijkomend overleg |
| nee | ja | bijkomend overleg |
| misschien | misschien | bijkomend overleg |

Bijkomend overleg bestond uit een tweede, ditmaal gezamenlijk uitgevoerde screening. Over enkele kandidaturen kon ook na deze ronde geen definitieve beslissing worden genomen. Deze kandidaten werden via mail uitgenodigd voor een telefoongesprek om hun inschrijving te verduidelijken. Het bleek te gaan om mensen die door de verantwoordelijke van een dagcentrum voor ergotherapie waren ingeschreven in hun zoektocht naar een wekelijkse natuurwandeling onder begeleiding. Het telefoongesprek met de verantwoordelijke maakte duidelijk dat de vraag van het dagcentrum niet matchte met het doel van dit onderzoeksproject.

Alle kandidaten werden via een persoonlijke e-mail op de hoogte gebracht van de beslissing van het onderzoeksteam. Aan geselecteerde kandidaten vroegen we om hun deelname te bevestigen. Enkelen hadden inmiddels andere afspraken op de dagen van de groepsbijeenkomsten en konden zich dus niet meer voor het programma engageren.

Aantallen en beschrijving van de deelnemersgroep

We zijn het programma gestart met 54 geselecteerde kandidaten. Vijf van de deelnemers lieten voor de start weten toch niet deel te nemen of kwamen niet opdagen. Vier deelnemers stopten na de eerste groepsbijeenkomst en hebben op die manier weinig

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

meteen ook de steekproef van het onderzoek. Een gedetailleerde beschrijving van deze steekproef komt aan bod in deel 3.2.

3.3.1 Onderzoeksdesign en methodologie

Voor de impactstudie en de evaluatie van het acht-weken programma voerden we vragenlijstonderzoek uit, gecombineerd met een participerende observatie van de groepsbijeenkomsten.

De **vragenlijsten** met open en gesloten vragen werden op drie momenten door de deelnemers ingevuld: in de week vóór de eerste groepsbijeenkomst (startvragenlijst), in de week na de laatste groepsbijeenkomst (slotvragenlijst) en anderhalve maand na het einde van het programma (follow-up).

Bij elke groepsbijeenkomst in elke provincie voerde één van de onderzoekers een **participerende observatie** uit en stelde zij van deze observatie een verslag met veldnotities op. Tijdens de herfstvakantie in de week van 30 oktober werd de groepsbijeenkomst vervangen door een optioneel online uitwisselingsmoment waarvan met toestemming van alle aanwezigen een opname werd gemaakt.

We kozen met andere woorden voor een **mixed methods aanpak** waarbij we zowel kwantitatieve als kwalitatieve gegevens verzamelden.

Natuurverbondenheid stimuleren gaat over het (helpen) ontwikkelen en versterken van een relatie: de relatie mens-natuur. Om meer inzicht in dit proces van relatievorming te verwerven, is het belangrijk om ervaringen van deelnemers – met natuurverbondenheid en met manieren om natuurverbondenheid te stimuleren – diepgaand te bestuderen (zie ook Van Heel et al., 2024). Om “rich and deep data” over menselijke perspectieven en ervaringen te verwerven, zijn **kwalitatieve onderzoeksmethoden** het meest geschikt (Howitt, 2019, p. 11). In dit onderzoek kregen we op twee manieren toegang tot ervaringen van deelnemers, namelijk (1) via de open vragen in de vragenlijsten en (2) via onze observaties van de wekelijkse groepsbijeenkomsten van het programma.

Daarnaast pasten we ook **kwantitatieve methoden** toe. Voor de impactstudie zijn in de vragenlijsten meetschalen voor natuurverbondenheid, mentaal welzijn en duurzaam gedrag opgenomen. Dezelfde schalen werden op de drie meetmomenten aan de deelnemersgroep voorgelegd, wat overeenkomt met een 1x3 of *pretest – posttest 1 – posttest 2* design. Deze benadering wordt reeds lang succesvol toegepast om de effectiviteit te onderzoeken van niet-medische interventies of programma's. Het is een geschikte onderzoeksopzet wanneer

//

randomized controlled trial (RCT) geen praktisch haalbare optie is (Bonell et al., 2009; Sanson-Fisher et al., 2007; Richardson & McEwan, 2018).

3.3.2 Methoden

3.3.2.1 De vragenlijsten

Onze vragenlijsten bestaan uit drie soorten van vragen, namelijk

(1) meetschalen gebaseerd op gevalideerde instrumenten om **natuurverbondenheid**, **mentaal welbevinden** en **duurzaam gedrag** in kaart te brengen

(2) andere gesloten vragen – bijvoorbeeld stellingen waarmee respondenten zich aan de hand van een cijfer ‘helemaal eens’ tot ‘helemaal oneens’ kunnen verklaren

(3) open vragen met twee mogelijke doelen, namelijk a) vragen naar bijkomende toelichting bij gesloten items, en b) vragen om het programma te evalueren.

Hieronder gaan we dieper in op de gekozen meetschalen. De volledige vragenlijsten zijn terug te vinden in de bijlagen (7-8-9). Bij de bespreking van de onderzoeksresultaten in deel 5 zullen we regelmatig naar concrete vragen uit de vragenlijsten verwijzen.

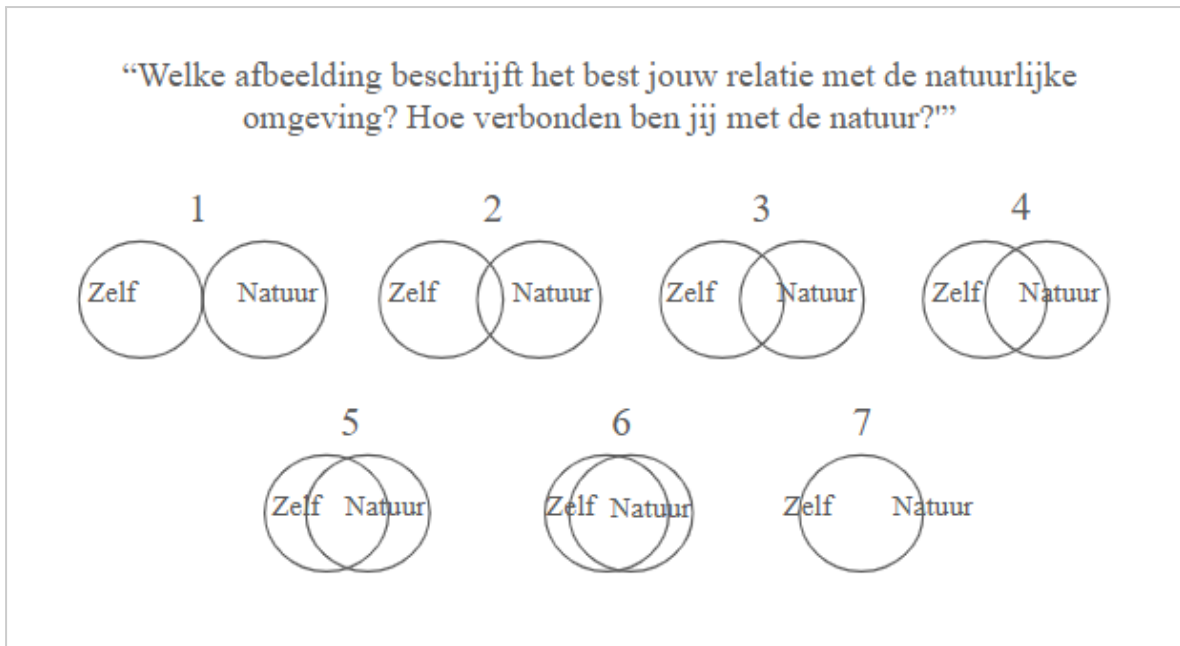
Het meten van natuurverbondenheid

In de wetenschappelijke literatuur zijn een tiental gevalideerde meetinstrumenten beschikbaar om natuurverbondenheid in kaart te brengen; verschillende instrumenten die desalniettemin sterk met elkaar correleren (Barragan-Jason et al., 2021; Richardson, 2014).

Voor dit onderzoek wilden we een schaal bestaande uit meerdere items combineren met een sterk visueel instrument om tegemoet te komen aan de kritiek dat het meten van natuurverbondenheid te vaak eenzijdig op de cognitieve dimensie van de band mens-natuur focust (zie Muhr, 2020; Ives et al., 2017). Zo selecteerden we de INS en de NCI.

De visuele ***Inclusion of Nature in Self Scale*** (INS) (Schultz, 2002), blijft tot op heden het meest eenvoudige en het meest gebruikte instrument om veranderingen in natuurverbondenheid te detecteren (zie Richardson, 2024, p. 59). Deelnemers krijgen een reeks van zeven figuren te zien waarbij ze dienen aan te geven welke figuur de beste weergave vormt van hun relatie met de natuurlijke omgeving (zie figuur 5).





Figuur 5: The inclusion of Nature in Self Scale (INS, Schultz, 2002).

De score voor deze schaal komt overeen met het cijfer van de gekozen figuur.

De **Nature Connection Index** (NCI) werd specifiek ontwikkeld om ook de affectieve en ervaringsgerichte dimensie van natuurverbondenheid te bevragen in plaats van louter na te gaan hoe respondenten over hun relatie met natuur *denken* (Richardson et al., 2019). Deze schaal bestaat uit zes stellingen waarbij deelnemers een cijfer van 1 tot 7 kunnen gebruiken om aan te geven in welke mate zij zich in deze stellingen kunnen vinden (zie figuur 6).



Nature Connection Index (NCI)

Geef aan in hoeverre onderstaande uitspraken op jou van toepassing zijn.

1. Ik vind altijd schoonheid in de natuur

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|------------------|
| Volledig niet akkoord | | | | | | | Volledig akkoord |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |

2. Ik behandel de natuur altijd met respect

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|------------------|
| Volledig niet akkoord | | | | | | | Volledig akkoord |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |

3. In de natuur zijn maakt me heel gelukkig

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|------------------|
| Volledig niet akkoord | | | | | | | Volledig akkoord |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |

4. Tijd in de natuur doorbrengen is heel belangrijk voor mij

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|------------------|
| Volledig niet akkoord | | | | | | | Volledig akkoord |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |

5. Ik vind in de natuur zijn echt geweldig

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|------------------|
| Volledig niet akkoord | | | | | | | Volledig akkoord |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |

6. Ik voel me deel van de natuur

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|------------------|
| Volledig niet akkoord | | | | | | | Volledig akkoord |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |

Figuur 6: De zes stellingen van de Nature Connection Index (NCI) (Richardson et al., 2019)

Om iemands score op de NCI te berekenen, wordt de gekozen antwoordoptie per schaalitem omgezet in een bepaald gewicht (een bepaald aantal punten). De totaalscore op de NCI komt overeen met de som van al deze gewichten.

Het meten van mentaal welbevinden

Een wetenschappelijk gevalideerde en betrekkelijk korte vragenlijst die de drie factoren van mentaal welbevinden meet (zie Figuur 2 in deel 1.2.1), is de **Mental Health Continuum – Short Form** (MHC-SF) ontwikkeld door Lamers et al. (2011). Deze vragenlijst is in het Nederlands vertaald en verspreid als **de geluksmaat** door Gezond Leven (Gezond Leven, 2024b).

Om de vragenlijsten niet overbodig lang te maken en omdat onderzoek vooral een verband aantoonde tussen natuurverbondenheid enerzijds en emotioneel en psychologisch welzijn anderzijds (zie deel 2.2), beslisten we om enkel deze subschalen in onze vragenlijsten op te

//

| | |
|--|---|
| | Participated as an active member in a local environmental group |
| | Signed a petition about an environmental issue |
| | Donated money to support local environmental protection |

De score voor deze subschaal wordt berekend door het gemiddelde te nemen van de getallen (0-6) die overeenkomen met de gekozen antwoordopties bij de subschaalitems.

Twee opmerkingen zijn hierbij van belang:

- Ten eerste pasten we de referentieperiode aan van zes naar drie maanden. We hebben deelnemers dus gevraagd hoe vaak ze de voorgelegde gedragingen gesteld hebben tijdens de voorbije drie maanden omdat de referentieperiodes op het moment van de start-, slot- en follow-up vragenlijst anders veel te sterk zouden overlappen om zinvolle conclusies over de evolutie van duurzaam gedrag te kunnen trekken.
- Ten tweede wilden we items vermijden die de score voor duurzaam gedrag naar beneden zouden halen door beperkte mogelijkheden om het duurzaam gedrag in kwestie uit te oefenen. We geven twee voorbeelden om dit te verduidelijken. Bij items als *“Hoe vaak hebt u de voorbije drie maanden als een actief lid deelgenomen aan de activiteiten van een lokale natuurvereniging?”* zou de score onmiddellijk na het programma laag kunnen liggen omdat mensen door hun deelname nu eenmaal minder tijd hadden om zich voor andere natuuractiviteiten te engageren. En mensen vragen hoe vaak ze de afgelopen maanden een petitie tekenden of struiken plantten om bijen en vlinders aan te trekken¹¹, zou kunnen leiden tot lage scores omdat de gelegenheid tot dit gedrag zich binnen de referentieperiode niet had voorgedaan.

Naast de gebruikte meetschaal stelden we in elke vragenlijst ook een **open vraag naar eventueel ander duurzaam gedrag bij deelnemers**, namelijk

“Zijn er andere dingen die je doet om je in te zetten voor een duurzame toekomst, om zorg te dragen voor de natuur of om zorg te dragen voor het milieu?”

Tot slot vroegen we deelnemers in de slotvragenlijst of zij het **programma als een motivatie tot meer duurzaam gedrag** hadden ervaren:

“Heeft het programma je gemotiveerd om zorg te dragen voor de natuur of voor een duurzame toekomst? Zo ja, waaraan merk je dat?”

¹¹ Dit is een item dat bijvoorbeeld terug te vinden in de PROCODS (Pro-Nature Conservation Behaviour Scale, Barbett et al., 2020).



Vragen over natuurbeleving en natuurcontact

De vragenlijsten bevatten zowel open als gesloten vragen om de impact van het programma op de natuurbeleving en het natuurcontact van deelnemers te onderzoeken. Onderstaande tabel geeft een overzicht van deze vragen en van de vragenlijst(en) waarin ze werden gesteld. De vraag over de tevredenheid van deelnemers over de hoeveelheid groen in hun buurt komt uit de Vlaamse Gemeentemonitor 2023¹². De andere vragen ontwikkelden we zelf.

Tabel 9: Vragen over natuurbeleving en natuurcontact

| | start | slot | follow-up |
|--|-------|------|-----------|
| EVOLUTIE VAN WAT 'NATUUR' VOOR DEELNEMERS BETEKENT | | | |
| <i>Sta even stil bij wat 'natuur' voor jou betekent. Welk beeld roept dit woord bij jou op?⁴</i> | V | | |
| <i>Bij de start vroegen we je om even stil te staan bij wat 'natuur' voor jou betekent.</i> <i>Betekent 'natuur' op dit moment nog hetzelfde voor jou als toen? Indien nee, welk beeld roept het woord 'natuur' nu, na het programma, bij jou op?</i> | | V | |
| EVOLUTIE VAN DE PERCEPTIE VAN DEELNEMERS OP GROEN/NATUUR IN HUN BUURT | | | |
| <i>Ben je het eens met volgende uitspraak over jouw buurt?</i> <i>"Er is voldoende groen (bomen, gras, groenperken, weilanden, bos, parken,...) in mijn buurt"</i> (antwoordopties van 1 = helemaal oneens tot 5 = helemaal eens) | V | V | |
| EVOLUTIE VAN DE TIJD DOORGEBRACHT IN HET GROEN/DE NATUUR | | | |
| <i>Welk van de onderstaande uitspraken is het meest op jou van toepassing:</i> <i>-ik breng meer tijd in het groen/ in de natuur door dan vóór het programma</i> <i>-ik breng minder tijd in het groen/ in de natuur door dan vóór het programma</i> <i>-ik breng ongeveer evenveel tijd in het groen/ in de natuur door dan vóór programma</i> | | | V |
| <i>Is de manier waarop je nu tijd doorbrengt in het groen veranderd in vergelijking met de periode vóór het programma? Zo ja, hoe?</i> | | | V |

¹² Zie <https://gemeentemonitor.vlaanderen.be/>



3.3.2.2 De observaties

We hebben ervoor gekozen om elke groepsbijeenkomst participierend te observeren. Bij een **participerende observatie** is de onderzoeker niet enkel observator maar neemt hij of zij ook – in mindere of meerdere mate – deel aan de activiteiten die zich binnen een bepaalde sociale setting afspelen. Daarbij schrijft de onderzoeker op regelmatige en systematische manier neer wat hij of zij observeert en leert. De observatieverslagen worden **veldnotities** genoemd. Eén van de vele voordelen van participierend observeren is dat er vertrouwen kan groeien tussen de onderzoeker en de mensen in de setting (zie Emerson, Fretz, & Shaw, 1995/2011; Howitt, 2019).

We hebben er dus voor gekozen om *wel* deel te nemen aan de natuuroefeningen van de facilitator (i.e. natuuroefeningen die de facilitator op eigen initiatief aan de groepsbijeenkomsten toevoegde)[5] maar uiteraard *niet* te participeren aan de (bespreking van) oefeningen uit het acht-weeken programma *Natuurverbondenheid*.

Inhoudelijk kunnen we een onderscheid maken tussen brede observaties en observaties om na te gaan hoe deelnemers (specifieke oefeningen uit) het programma ervaren.

Hoe de observaties van de groepsbijeenkomsten gebruikt werden om de onderzoeksvraag met betrekking tot de rollen, kwaliteiten en vaardigheden van de facilitator te beantwoorden, wordt beschreven in bijlage 1 van dit rapport.

Brede observaties

Bij het observeren van een groepsbijeenkomst waren volgende aspecten steeds een aandachtspunt:

- **Situatie, omgeving, context:** ruimte, geluiden, geuren, kleuren, bewegingen, weersomstandigheden, voorbijgangers,...
- **Mensen die aanwezig zijn in de geobserveerde situatie:** aantal, positie (bv. wie staat naast wie, nabijheid/afstand tot andere aanwezigen, lichaamshouding,...), ruimtegebruik, uiterlijke kenmerken, handelingen, interacties,...
- **Key-events vanuit het standpunt van de onderzoeker:** situaties die de onderzoeker opvallen, indruisen tegen haar verwachtingen; situaties die bepaalde (contradictorische) reacties bij de onderzoeker uitlokken;...
- **Key-events vanuit het standpunt van andere aanwezigen:** situaties die de aandacht van deelnemers/facilitatoren trekken, waarop zij reageren, waar ze later op terugkomen,...

//

Observaties met betrekking tot de evaluatie van het programma

Tijdens de vier-weken pilootversie van het programma, vroegen we deelnemers om elke oefening schriftelijk – aan de hand van een paar vragen op papier – te evalueren. Na afloop gaven meerdere deelnemers echter aan dat ze dit schriftelijk werk als belastend hadden ervaren. Bovendien waren de reflectieblaadjes vaak niet of slechts gedeeltelijk ingevuld. We beslisten dus om de schriftelijke evaluatie van elke oefening in deze tweede onderzoeksfase weg te laten.

In de plaats daarvan luisterden we naar de feedback die deelnemers tijdens de groepsbijeenkomsten gaven over de wekelijkse natuuroefeningen en over het programma in het algemeen. Omdat we geen geluidsopnamen van de groepsbijeenkomsten maakten, bevatten de observatieverslagen geen letterlijke weergave van de woorden van deelnemers maar wel de samenvatting ervan door de onderzoekers.

3.3.2.3 Methoden voor data-analyse

Statistische data-analyse: random intercept modeling

Random intercept modeling is een vaak gebruikte techniek in onder meer klinisch onderzoek om een globaal verwacht effect van een interventie op een bepaalde variabele te schatten voor een gemiddelde gebruiker (deelnemer) in de populatie waaruit de steekproef is getrokken. Daarbij houdt random intercept modeling rekening met een design waarbij dezelfde groep gebruikers (deelnemers) op meerdere momenten bevraagd wordt (Snijders & Bosker, 2012).

Vertaald naar ons onderzoek hebben wij zoals gezegd de effecten van het acht-weken programma natuurverbondenheid onderzocht op de variabelen natuurverbondenheid, emotioneel welzijn, psychologisch welzijn, duurzaam gedrag en tevredenheid met de hoeveelheid groen in de eigen buurt. Voor de statistische analyses bestaat de steekproef uit de 32 deelnemers die de schalen om deze variabelen te meten voor alle drie de meetmomenten (start, slot en follow-up) hebben ingevuld. De conclusies die we via *random intercept modeling* op populatieniveau trekken zijn van toepassing voor een populatie met dezelfde kenmerken als onze deelnemersgroep.

Kwalitatieve data-analyse

De antwoorden van deelnemers op onze open vragen analyseerden we thematisch met ondersteuning van het softwareprogramma Dedoose¹³.

¹³Zie [Home | Dedoose](#)

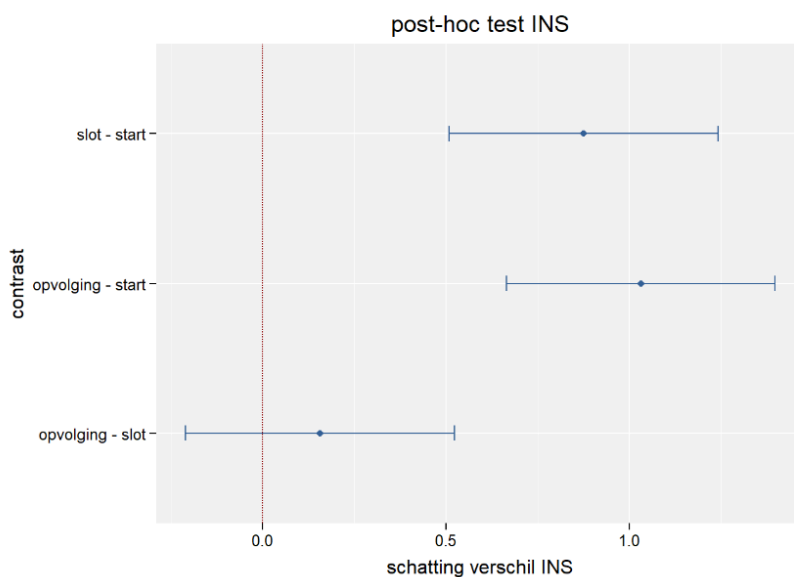
////////////////////////////////////

De statistische analyses zijn op *random intercept modeling* gebaseerd (zie deel 3.3.2). Bij de analyse van de scores op de INS geven we toelichting bij de correcte interpretatie van de statistische figuur. Deze toelichting wordt bij volgende onderdelen niet herhaald omdat het principe steeds hetzelfde is.

4.1.1 Evolutie van natuurverbondenheid bij deelnemers

Natuurverbondenheid bevraagd via de Inclusion of Nature in Self Scale (INS)

De statistische analyse van de scores op de INS toont aan dat deelnemers ná het programma significant hoger scores op deze meetschaal voor natuurverbondenheid dan vóór het programma. Zowel onmiddellijk na het programma als anderhalve maand later blijken de scores voor natuurverbondenheid op basis van de INS significant gestegen ten opzichte van de start. Het verschil tussen de INS-scores onmiddellijk na in vergelijking met anderhalve maand na het programma is echter niet statistisch significant. We kunnen op basis van de resultaten dus niet uitsluiten dat de scores voor natuurverbondenheid op basis van de INS gelijk zijn gebleven tussen het meetmoment aan het einde van het programma en het meetmoment anderhalve maand later.



Figuur 7: Resultaten van de statistische analyse van de scores op de Inclusion of Nature in Self Scale (INS, Schultz, 2002)

Deze conclusies zijn af te lezen uit Figuur 7. De verticale as van deze figuur toont telkens voor welke meetmomenten de scores op de INS vergeleken worden. Daarbij verwijst ‘start’



dat natuurverbondenheid voor hen betekent dat ‘mens’ en ‘natuur’ niet zinvol van elkaar te onderscheiden zijn, overeenkomstig het *indistinguishable* type van Van Heel et al. (2023).

[Natuurverbondenheid betekent voor mij...]

“me één voelen met de natuur”

“het besef dat alles met elkaar verbonden is, dat wij ook natuur zijn...”

Bij het *including* type wordt de mens beschouwd als deel van de natuur of natuur als deel van de mens. Acht deelnemers omschrijven zichzelf inderdaad als deel van de natuur:

[Natuurverbondenheid betekent voor mij...]

“zich deel voelen van de natuur zoals je hoort bij een gezin...”

Het derde en laatste type, door Van Heel en collega’s *intertwined* genoemd, betekent dat mens en natuur als andere maar wel onderling verweven entiteiten worden beschouwd. Zo omschrijft een deelnemer¹⁵ natuurverbondenheid als het besef zich in een soort cyclische relatie met de natuur te bevinden:

[Natuurverbondenheid betekent voor mij...]

“het besef dat we voortkomen uit de natuur, niet zonder kunnen, en (ernaar) teruggaan in de levenscyclus”

Zes deelnemers omschreven natuurverbondenheid expliciet als **thuiskomen of zich thuis voelen in de natuur**, terwijl de antwoorden van vijf deelnemers volledig in de lijn liggen van hun antwoorden op de vraag wat “natuur” voor hen betekent. Bij deze laatste groep weten we op basis van vragenlijstonderzoek uiteraard niet of dit komt omdat “natuur” en “natuurverbondenheid” voor hen ongeveer hetzelfde betekenen, dan wel omdat ze bijvoorbeeld de vraag niet goed lasen of weinig tijd hadden om de vragenlijst in te vullen.

De meeste deelnemers (17) omschrijven natuurverbondenheid echter aan de hand van één of meer aspecten die in de wetenschappelijke literatuur aangeduid worden als **dimensies van of paden/hefbomen tot natuurverbondenheid**.¹⁶ Volgend antwoord illustreert dit:

[Natuurverbondenheid betekent voor mij...]

“In de eerste plaats mijn zintuigen bewust gebruiken. Ik geniet ook ten volle van de schoonheid van de natuur (ook met haar onvolmaaktheden). Ik leef mee met de dieren in de natuur, de 4 seizoenen probeer ik telkens intens te beleven. Tenslotte benader ik gevoelsmatig de elementen in de natuur (meer dan zakelijk, rationeel).”

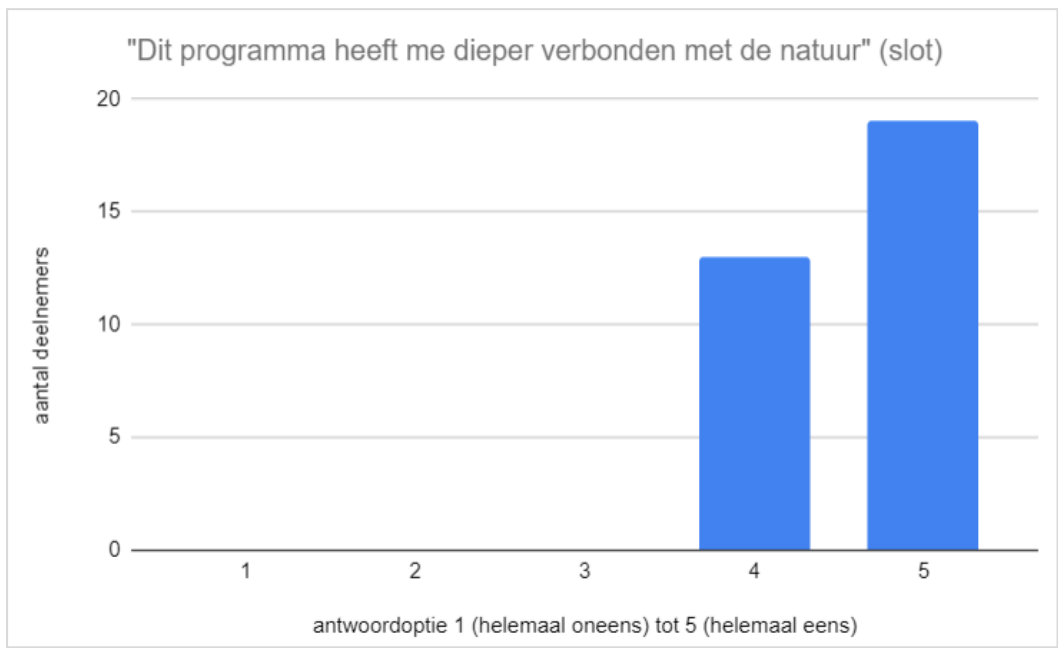
¹⁵ Het zal de aandachtige lezer opgevallen zijn dat de som van 5, 8 en 1 niet gelijk is aan 11. Dat komt omdat sommige deelnemers antwoorden gaven waarin meer dan één patroon te herkennen is.

¹⁶ Voor meer toelichting bij deze dimensies, paden of hefbomen verwijzen we graag naar deel 2.4.1 van dit rapport.



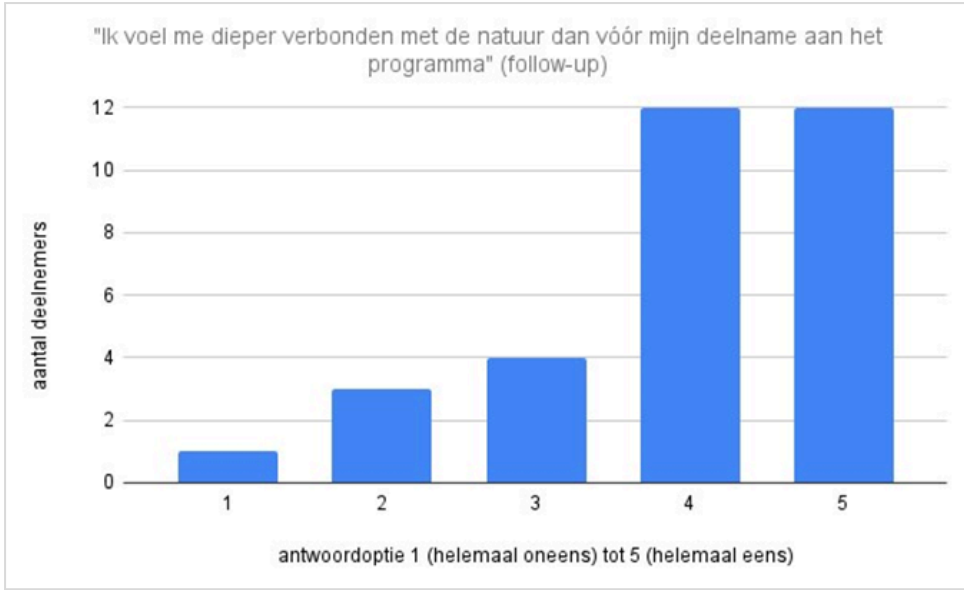
Deze deelnemer associeert natuurverbondenheid met een combinatie van de ervaringsgerichte, emotionele en filosofische dimensie ervan, overeenkomstig de paden 'zintuiglijk contact', 'esthetisch genieten', 'emotie' en 'medeleven'. Zijn antwoord bevat bovendien een duidelijke verwijzing naar bewuste aandacht voor zowel de natuur als de eigen beleving ervan als hefboom tot natuurverbondenheid.

Vinden deelnemers dat het programma hen dieper verbonden heeft met de natuur?



Figuur 9: Verdeling van de antwoorden van deelnemers op de vraag of het programma hen dieper verbonden heeft met de natuur.





Figuur 10: Verdeling van de antwoorden van deelnemers op de vraag of ze zich dieper verbonden voelen met de natuur dan vóór hun deelname aan het programma.

Zowel in de slotvragenlijst als in de follow-up vragenlijst vroegen we deelnemers om te reflecteren over hun gevoel van natuurverbondenheid aan de hand van een stelling. De figuren 9 en 10 zijn een visuele weergave van de antwoorden van de 32 deelnemers die alle vragenlijsten invulden¹⁷. Figuur 9 toont dat al deze deelnemers in de slotvragenlijst aangeven dat het programma hen dieper verbonden heeft met de natuur. In de follow-up vragenlijst (figuur 10) zien we dat de antwoorden iets meer gespreid zijn. Dit zou onder meer kunnen liggen aan het feit dat verschillende deelnemers het wegvallen van het programma een drempel noemden om de oefeningen tot natuurverbondenheid verder te zetten of om even vaak als tijdens het programma de natuur te blijven opzoeken. Toch voelde 75% van de deelnemers zich bij de follow-up nog steeds dieper verbonden met de natuur dan vóór het programma.

Evolutie van natuurverbondenheid bij deelnemers (OV1): conclusie

In de wetenschappelijke literatuur, in gevalideerde vragenlijsten om natuurverbondenheid te meten en in de omschrijvingen van deelnemers vinden we niet één maar vele definities van ‘natuurverbondenheid’ terug. Het zijn definities waarin zowel overeenkomsten als verschillen te herkennen zijn (zie ook Barragan-Jason et al., 2021; Van Heel et al., 2024).

We hebben de onderzoeksvraag **“Wat is de impact van het acht-weeken programma op natuurverbondenheid bij deelnemers?”** dan ook vanuit verschillende invalshoeken

¹⁷ Ook de statistische analyses van de scores op de gebruikte meetitems en –schalen zijn op de antwoorden van deze 32 deelnemers gebaseerd.

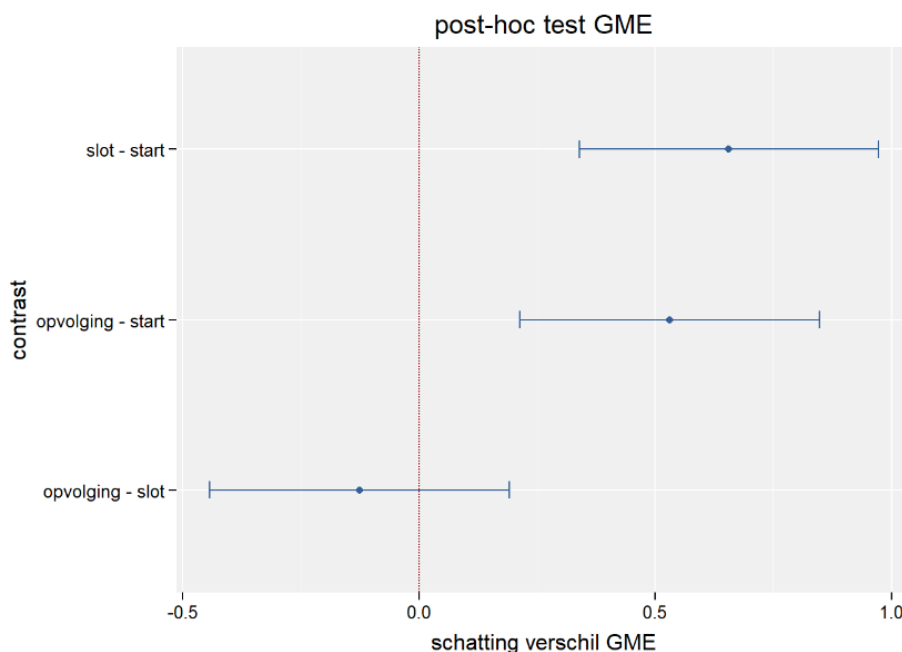
benaderd: enerzijds door middel van twee gevalideerde meetschalen en anderzijds door rechtstreeks aan deelnemers te vragen om hun gevoel van natuurverbondenheid voor en na het programma te vergelijken.

We kunnen besluiten dat de impact van het acht-weken programma op natuurverbondenheid bij deelnemers positief was en dat dit positief effect nog steeds aanwezig was anderhalve maand na het programma, ongeacht de invalshoek die werd gebruikt om onze eerste onderzoeksvraag te beantwoorden.

4.1.2 Evolutie van mentaal welzijn bij deelnemers

Welzijn bevraagd via de subschaal 'emotioneel welzijn' van de Geluksmaat (GME)

Figuur 11 toont de resultaten van de statistische analyse van de scores op de GME.



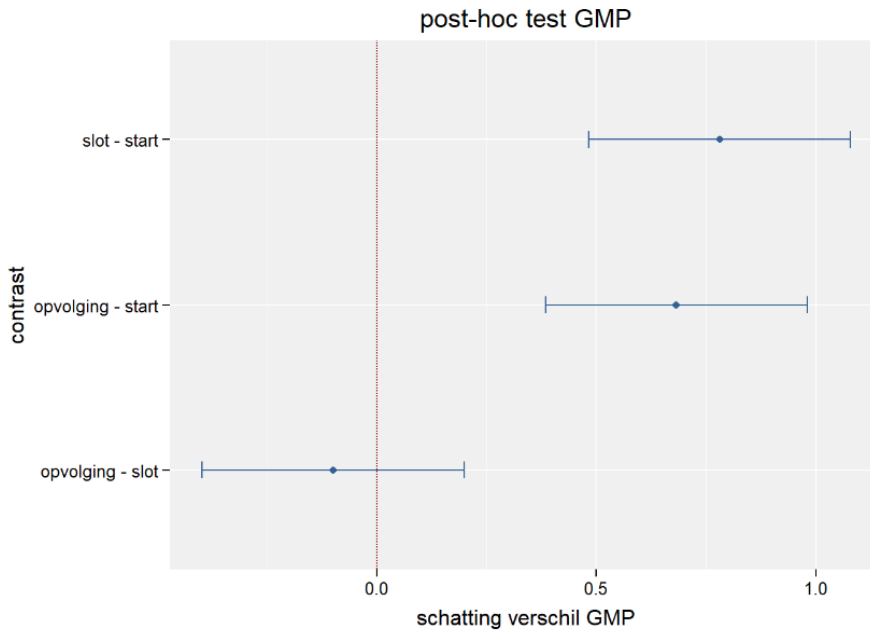
Figuur 11: Resultaten van de statistische analyse van de scores op de Geluksmaat, subschaal 'emotioneel welzijn' (GME).

We zien dat deelnemers ná het programma significant hoger scoren op deze subschaal voor emotioneel welzijn dan vóór het programma. Zowel onmiddellijk na het programma als anderhalve maand later blijken de scores voor emotioneel welzijn op basis van de GME significant gestegen ten opzichte van de start. Het verschil tussen de GME-scores onmiddellijk na in vergelijking met anderhalve maand na het programma is echter niet statistisch significant.



Welzijn bevroegd via de subschaal ‘psychologisch welzijn’ van de Geluksmaat (GMP)

Figuur 12 toont de resultaten van de statistische analyse van de scores op de GMP.



Figuur 12: Resultaten van de statistische analyse van de scores op de Geluksmaat, subschaal ‘psychologisch welzijn’ (GMP).

We zien hier hetzelfde patroon als bij de analyse van de scores voor emotioneel welzijn. Deelnemers scoren ná het programma significant hoger op de subschaal voor psychologisch welzijn dan vóór het programma. Zowel onmiddellijk na het programma als anderhalve maand later blijken de scores voor psychologisch welzijn op basis van de GMP significant gestegen ten opzichte van de start. Deelnemers scoren echter niet significant anders op de GMP onmiddellijk na in vergelijking met anderhalve maand na het programma.

Aanvullende onderzoeksresultaten over evolutie van welzijn

Ook andere vragen in de surveys leveren interessante informatie op over de evolutie van het mentaal welzijn van deelnemers, ofwel omdat de link met welzijn reeds in de vraag zit, ofwel omdat deelnemers die link zelf leggen en de vraag aangrijpen om iets over hun mentaal welzijn te vertellen.

In dit onderdeel gaan we achtereenvolgens de verwachtingen van deelnemers bij de start, positieve effecten die zij van het programma ondervonden, de invloed die het programma



“Quasi geen gevoel van eenzaamheid meer – me op mijn gemak voelen gelijk waar.”

“Ik leerde dat het anders kan, ik leerde vertragen, ik leerde voor mezelf zorgdragen via en met de natuur, ik leerde dat er altijd een keuze is.”

De deelnemer die aan het woord is in dit laatste citaat schreef zich in omdat ze hoopte dat het programma haar zou ondersteunen in het rouwproces dat ze doormaakte na de dood van haar vader, een groot natuurliefhebber. Bij de vraag of het programma ‘Natuurverbondenheid’ haar verwachtingen had ingelost, schreef zij nog het volgende:

“Dit programma kwam voor mij op het juiste moment, tijdens de nodige zoektocht naar mezelf. Ik kreeg meer dan ik verwachtte. Ik leerde voelen ipv denken, ik vond verbinding in mens en natuur en ik kreeg gaandeweg antwoorden ipv vragen, zomaar, door te leren loslaten en terug te keren naar de essentie.

Nooit verwacht dat dit zo sterk zou zijn.”

Enkele deelnemers signaleren nog een ander positief effect dat met mentale gezondheid te maken heeft, namelijk dat zij zich door het programma nog meer bewust zijn geworden van de (mentaal) helende kracht van natuur:

“Verdieping van het weten/het vertrouwen dat in de natuur zijn goed voor me is”

“Het programma doet me nog meer stilstaan bij het belang van me-time. Ik ga bijvoorbeeld graag zwemmen in zee; beweging in water werkt zeer helend voor mij. In de winter lukt dat uiteraard niet, maar het belang van iets (...) in de natuur doen is nog scherper gesteld.”

Invloed van het programma anderhalve maand na het einde

Anderhalve maand na het programma vroegen we deelnemers of hun deelname aan het programma nog steeds invloed op hun leven had en, zo ja, om die invloed te beschrijven.

Ook hier verwezen een aantal mensen naar hun verbeterde (mentale) gezondheid:

“ik ben vrolijker en rustiger”

“ik vergeet deze ervaring nooit en ze helpt me om bewuster voor mezelf te kiezen”

“ik sta dicht bij de noden van mijn lichaam en ken mijn limieten beter”

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

De vraag of het laatste antwoord eerder naar een verbeterd mentaal welzijn dan naar een verhoogde lichamelijke gezondheid verwijst, is vatbaar voor discussie. Aangezien deze antwoorden werden verstrekt in het kader van vragenlijsten, konden we geen bijvragen stellen om met deelnemers in gesprek te gaan over hun ervaringen. In ieder geval is wetenschappelijk uitgebreid aangetoond dat lichamelijke en geestelijke gezondheid onderling sterk samenhangen (Gezond Leven, 2024a).

Als een algemene opmerking hierbij hebben we vastgesteld dat de meeste deelnemers de open vragen van de follow-up vragenlijst beduidend minder uitgebreid beantwoord hebben in vergelijking met de start- en slotvragenlijst. Open vragen werden ook vaker overgeslagen waar dat kon, of beantwoord door middel van een verwijzing naar het antwoord op een andere vraag. Het lijkt dan ook een vruchtbare piste voor vervolgonderzoek om de methode voor dataverzameling aan te passen en de open vragen in de follow-up vragenlijst minder talrijk te maken. We komen hierop terug in deel 5 van dit rapport.

Negatieve effecten van het programma

Van de 35 deelnemers die de vraag naar eventuele negatieve effecten van het programma beantwoordden, gaven 20 mensen aan dat die er voor hen niet waren. Velen daarvan herhaalden zelfs de positieve effecten die ze van hun deelname ondervonden hadden.

Tien mensen schreven echter dat ze door hun deelname toch een zekere tijdsdruk hadden ervaren, soms met gevoelens van stress, frustratie, angst of falen tot gevolg. Ze gaven hiervoor verschillende oorzaken, gekoppeld aan het individueel oefengedeelte van het programma, aan de groepsbijeenkomsten en/of aan de combinatie van een tijdsintensief programma met andere engagementen op vlak van bijvoorbeeld werk of gezinsleven. Het tijdstip of de locatie van de groepsbijeenkomsten bleek niet voor iedereen even geschikt, waardoor deze deelnemers zich moesten haasten om op tijd te zijn of ze een lang (en door het verkeer soms stresserend) traject naar de bijeenkomst moesten afleggen. Wat het individuele oefengedeelte betreft, gaven verschillende deelnemers aan het frustrerend te vinden om het grote aantal oefeningen wel te willen maar moeilijk tijdig te kunnen afwerken tegen een volgende bijeenkomst.

“Ik voelde wel een wekelijkse confrontatie dat ik te weinig tijd ervoor had, en dat zorgde bij mij wat voor interne frustratie.”

“Het was praktisch wel wat regelen. Mijn man moest zich (nog) wat meer engageren voor het gezin.”

//

| | |
|-----------------------|--|
| Kleding | duurzame labels ondersteunen, bijna uitsluitend tweedehandskleding dragen,... |
| Voeding | Minder of geen vlees meer eten, lokale en seizoensgebonden producten kopen,... |
| WATERVERBRUIK | Waterverbruik beperken, regenwater opvangen en gebruiken,... |
| Transport en reizen | Autodelen (en zorgvuldig plannen van ritten), minder of niet meer vliegen,... |
| (Vrije)tijdsbesteding | Mijn job heeft met duurzaamheid te maken, als vrijwilliger de fietsbieb openhouden,... |
| Andere | als lid een natuurvereniging steunen, bewust geen eigen kinderen krijgen |

Binnen de DZG geven respondenten met een cijfer van 0 tot en met 6 aan hoe vaak ze een bepaald gedrag tijdens de voorbije drie maanden gesteld hebben, waarbij 0 staat voor "nooit" en 6 voor "zo vaak mogelijk". We stellen vast dat de meerderheid van de 32 deelnemers die alle vragenlijsten invulden, bij het eerste meetmoment al vrij hoog scoorden voor duurzaam gedrag: 22 van hen hadden toen namelijk al een score van 4 of hoger op de DZG.

De combinatie van de scores op de DZG en de antwoorden op de vraag naar ander duurzaam gedrag suggereert dat deelnemers bij de start al belang hechtten aan duurzaamheid en zich reeds op verschillende manieren voor een duurzame toekomst inzetten. Dit zou een mogelijke verklaring kunnen bieden voor de eerder beperkte stijging van de scores op de DZG na in vergelijking met vóór het programma. Dat de deelnemers allerlei duurzame gedrag dat zij wel *stellen*, niet konden *tonen* in de survey omdat er geen vragen over worden gesteld, biedt een tweede hypothetische verklaring.

Aan de keuze voor de meetschaal die we gebruikten om duurzaam gedrag te scoren, ging kritisch literatuuronderzoek vooraf (zie delen 2.3 en 3.3.2). De vele *andere* voorbeelden van duurzaam gedrag door deelnemers wijzen uit hoe belangrijk het is om dit kritisch onderzoek verder te zetten.

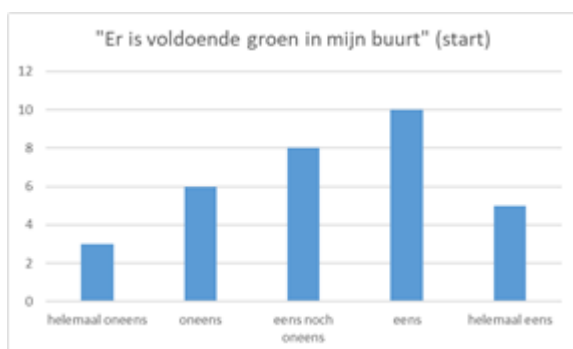
Vonden deelnemers het programma een motivatie tot meer duurzaam gedrag?

Na het programma wilden we weten of deelnemers zelf een verband zagen tussen hun deelname enerzijds en het zorgen voor een duurzame toekomst, voor milieu of natuur anderzijds. Hadden zij het programma met andere woorden ervaren als een motivatie tot (meer) duurzaam gedrag?

Vier mensen merkten op dat ze vóór het programma al goed voor de natuur zorgden of zo duurzaam mogelijk leefden en het programma daar dus niet de aanzet toe was geweest.

//

Op zoek naar mogelijke verklaringen voor dit resultaat, bekeken we tevens hoeveel deelnemers voor een bepaalde antwoordcategorie kozen (van 1 = helemaal oneens tot 5 = helemaal eens) binnen zowel de start- als de slotvragenlijst. We baseerden ons voor deze analyse opnieuw op de scores van de 32 deelnemers die alle vragenlijsten invulden. Figuren 16 en 17 geven de frequentietabellen weer:



Figuur 16: Frequentietabel startvragenlijst met de antwoorden op de stelling 'Er is voldoende groen in mijn buurt'.



Figuur 17: Frequentietabel slotvragenlijst met de antwoorden op de stelling 'Er is voldoende groen in mijn buurt'.

Zo zien we dat de meningen van deelnemers over de hoeveelheid groen in hun buurt sterk verdeeld waren, zowel voor als na hun deelname aan het programma. Na het programma kozen minder deelnemers voor de derde antwoordcategorie "eens noch oneens".

Tot slot wilden we weten hoe de scores van individuele deelnemers evolueerden van start naar slotvragenlijst. Een vergelijking van de individuele antwoorden toont aan dat de deelnemers in drie groepen verdeeld kunnen worden, namelijk (a) 14 mensen die dezelfde score op het item gaven vóór en na het programma, (b) 11 deelnemers die het na hun deelname meer eens waren met de stelling "er is voldoende groen in mijn buurt", en (c) 7 deelnemers die het na het programma minder eens waren met de stelling.

Mogelijk zijn sommige deelnemers na het programma méér tevreden over de hoeveelheid groen in hun buurt omdat zij geleerd hebben ook "kleine", "nabije", "dagdagelijkse" natuur meer op te merken en te appreciëren (zie deel **Evolutie van wat 'natuur' voor deelnemers betekent**). Een mogelijke verklaring voor de evolutie in omgekeerde richting zou kunnen zijn dat het programma bij deelnemers de behoefte aan nabije (groene) natuur meer aangewakkerd heeft; een behoefte die sommigen in hun onmiddellijke omgeving onvoldoende vervuld vinden.





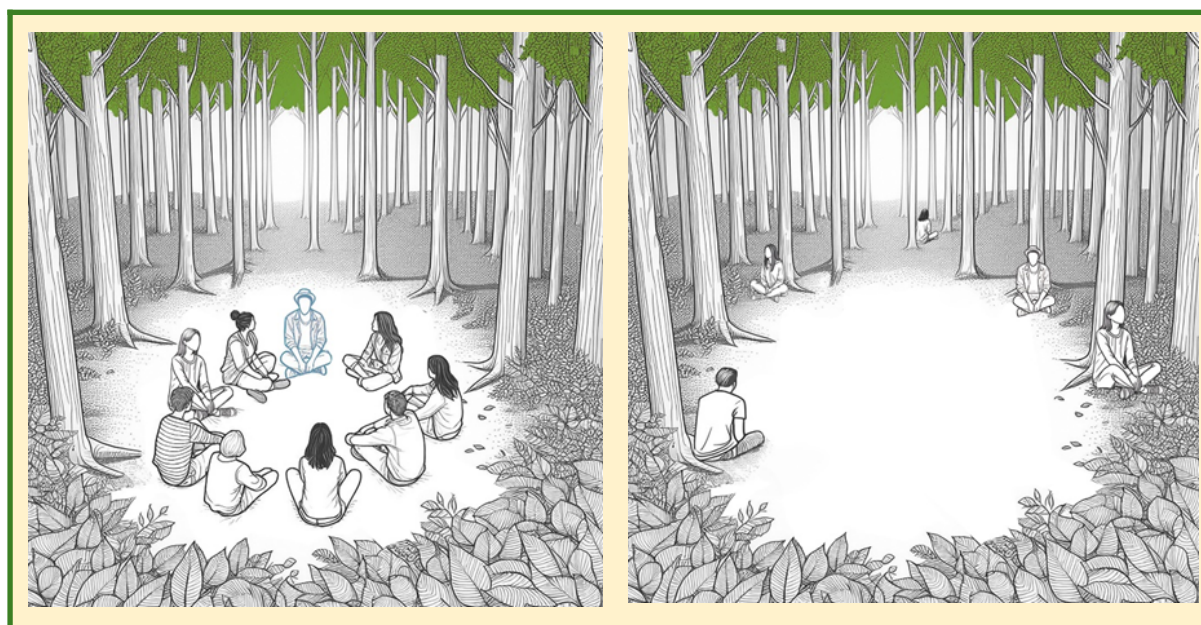
“De groepsbijeenkomsten, de groepsoefeningen, het delen van de ervaringen zorgt ook voor de verbondenheid in de groep, er ontstaat een zekere vriendschap na een tijd. En de individuele oefeningen zijn belangrijk om in de 'flow' te blijven tussen 2 bijeenkomsten”

Anderen wilden graag één of verschillende van de volgende onderdelen behouden: de groepsbijeenkomsten, de individuele oefeningen (in het algemeen of met vermelding van specifieke oefeningen), de lay-out van de individuele oefeningen op papier, het dagboek, de extra oefeningen of het gebruik van het zitmatje.

Hieronder bespreken we achtereenvolgens meer in detail de evaluatie van de groepsbijeenkomsten (4.2.1), de individuele oefeningen (4.2.2), het dagboek (4.2.3), de lengte en opbouw van het programma (4.2.4) en de periode waarin het programma plaatsvond (4.2.5). Eindigen doen we met de redenen waarom deelnemers het programma zouden aanbevelen aan anderen (4.2.6).

4.2.1 Groepsbijeenkomsten

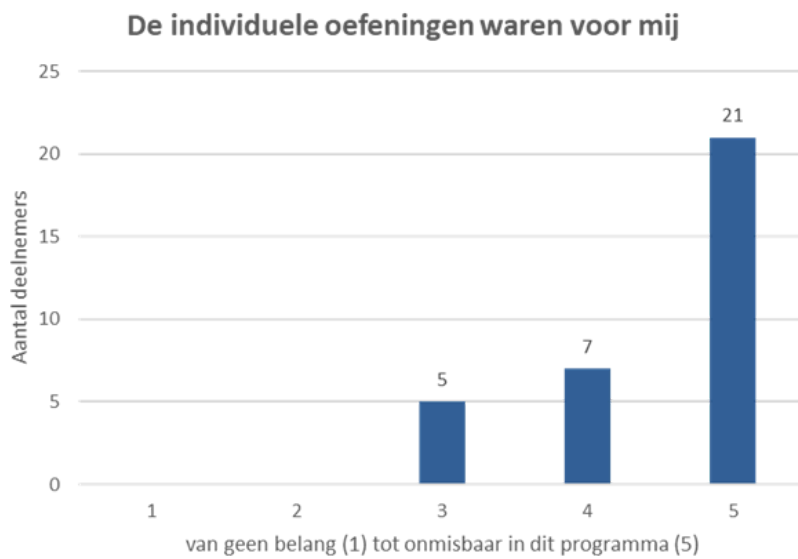
De groepsbijeenkomsten bestonden voornamelijk uit het uitwisselen van ervaringen en het doen van oefeningen. Deze oefeningen waren doorgaans oefeningen die de deelnemers elk apart deden en waarover daarna in de groep gereflecteerd werd of geschreven werd in het dagboek.





Figuur 21: Illustratie van twee korte natuuroefeningen in de woonomgeving en één langere natuuroefening in een bos.

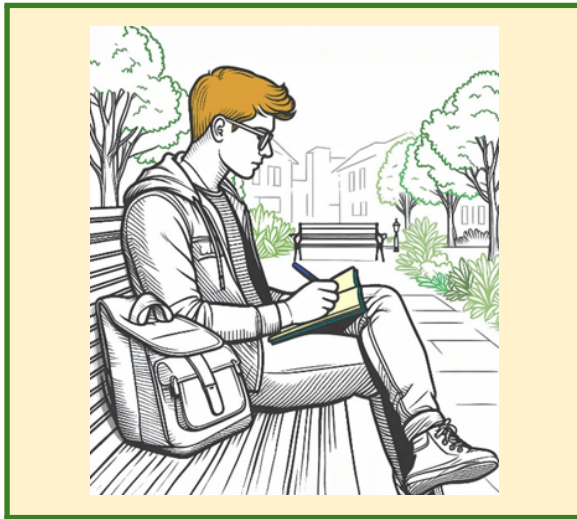
Figuur 22 geeft weer dat de individuele oefeningen voor 85% van de deelnemers belangrijk tot onmisbaar waren. We interpreteren de hoge score als een boodschap om de individuele oefeningen zeker te behouden in een verbeterde versie van het programma.



Figuur 22: Waardering van de individuele oefeningen door deelnemers

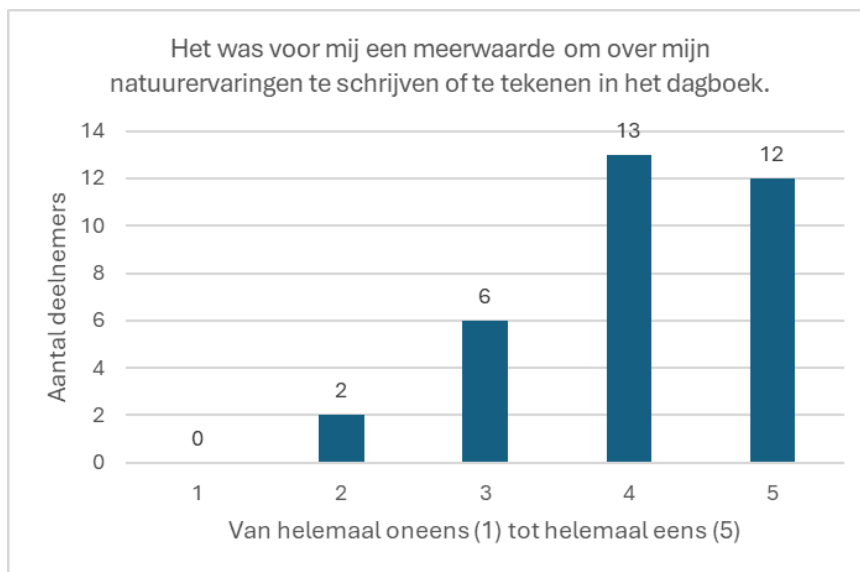
Zevenentwintig van de 33 deelnemers hebben gereageerd op de vraag over specifieke aanbevelingen voor de oefeningen. De meeste deelnemers (17) beschreven de individuele oefeningen als nuttig en motiverend, waardeerden de diversiteit ervan alsook de opdeling in korte en lange oefeningen. Sommigen schreven dat de lange oefeningen verrassende uitkomsten gaven.





Figuur 23: Visualisatie van het gebruik van het dagboek voor het schrijven over de ervaringen met de natuur.

Uit figuur 245 blijkt dat 25 deelnemers het 'eens' tot 'helemaal eens' waren met de stelling dat het schrijven of tekenen van natuurervaringen in het dagboek voor hen een meerwaarde was geweest.



Figuur 24: Aantal deelnemers en hun antwoord op de vraag over de meerwaarde van het dagboek.

Achtentwintig deelnemers gaven hier meer toelichting bij. Sommige deelnemers waren al vertrouwd met het schrijven in deze vorm en het dagboek hielp hen om over hun gevoelens en ervaringen te reflecteren, ze te verdiepen, ze opnieuw te beleven en beter te onthouden. Voor anderen was het nieuw om hun ervaringen op te schrijven. Zij ontdekten de waarde ervan en vonden voldoening in het proces. Sommige deelnemers gaven de voorkeur aan tekenen als manier om hun natuurervaringen vast te leggen, en (her)ontdekten het plezier



van tekenen. Anderen gebruikten het dagboek ook als een verzamelboek voor dingen die ze in de natuur vonden, waarbij ze er dingen in plakten en daar iets bij schreven.

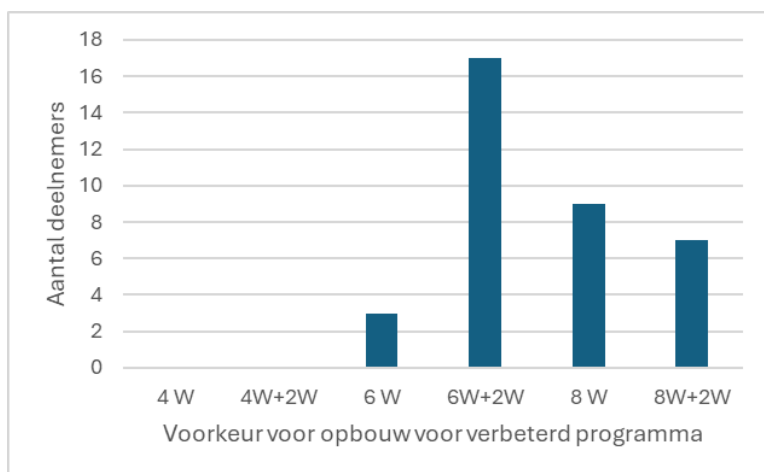
“Schrijven helpt mij om mijn gevoelens en indrukken duidelijk te krijgen en volledig te integreren. Ik ga die oefening zeker herhalen. Ook is het leuk om in het boekje kleine natuurvondsten te plakken of iets te tekenen, dus creatief bezig te zijn.”

“Dit was ok, je groeit er in tijdens het traject. Aan het begin ging dit soms moeizamer, maar naar het einde toe waren we hierin geoefend.”

Vijf deelnemers antwoordden minder of niet gemotiveerd te zijn om het dagboek te gebruiken. Hiervoor werden volgende redenen vermeld: tijdgebrek, moeilijke weersomstandigheden, waardoor het moeilijk was om het buiten te gebruiken, of omdat het meer als een verplichting dan als iets waardevols werd ervaren.

4.2.4 Lengte en opbouw van het programma

Gedurende de looptijd van het programma werden de deelnemers zes weken begeleid en vervolgens aangespoord om twee weken op eigen initiatief bezig te blijven met de inhoud van het programma in een vorm die ze zelf mochten kiezen. Figuur 25 vertelt ons dat deelnemers overwegend de voorkeur gaven aan de huidige duur en opbouw van het programma. Drie deelnemers verkozen een zes-wekenprogramma zonder zelfstandige oefenperiode. Meerdere deelnemers (16) zouden eerder voor een langer programma kiezen, met of zonder zelfstandige oefenperiode.



Figuur 25: Aantal deelnemers per voorkeur van de lengte en opbouw van een toekomstig programma.

Bij de vraag naar verbeterpunten voor het programma werden nog andere voorstellen gedaan met betrekking tot de lengte en structuur van het programma:

- Het programma verlengen met een vervolgtraject of terugkommomenten
- Een intensief eerste deel van acht weken gevolgd door opvolging gedurende de seizoenen met minder contactmomenten
- Het houden van tweewekelijkse i.p.v. wekelijkse groepsbijeenkomsten om meer tijd te hebben voor de individuele natuur oefeningen
- Het ontwikkelen van verschillende trajecten of programma's. Dit biedt deelnemers de mogelijkheid om te kiezen op basis van hun voorkeur en beschikbare tijd, waarbij de nadruk kan liggen op groepsbijeenkomsten of individuele oefeningen.

4.2.5 De periode van het programma

Hoewel het niet expliciet bevestigd werd, schreven sommige mensen wel volgende zaken over de periode waarin het programma doorging.

Een deelnemer stelde voor om het programma niet tijdens de herfst aan te bieden vanwege de donkere en vaak natte dagen. Iemand suggereerde om het programma in februari te laten starten, wanneer de dagen weer langer worden. In de periode van het onderzoek waren er ook enkele dagen waarop de parken en bossen afgesloten waren door de weersomstandigheden en het dus moeilijker was om naar een omgeving te trekken met veel natuur. Een andere deelnemer noemde het echter net interessant om het programma te volgen in een periode waarin je minder vaak buiten bent, omdat het programma ook helpt om naar buiten te gaan op donkere en natte dagen. Sommige deelnemers schreven expliciet dat ze de groepsbijeenkomsten in het donker gewaardeerd hadden.

“Het feit dat dit doorging in het donker was een leuke extra”

Hoewel dit programma niet gebonden is aan een specifiek seizoen, zou het wel het hele jaar door bruikbaar moeten zijn. De opmerkingen hierover stimuleren ons om te onderzoeken of er aanpassingen nodig zijn aan het programma, afhankelijk van het seizoen.

4.2.6 Aanraden van het programma aan anderen

Op de vraag “Zou je anderen aanraden om het programma te volgen?” ontvingen we 34 antwoorden en die waren allemaal positief. Zeven deelnemers schreven dat ze het programma aan iedereen zouden aanraden, bijvoorbeeld omdat ze het als laagdrempelig hadden ervaren, het een positief effect op hun mentaal welzijn gehad had of het programma hun respect voor de natuur of hun bewuste beleving van de natuur versterkt had.

//

De evaluatie toont aan dat de individuele oefeningen volgens de meeste deelnemers aan het doel van het programma bijdroegen en belangrijk tot zelfs onmisbaar werden genoemd. Het lijkt daarom zeker niet verstandig de oefeningen optioneel te maken. Dit zou namelijk kunnen leiden tot een verminderd engagement en een groter verschil tussen deelnemers die de oefeningen wel en niet doen, wat weer een negatief effect zou kunnen hebben op de groepsbijeenkomsten.

De groepsbijeenkomsten bleken cruciaal om het programma vol te houden. Ze werden door 85% van de deelnemers als onmisbaar ervaren. Naast de effecten op de verbondenheid met natuur zorgden deze bijeenkomsten ook voor verbondenheid tussen de deelnemers, door het delen van ervaringen en kwetsbaarheden.

Verschillende deelnemers gaven aan dat het programma tijdsintensief is en dat ze niet alle oefeningen konden uitvoeren, wat bij sommigen stress of schuldgevoelens veroorzaakte. Deze feedback kwam ook reeds naar voren bij het vier-weken programma, waarin een dubbel aantal oefeningen per week werd gevraagd.

We ontvingen aanbevelingen van deelnemers om dit programma nog verder te optimaliseren. Aanbevelingen waren soms tegenstrijdig, wat suggereert dat er verschillende behoeften zijn onder de deelnemers. Dit vraagt om verder onderzoek.

Enkele deelnemers stelden voor om actievere oefeningen in het programma te integreren. De meeste deelnemers gaven echter aan dat de huidige oefeningen hen hielpen om te vertragen, wat zij zeer belangrijk vonden. Een mogelijke oplossing is om extra, optionele actievere oefeningen toe te voegen, zodat het huidige karakter van de oefeningen behouden blijft, terwijl we tegemoetkomen aan diegenen die iets actiever willen doen.

De verschillende behoeften onder de deelnemers doen ons nadenken over de mogelijkheid om verschillende varianten van het programma te ontwikkelen om een breder publiek te bereiken. Ook vroegen enkele deelnemers om een opvolgtraject voor het programma. Varianten en mogelijke opvolgtrajecten vormen een belangrijk thema voor vervolgonderzoek.

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

5. Discussie over de methoden

5.1 Het kwantitatieve luik: aanbevelingen over onderzoeksdesign en het werven van deelnemers

Voor onze studie naar de impact van het acht-weken programma Natuurverbondenheid werd een 1 x 3 of *pretest – posttest 1 – posttest 2* design gebruikt. Dezelfde meetschalen voor natuurverbondenheid, mentaal welzijn en duurzaam gedrag werden op drie meetmomenten aan deelnemers voorgelegd: voor de start van het programma, onmiddellijk erna en anderhalve maand na het einde. Deze benadering wordt reeds lang succesvol toegepast om de effectiviteit te onderzoeken van niet-medische interventies of programma's. Het is een geschikt onderzoeksopzet wanneer *randomized controlled trial* (RCT) geen praktisch haalbare optie is (Bonell et al., 2009; Sanson-Fisher et al., 2007; Richardson & McEwan, 2018).

Het zou interessant zijn om (de verbeterde versie van) het programma in een volgende stap aan de hand van een 2 x 3 design te testen, waarbij deelnemers at random worden verdeeld over een groep die het programma volgt en een wachtlijst-controlegroep. Zo kunnen we beter begrijpen in hoeverre bepaalde effecten toegeschreven kunnen worden aan de werking van het programma dan wel aan externe factoren, zoals bijvoorbeeld het feit dat mensen deelnemen aan onderzoek over natuurverbondenheid.

Om dit 2x3 design mogelijk te maken, moeten we meer kandidaten werven. Literatuuronderzoek wijst uit dat er grosso modo drie benaderingen gehanteerd worden om kandidaten te werven voor interventies om natuurverbondenheid te verhogen, namelijk (1) via campagnes in online en printmedia, (2) via een oproep gericht tot respondenten van grootschalig surveyonderzoek, en (3) door samenwerking met onderwijsinstellingen waarbij studenten door deelname aan onderzoek een deel van hun studiepunten kunnen verdienen (Richardson & McEwan, 2018; Passmore & Holder, 2017).

De eerste benadering pasten we toe in dit onderzoek en zou natuurlijk op grotere schaal ingezet kunnen worden. De tweede benadering wordt onder meer toegepast in onderzoek van de Nature Connectedness Research Group van de universiteit van Derby in het Verenigd Koninkrijk²³. Het zou erg waardevol zijn om ook in de Vlaamse/Belgische context over deze gegevens te kunnen beschikken, waarover meer in de beleidsaanbevelingen van dit rapport.

²³ Zie [Nature Connectedness Research Group - Research centres and groups - University of Derby](#)



De derde benadering zou ons op vrij korte termijn toegang kunnen geven tot een grotere groep van potentiële deelnemers. Hier is het echter van groot belang om zeer zorgvuldig af te wegen of de voordelen van het werken met *incentives* (de studiepunten die studenten krijgen) wel opwegen tegen de nadelen ervan. Voorstanders beargumenteren dat het via *incentives* aantrekken van grotere deelnemersaantallen voor robuustere statistische conclusies zorgt, die op hun beurt een betere basis vormen voor kwaliteitsvolle interventies. Anderzijds blijkt dat *incentives* contraproductief kunnen werken als we gedrag willen stimuleren dat mensen vanuit ethische overwegingen stellen, zoals ook in het programma Natuurverbondenheid het geval is. Studies wijzen uit dat pogingen om duurzaam gedrag te stimuleren via beloning paradoxaal genoeg tot een daling van dit type gedrag kunnen leiden omdat de externe bekrachtiging (de beloning) mensen doet ‘vergeten’ dat ze eigenlijk intrinsiek gemotiveerd waren om zich vanuit morele overwegingen duurzaam of natuurvriendelijk te gedragen (Zutlevics, 2016; Bolderdijk et al., 2019).

Ook om ervoor te zorgen dat meer deelnemers het volledige programma doorlopen, beschikken we over andere mogelijkheden dan het aanbieden van *incentives*. We kunnen namelijk een aantal stappen zetten om de afstemming tussen de verwachtingen van kandidaten en de aard van het project verder te optimaliseren. Ten eerste zouden we in het inschrijvingsformulier uitgebreider kunnen peilen naar de motivaties en verwachtingen van mensen die zich kandidaat stellen. Ten tweede zouden we live infosessies over de aard en het opzet van het project kunnen organiseren waarbij potentiële kandidaten vragen kunnen stellen. Ten derde zouden we met een gereduceerde groep van kandidaten - bijvoorbeeld mensen die na campagne en infosessie nog willen deelnemen maar waarbij onderzoekers twijfelen om tot selectie over te gaan- korte intakegesprekken kunnen organiseren. Een bijkomend voordeel van intakegesprekken is dat we mensen naar meer gepaste initiatieven zouden kunnen doorverwijzen wanneer blijkt dat zij eerder op zoek zijn naar een curatieve behandeling voor (mentale) gezondheidsklachten.

Omdat het programma een belangrijke sociale component heeft (de groepsbijeenkomsten) die door deelnemers erg gewaardeerd werd, zou het interessant zijn om in een volgende fase ook de impact van het programma op het sociaal welzijn van deelnemers in kaart te brengen. Dit kan bijvoorbeeld door open vragen te combineren met de afname van de subschaal voor sociaal welzijn uit de Geluksmaat (Lamers et al., 2011; Gezond Leven, 2024b). Om beter te begrijpen of een eventueel effect op sociaal welzijn vooral met de sociale component van het programma te maken heeft of daarentegen ook aan andere elementen van het programma toegeschreven zou kunnen worden, is een 3x3 onderzoeksdesign aangewezen. Daarbij zouden deelnemers nog steeds op drie momenten bevraagd worden maar at random over drie groepen verdeeld worden: (1) een groep die gedurende acht weken – de verbeterde versie van – het huidige acht-weken programma volgt, (2) een groep

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

Richardson, M., Passmore, H., Lumber, R., Thomas, R., & Hunt, A. (2021). Moments, not minutes: The nature-wellbeing relationship. *International Journal of Wellbeing*. DOI:[10.5502/IJW.V11I1.1267](https://doi.org/10.5502/IJW.V11I1.1267)

Richardson, M., & Sheffield, D. (2017). Three good things in nature: noticing nearby nature brings sustained increases in connection with nature / Tres cosas buenas de la naturaleza: prestar atención a la naturaleza cercana produce incrementos prolongados en conexión con la naturaleza. *PsyEcology*, 8, 1 - 32. DOI:[10.1080/21711976.2016.1267136](https://doi.org/10.1080/21711976.2016.1267136)

Riechers, M., Balázsi, Á., García-Llorente, M., & Loos, J. (2021). Human-nature connectedness as leverage point. *Ecosystems and People*, 17, 215 - 221. DOI:[10.1080/26395916.2021.1912830](https://doi.org/10.1080/26395916.2021.1912830)

Rose, G. (2023). *Visual methodologies. An introduction to researching with visual materials* (5th ed.). Sage.

Sanson-Fisher, R., Bonevski, B., Green, L.W., & D'Este, C. (2007). Limitations of the randomized controlled trial in evaluating population-based health interventions. *American journal of preventive medicine*, 33 2, 155-61. DOI:[10.1016/J.AMEPRE.2007.04.007](https://doi.org/10.1016/J.AMEPRE.2007.04.007)

Schmuck, P., & Schultz, W. P. (2002). *Psychology of Sustainable Development || Inclusion with Nature: The Psychology Of Human-Nature Relations*. Kluwer Academic Publishers. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0995-0_4

Schultz, P.W. (2002). Inclusion with nature: Understanding human-nature interactions. In P. Schmuck, & P. W. Schultz (Eds.), *The psychology of sustainable development* (pp.61–78). Kluwer.

Sheffield, D., Butler, C.W., & Richardson, M. (2022). Improving Nature Connectedness in Adults: A Meta-Analysis, Review and Agenda. *Sustainability*.

Snijders, T. A. B., & Bosker, R. J. (2012). *Multilevel Analysis: An Introduction to Basic and Advanced Multilevel Modeling* (2nd ed.). Sage Publishers.

Steg, L., & Vlek, C. (2009). Social science and environmental behaviour. In J. J. Boersma, & L. Reijnders (Eds.), *Principles of Environmental Sciences* (pp. 97-142). Springer-Verlag.

Suyi, Y., Meredith, P.J., & Khan, A. (2017). Effectiveness of Mindfulness Intervention in Reducing Stress and Burnout for Mental Health Professionals in Singapore. *The Journal of Science and Healing*, 13, 319–326. DOI:[10.1016/j.explore.2017.06.001](https://doi.org/10.1016/j.explore.2017.06.001)

//

van Heel, B.F., van den Born, R.J., & Aarts, N. (2023). Nature Experiences in Childhood as a Driver of Connectedness with Nature and Action for Nature: A Review. *Ecopsychology*. DOI:[10.1089/eco.2022.0080](https://doi.org/10.1089/eco.2022.0080)

van Heel, B.F., van den Born, R.J., & Aarts, N. (2024). A Multidimensional Approach to Strengthening Connectedness with Nature in Everyday Life: Evaluating the Earthfulness Challenge. *Sustainability*. DOI:[10.3390/su16031119](https://doi.org/10.3390/su16031119)

Vibe, M.D., Hammerstrøm, K.T., Kowalski, K., & Bjørndal, A. (2010). PROTOCOL: Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for improving health and social functioning in adults. *Campbell Systematic Reviews*, 6, 1-25. DOI:[10.1002/CL2.72](https://doi.org/10.1002/CL2.72)

Zutlevics, T. (2016). Could providing financial incentives to research participants be ultimately self-defeating? *Research Ethics*, 12, 137 - 148. DOI:[10.1177/1747016115626756](https://doi.org/10.1177/1747016115626756)



dienen voor het programma 'Natuurverbondenheid' en die kunnen worden gebruikt om activiteiten, ruimtes en initiatieven vorm te geven die nauwere relaties met de natuur creëren. Hoewel de wegen naar natuurverbinding kunnen worden gebruikt als een kader om mensen te helpen hechtere relaties met de natuur te ontwikkelen, kunnen volgens Richardson en Butler onderstaande vijf belangrijke toepassingsgebieden helpen bij het ontwerpen van concrete strategieën en acties:

- **Betrokkenheid:** moedig mensen aan om de natuur op te merken door middel van activiteiten, uitdagingen en campagnes.
- **Delen:** deel de schoonheid van de natuur, persoonlijke betekenissen en de emotionele impact.
- **Ontwerpen:** creëer een omgeving en objecten die mensen aanmoedigen om verbinding te maken met de natuur.
- **Vieren:** geniet en herken de natuur door middel van evenementen, tradities en rituelen.
- **Belichaming:** demonstreer en cultiveer persoonlijke verbindingen met de natuur.

Natuurgebaseerde welzijnspraktijken houden verschillende activiteiten in verschillende natuurlijke omgevingen in. Ondanks de variatie in activiteiten zijn er enkele gemeenschappelijke trends, zoals langzaam bewegen, stilte tijdens de wandeling, het delen van ervaringen in een kringgesprek onder leiding van de gids, en eventueel het samen genieten van een verfrissing aan het einde van de sessie. Hoewel onderzoek naar bosbaden geen directe link met natuurverbondenheid heeft aangetoond, suggereren onderzoekers dat bosbaden de wegen naar natuurverbinding kan activeren (Lumber et al., 2017 in Kotera, 2020).

Verschillende benaderingen van natuurgebaseerde therapieën, zoals wildernistherapie en bostherapie, benadrukken de rol van de gids bij het bepalen van de focus en intentie van de ervaring (Nachin et al., 2022; King, 2023). Gidsen moedigen deelnemers aan om bewust door de natuur te bewegen, zintuiglijk betrokken te zijn en te communiceren met de natuurlijke wereld via open uitnodigingen en oefeningen (King, 2023). Dit gebeurt door deelnemers uit te nodigen om interactie aan te gaan met de natuur zonder specifieke verwachtingen. Gidsen bepalen het tempo, moedigen deelnemers aan om te vertragen en benadrukken het belang van simpelweg te zijn in de natuur, waarbij de natuur als leraar fungeert (Clifford, 2021).

Geleide natuurgebaseerde ervaringen bevorderen positieve emotionele veranderingen en versterken sociale banden tussen deelnemers (Kim & Shin, 2021). Cohen (2013) benadrukt het belang van zintuiglijke ervaringen en de rol van de facilitator bij het creëren van



mogelijkheden voor directe, betekenisvolle interacties met de natuur. Berger en McLeod (2006) beschrijven de noodzakelijke competenties voor facilitators, zoals empathie, ecologische kennis en het vermogen om veilige, ondersteunende omgevingen te creëren. De Association of Nature and Forest Therapy (ANFT), een grote en invloedrijke beroepsvereniging, certificeert haar bostherapiegedsden op basis van de richtlijnen en trainingsprogramma's die zij hebben opgesteld. Deze behelzen essentiële vaardigheden zoals mindfulness, diep luisteren en het scheppen van een gestructureerd maar flexibel kader voor natuurverbindingservaringen.

3. Facilitators van het programma 'Natuurverbondenheid'

In Vlaanderen is er de laatste jaren een stijgende belangstelling voor bosbaden, een op het bos gebaseerde welzijnspraktijk waarbij de omringende natuur met alle zintuigen en volledige aandacht wordt ervaren. Omdat meerdere oefeningen uit het programma 'Natuurverbondenheid' tot op zekere hoogte lijken op oefeningen uit het bosbaden, werden de facilitators uit deze pool gerekruteerd. We selecteerden 3 ervaren en opgeleide gidsen, die een aantal jaren actief zijn in het vakgebied en van wie werk en begeleidingsstijl al enigszins vertrouwd waren voor de auteur. Gelijkenis in stijl was daarbij geen criterium.

De 3 facilitators hebben verschillende professionele achtergronden. Dit vergrootte de kans om inzicht te krijgen in de vaardigheden en kenmerken van de facilitators. Hoewel alle facilitators ervaring hebben met het werken met mensen in een natuur-en gezondheidscontext, varieert de specifieke context enigszins. Sommige facilitators zijn professionele bosbadgidsen, anderen hebben meer ervaring met individuele coaching in de natuur. Twee facilitators hebben ervaring met het werken met sociaal kwetsbare groepen en met dieren, terwijl een derde facilitator meer gewend is te werken in een zakelijke context, met een bijzondere aandacht voor welzijns- en carrièrevraagstukken. Alle facilitators hebben één of meerdere professionele opleidingen gevolgd op het gebied van natuurgebaseerd welzijn en het werken met mensen.

Om de privacy van de facilitators te garanderen, spreken we in de tekst telkens enkel over 'de facilitator'.

4. Methodologie en resultaten

Het doel in dit onderzoek naar het programma 'Natuurverbondenheid' is om de impliciete rollen te bestuderen die de facilitator moet aannemen. Daarnaast keken we ook naar de



| | | |
|--|---|--|
| Slotvragenlijst Enquêtes (n = 33 deelnemers) | Deelnemers van de groepsbijeenkomsten van het natuurverbindingsprogramma die de vragenlijst invullen. | Op basis van hun ervaring als deelnemer, welke vaardigheden waren behulpzaam en wat zouden ze nog meer nodig hebben van een facilitator. Ook, wat hebben ze gemist aan de facilitator. |
| Interviews (n = 3) | facilitators van (groepsbijeenkomsten van) het natuurverbindingsprogramma. | Op basis van hun ervaring als facilitator, welke vaardigheden belangrijk zijn voor een facilitator. |

4.2 Observaties

De observatienotities van 35 wekelijkse bijeenkomsten werden gecodeerd door een van de onderzoekers met behulp van Microsoft Excel en de gratis software Open Code^[1]. Coderen houdt in dat je kwalitatieve gegevens, zoals observatienotities, labelt en organiseert om verschillende thema's en de relaties daartussen te identificeren. Dit wordt gedaan door labels toe te wijzen aan woorden of zinsdelen die belangrijke en terugkerende thema's vertegenwoordigen.

Bij het coderen van de observatienotities om de vaardigheden, kwaliteiten en rollen van de facilitator te analyseren, werd de eerste coderingsronde deductief uitgevoerd. Hierbij werd er eerst open gecodeerd voor alle observaties die betrekking hadden op de facilitator. Dit resulteerde in 636 items.

In de tweede ronde werd axial coderen gebruikt en werden verschillende codes opgemerkt die verband hielden met de rollen, vaardigheden en kwaliteiten van de facilitators. Voorbeelden hiervan zijn: de manier waarop de facilitator de groep aanstuurt (bijv. communicatie, uitnodigen, leiden), de interactie van de facilitator met individuele groepsleden (bijv. toon, vertrouwdheid, grenzen), de locaties waar de facilitator taken begeleidde, veranderingen in locaties door weersomstandigheden of de inhoud van oefeningen, mogelijkheden in het landschap, en de agendapunten (hoe een facilitator de agendapunten communiceerde die in het script stonden).

Uit deze tweede ronde kwamen 37 initiële codes naar voren. Deze codes werden gecombineerd tot 19 thema's (Tabel 2). Deze thema's hebben betrekking op de rollen, vaardigheden en kwaliteiten van de facilitators, evenals de uitdagende situaties die tijdens de sessies werden geobserveerd.

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

5. Resultaten uit de observaties

Hieronder worden de thema's die uit de gecodeerde observatienotities naar voren kwamen weergegeven in een tabel in orde van hoe vaak ze werden gecodeerd. Het nummer verwijst naar het aantal codes, i.e. de inzichten die uit de observatienotities zijn gehaald en die betrekking hebben op hetzelfde thema.

Tabel 2. De thema's die uit de gecodeerde observatienotities naar voren kwamen.

| Thema | Omschrijving |
|--|---|
| Facilitator/coach 54 | Integratie van op de natuur gebaseerde activiteiten en oefeningen; Faciliteren van groepsdiscussies en interacties; Sturen en stimuleren van reflectie; Het bieden van aanmoediging en geruststelling |
| Een veilige sfeer creëren 46 | Het bevorderen van een gevoel van acceptatie en openheid; Een ondersteunende omgeving creëren om te delen; Groepsdynamiek beheren, bv. iedereen aan het woord laten; Ondersteuning bieden en prioriteit geven aan het welzijn van individuen; Deelnemers stimuleren; Herkennen van en inspelen op individuele behoeften en voorkeuren |
| Attent 43 | Oefeningen en locaties op basis van weersomstandigheden, geluidsniveaus of individuele voorkeuren aanpassen; Alternatieven bieden voor uitdagende activiteiten; Feedback integreren om inclusiviteit en deelname te waarborgen |
| Persoonlijk tintje 42 | Persoonlijke oproepen om de groep bijeen te brengen; Creatieve activiteiten en aanvullingen op de sessies; Persoonlijke ervaringen delen; Nuances: warmte humor, taal; Persoonlijke keuze van uitnodigingen |
| Natuurgebaseerde mindfulness begeleider 35 | Begeleide natuurvisualisaties; De invloed van de natuur omarmen; Faciliteren van mindfulness-activiteiten; Betekenisvolle verbindingen creëren; Reflectie en integratie bieden; Zich aan de omstandigheden aanpassen |
| Natuurtolk en luisteraar 34 | Selectie van locaties; Aanpassing aan omgevingsomstandigheden; Gevoeligheid voor geluidsniveaus; Gebruik van natuurlijke elementen |
| Gastvrouw 32 | Gastvrije ruimtes creëren; Aandacht voor sfeer; Deelnemers betrekken; Zorgzame gebaren |



| | |
|---------------|---|
| Gastvrouw 10 | Gastvrouw, verwelkomend, aandachtig, geeft mooie geschenkjes, respectvol |
| Enthousiast 7 | Enthousiast |
| Inspirerend 6 | Enorm inspirerend, begeistertend, is een voorbeeld |

Volgende quotes geven enkele van deze aspecten in woorden weer:

“De facilitator was altijd enorm enthousiast en motiveerde je ook om de oefeningen uit te voeren. Ze lette erop dat iedereen tijdens de bijeenkomst aan het woord kwam.”

“De passie die de facilitator voelt voor haar levenswerk brengt ze vol enthousiasme en met liefde (voor de natuur) over. Omdat wij als proefpersonen voor het traject een beetje deel waren van haar levenswerk, voelde je die liefde en haar enthousiasme doorstromen. Haar communicatie was steeds zeer zachtaardig, maar ook voldoende duidelijk. Ik kan alleen maar ontroerd zijn door haar schoonheid, over hoe dicht ze dag in dag uit bij zichzelf staat. Beetje bij beetje werd ze een voorbeeld om ook die weg op te gaan.”

“Medeleven, een open houding, vriendelijk, nieuwsgierig, rustig, vrolijk, positief, enthousiast, luistervaardig, geduldig, kennis van de natuur, zelf die verbondenheid hebben met de natuur en dat ook uitstralen. Je moet je als deelnemer welkom voelen. Het moet iemand zijn waar je je goed en veilig bij voelt en die thuis is in de natuur”.

In antwoord op de vraag “Wat zijn volgens jou de belangrijkste kwaliteiten of vaardigheden die een begeleider nodig heeft om natuurverbondenheid bij mensen te stimuleren?” deelden deelnemers ook hun inzichten over de essentiële kwaliteiten van een facilitator voor dit programma. Zowel bekende als nieuwe thema's kwamen naar voren in de resultaten van de vragenlijst. In Tabel 4 brengen we deze thema's met bijbehorende omschrijving gevolgd door voorbeelden samen.

In antwoord op de vraag “Wat zijn volgens jou de belangrijkste kwaliteiten of vaardigheden die een begeleider nodig heeft om natuurverbondenheid bij mensen te stimuleren” deelden de deelnemers hun inzichten. Zowel bekende als nieuwe thema's kwamen naar voren. Deze thema's worden telkens gevolgd door voorbeelden.



klemtoon op de kwaliteiten die de begeleiders moeten verpersoonlijken (authentiek zijn, aanwezig zijn en belichamen wat men zegt, de daad bij het woord voegen).

Tabel 5. Wat zijn de meest belangrijke kwaliteiten van een facilitator van het programma 'Natuurverbondenheid' volgens de facilitatoren.

| | |
|---|---|
| Emotionele Intelligentie en Empathie | <ul style="list-style-type: none"> ● Begrijpen van verbale en non-verbale communicatie ● Vermogen om te onderwijzen zonder een hiërarchische dynamiek te creëren ● Empathisch luisteren ● Zachte en zorgzame benadering ● Niet-oordelende houding ● Ruimte houden voor anderen ● Omgaan met groepsdynamiek |
| Verbinding met Natuur en Menselijke Ervaring | <ul style="list-style-type: none"> ● Verbindingen maken tussen natuur en menselijke ervaring ● Materialen uit de natuur gebruiken en deze koppelen aan het thema ● Een brug creëren tussen verschillende perspectieven ● Gedreven door duurzaamheid ● Verbondenheid voelen met de natuur |
| Zelfbewustzijn en Persoonlijke Groei | <ul style="list-style-type: none"> ● Zelfbewustzijn en het herkennen van persoonlijke patronen ● Groei-mindset ● Volwassenheid ● Zelfvertrouwen |
| Flexibiliteit en Aanpassingsvermogen | <ul style="list-style-type: none"> ● Balanceren tussen leiderschap en het volgen van de behoeften van de groep ● Flexibiliteit in verbale expressie en metaforisch denken ● Aanpassingsvermogen aan verschillende situaties en perspectieven |
| Communicatie en Expressie | <ul style="list-style-type: none"> ● Bewuste en aandachtige communicatie ● Verbale expressie en metaforisch denken ● Vrolijke en expressieve houding ● Uitnodigende en inclusieve communicatiestijl ● Positieve en optimistische kijk op interacties |



"Ik denk dat we te veel proberen te controleren, te volgen en te analyseren. De zelfhelende kracht zit in iedereen en ik denk dat dit het perfecte programma is om ze te stimuleren. Zes tot acht weken om deelnemers een hand te reiken, hen te begeleiden en hen dan los te laten. En het zou fijn zijn om gedurende een jaar tijdens elk seizoen vervolglessies te hebben. Om deze groep tijdens de lente in maart terug te zien, en tijdens de zomer, en in de herfst en winter opnieuw. Ik denk dat het ook een verzoek was van de groep om hen tijdens elke seizoenperiode te begeleiden."

Eén facilitator is benieuwd hoe het verder voor de deelnemers zal evolueren. Ze vond het opmerkelijk dat sommige deelnemers zeiden dat ze voor het eerst een boom hebben aangeraakt. Ze hoopt dat het niet enkel bij een herinnering blijft aan natuurverbinding, maar dat ze het gevoel blijven vasthouden omdat het *'als een spier is die je moet trainen'*. Nu staan ze er alleen voor om die spieren te trainen, en ze vraagt zich af of een maandelijkse sessie zou helpen.

"Ik denk dat wij het als begeleiders soms zo vanzelfsprekend vinden dat we verbonden zijn met de natuur. En ik schrik er soms van hoe erg het gesteld is met mensen. Vandaar ook de kracht van het project en dat het zo veel betekend heeft. Ik sta er vaak met open mond naar te kijken hoe hoog die nood is en wie we allemaal niet bereiken."

Aan het einde van het programma vroegen de drie de facilitators zich af: *"Wat nu?"*. Hoewel ze allemaal beseffen dat het programma niet eindeloos kan doorgaan, voelden twee van hen een aarzeling bij het loslaten van sommige deelnemers.

Eén facilitator suggereerde dat een persoonlijk traject na de groepservaring wellicht nuttig zou kunnen zijn voor sommigen.

Een andere facilitator concludeerde dat het programma doorgaat zolang de deelnemers dat zelf willen, namelijk door zelfstandig thuis de oefeningen te doen.

"Maar de hoop voor mij is dat het bewustzijn zal groeien. En zoals gezegd, en dat zegt het Mindfulness-Based Stress Reduction-programma ook, dat de achtste week de rest van je leven duurt."

Nog een facilitator vertrouwde erop dat het programma een voldoende diepe impact had gemaakt op de deelnemers. Zij sprak over *'het therapeutische aspect'* van het programma, ondanks het ontbreken van een therapeutische aanwezigheid.

//

“Dat vond ik ook erg sterk, om te zien dat wat niet aan het begin van de sessies mogelijk lijkt wel op het einde gebeurt. Ik ben niet naar huis gegaan met het gevoel dat we een doos van Pandora hebben geopend en dat ze daar nu mee opgescheept zitten. Ik heb veerkracht gezien, en nieuwe aha-erlebnissen en meer liefde voor henzelf. Ik denk dat voor hen de impact zo groot was dat ze in tijden dat ze diep zitten, zullen zeggen: ‘Kom, ik ga nu de natuur in’. In die zin denk ik dat het programma wel duurzame veranderingen teweeg heeft gebracht.”

6. Competenties van de natuurverbondenheids-programmafacilitator

Via de begeleiding van drie verschillende maar vergelijkbare facilitators kunnen we concluderen dat begeleiders die vertrouwd zijn met verschillende op natuurgebaseerde welzijns-, therapeutische en/of educatieve technieken deze benaderingen makkelijk kunnen integreren. Zo bieden ze een holistische ervaring aan, en vergroten ze het welzijn en het milieubewustzijn van de deelnemers. Naast hun professionele training werden enkele persoonlijkheidskenmerken en kwaliteiten van de facilitators meerdere keren vermeld, zoals hun toon en interactiestijl, hun keuze van zelfgekozen geleide oefeningen en hun eigen manier om contact te maken met de natuur. Dit alles beïnvloedde de tevredenheid van de deelnemers over de facilitator. Hoewel deze studie niet gericht was op een onderlinge vergelijking van de facilitators, slaagden ze er allemaal in om een succesvol programma op te zetten dat werd gewaardeerd door de meerderheid van de deelnemers. Op basis van de thema’s die opborrelden uit de observatienotities, de evaluaties van de deelnemers en de interviews met de facilitators, groeperen we hieronder de kwaliteiten, vaardigheden en rollen onder de volgende competenties die worden aanbevolen voor een natuurverbondenheidsgroepsfacilitator.

6.1 Bekwaam in het overbrengen van natuurverbondenheid, het verstrekken van relevante natuurkennis en het begeleiden van groepen in de natuur

Een natuurverbondenheidsfacilitator moet allereerst oprechte interesse en passie voor de natuur hebben en die kunnen delen met anderen. Daarnaast staat een facilitator open voor de verschillende ervaringen van deelnemers en moedigt die hen aan om die ervaringen, inzichten of vragen met de groep te delen. De facilitator heeft ervaring in het leiden van natuurgebaseerde mindfulnessoefeningen, bosbaden of natuurcoaching-oefeningen. Hoewel een formele mindfulnessopleiding niet noodzakelijk is, moet een facilitator op persoonlijk en professioneel vlak ervaring hebben met mindful omgaan met de natuur, d.w.z.

//



Bijlage 2. Weeschema's vier-weken programma

Hierna volgen de weeschema's van het vier-weken programma in detail, met per week het weekthema, de bijhorende oefeningen alsook de leerpunten uit de feedback van de deelnemers en de aanpassingen voor de vernieuwde versie.

Vier-weken -programma

WEEK 1: Het ontdekken van de leefomgeving op een verdragende 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-mind op. 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

Korte oefeningen

1. Verken je leefomgeving zoals een kat
2. Ontbijten of lunchen aan de frisse buitenlucht
3. Verplaatsen in slow motion
4. Zitten, kijken en luisteren vanop de bank of de grond

Lange oefening

- Een vertrouwd bos binnengaan als een kerk

Geleerde les en aanpassing

Oefening 'Verplaatsen in slow motion' werd door de meerderheid als te moeilijk en frustrerend ervaren. Toch raden de deelnemers aan de oefening te behouden en naar achter in het programma te plaatsen. Deze oefening wordt in de vernieuwde versie op week 6 geplaatst.

Het woord "kerk" wordt door een deel van de bevolking negatief gewaardeerd. We vervangen het door "tempel".



WEEK 2: Contact maken met een boom, de kindertijd en zorgen voor de natuur

Tijdens de tweede week verdiept de deelnemer zich in het ontdekken van de leefomgeving via nog meer vertraging en observatie. Ook de ervaringen van de kindertijd worden naar boven gehaald en herbeleefd op verschillende manieren. Via een oefening waar er voor de natuur gezorgd moet worden, wordt wederkerigheid ervaren. We bezoeken in de tweede week bewust een bos(je) of natuurgebied(je) in de bredere omgeving en maken hier contact met een boom.

Korte oefeningen

1. Terug als kind de natuur in
2. Zorgen voor de natuur
3. Naar een vertrouwde verplaatsing in traag tempo via een andere/groenere route
4. Op zoek naar een zitplek

Lange oefening

Ontmoeting met een boom

Geleerde les en aanpassingen

In de oefening ‘Zorgen voor de natuur’ is het belangrijk dat de deelnemer niet de indruk krijgt dat ze van alles moet doen. De beschrijving van de oefening werd daarom aangepast. Ook de mogelijkheden van wat je allemaal kan doen werd uitgebreid. De bedoeling van deze oefening is de deelnemer te inspireren om dingen te doen waar ze niet direct de link met ‘zorgen voor de natuur’ zien en goesting geven om iets nieuws te doen. Een voorbeeld hiervan is het spreken over dit programma met andere mensen. Hierdoor zet je een gesprek op gang waarbij je anderen inspireert en laat reflecteren over natuurverbondenheid. Door de lijst langer te maken willen we aantonen dat deelnemers vaak al vele dingen doen en dit creëert een gevoel van dankbaarheid naar zichzelf toe.

Aan de oefening ‘Terug als kind de natuur in’ voegden we toe om met iemand waarmee je vroeger speelde hierover te praten, om zo herinneringen van vroeger boven te halen. Sommige deelnemers van het vier weken programma hadden dit namelijk spontaan gedaan en inspireerden hierdoor de andere deelnemers dit ook nog te doen.

Gemis aan een sociaal aspect: Sommige deelnemers gaven aan dat ze het jammer vonden dat je de oefeningen niet met iemand doet. We hadden namelijk aangeraden alle oefeningen alleen te doen (als niet anders vermeld werd). De reden hiervoor was om de natuurbeleving te intensiveren. Door met iemand anders naar buiten te gaan bestaat de kans dat er zal gesproken worden over andere zaken als de beleving van de natuur en dat de ene persoon zich toch aanpast aan de andere, waardoor de intensiteit van de natuurbeleving verminderd. Het gemis aan een sociaal aspect in het programma hebben we opgenomen in de groepsbijeenkomsten die in de vernieuwde versie buiten plaatsvinden en waar er ook natuuroefeningen samen beleefd worden onder begeleiding.



WEEK 3: Korte natuur-momenten in het dagelijkse leven inlassen, een eigen zitplek*bezoeken, de cyclus van het bos ervaren alsook het donkere deel van de dag.

Tijdens de derde week verdiept de deelnemer het contact met de aarde en de processen in het bos. Ook worden de deelnemers aangemoedigd om wat langer op hun zitplek te blijven. Een zitplek is een plek waar je gaat zitten en aandacht schenkt aan de natuur. Dit is een krachtige en eenvoudige manier om je te verbinden met de natuur en jezelf meer in harmonie te voelen. Een zitplek is daardoor een eenvoudig hulpmiddel om de voordelen van het in de natuur te ervaren door het jaar heen. Door de kwaliteiten van een zitplek te ervaren, biedt dit programma de deelnemer de kans deze zitplek ook na het programma verder te bezoeken. Hiervoor inspireerden we ons op het werk van Jon Young.

Korte oefeningen

1. Korte verplaatsingen met open zintuigen
2. Teken een boom
3. Bezoek de maan of het donkere deel van de dag als een kat
4. Zitplek bezoeken

Lange oefening

De levenscyclus in het bos ontdekken

Geleerde les en aanpassingen

De tekenopdracht bracht bij meerdere deelnemers frustraties naar boven. Ze schaamde zich over hun tekening en vonden dat ze het niet of niet goed genoeg konden. Andere deelnemers waren hier enthousiast over en merkten hoe leuk het was te tekenen en hoe lang het geleden was dat ze dit nog gedaan hadden. In het vernieuwde programma wordt deze oefening naar achter geplaatst en wordt het een lange oefening. De facilitators zullen de deelnemers van in het begin ook aanmoedigen te tekenen in het boek, zodat deze oefening niet zo plots komt.

Kat in het donker: Voor sommige juist interessant om bewust in het donker naar buiten te gaan en te ervaren hoe andere zintuigen geactiveerd worden. Andere hadden hier geen zin in en schrikten het donker af. In het vernieuwde programma blijft de oefening behouden en naar de laatste week gebracht. Het programma loopt in een periode waar de dagen steeds korter worden en we willen de deelnemers aanmoedigen ook in het donker naar buiten te gaan. We gaan ervan uit dat de deelnemers in week 6 hier reeds meer ervaring mee hebben opgebouwd en hier reeds over uitgewisseld hebben in de groep, waar door hun nieuwsgierigheid naar deze ervaring is aangemoedigd.



WEEK 4: Het verdiepen van je verbinding met de natuur via het ervaren van deel te zijn van het levensweb.

Tijdens de vierde week verdiept de deelnemer zich verder in dit thema door enerzijds enkele oefeningen te herhalen, door oefeningen te doen in het donker en door een langere oefening te doen waarbij de dialoog met een element uit de natuur wordt aangemoedigd. Hierbij werd gebruikgemaakt van het verbindingswerk van Macy & Brown (1998).

Korte oefeningen

1. De avond, het moment om langzaam af te ronden en te vertragen
2. Korte verplaatsingen met open zinnen (herhaling week 2)
3. Zorgen voor de natuur (herhaling week 2)
4. Zitplek bezoeken

Lange oefening

Schrijven vanuit het levensweg

Geleerde les en aanpassingen

Herhalen van de oefeningen:

Deze week werden verschillende oefeningen herhaald. De deelnemers vinden het verrassingseffect van nieuwe oefeningen goed. Het maakt hen benieuwd de oefening te doen en nodigt daarom uit om ze echt te gaan doen. Ze begrijpen wel de kracht van herhaling en meerderen geven aan dat ze verschillende oefeningen na de vier weken zeker nog gaan herhalen. Voor de vernieuwde versie hebben we de herhalingen eruit gehaald.

De lange oefening 'Schrijven vanuit de levensweg' was een oefening waar de deelnemers met zichzelf in verbinding gaan via een natuurelement. Deze oefening werd door de meesten als sterkste oefening ervaren en ook als meest emotionele oefening. Enkele deelnemers vonden deze oefening daardoor confronterend en verwarrend. In de vernieuwde versie hebben we deze oefening op week 5 geplaatst en wordt er tijdens de groepsbijeenkomst extra tijd voorzien om hierover te delen, zodat de deelnemers hier niet alleen blijven met hun emoties en deze wel kunnen delen, als ze hier nood aan hebben.



Bijlage 3. De concrete verschillen tussen het vier-weken programma en het een 8-weken programma

Hieronder brengen we per week een overzicht van de oefeningen van het vier-weken programma en het vernieuwde acht-weken programma. In dit programma worden de deelnemers verwacht de eerste zes weken onderstaande oefeningen te doen. De kleuren geven aan of het hier over dezelfde oefening in dezelfde week gaat (blauw), of over dezelfde oefening in een andere week gaat (oranje) of over een nieuwe oefening gaat (wit). In het vernieuwde programma werd er wekelijks een weetje toegevoegd.

| WEEK 1 | |
|---|--|
| vier-weken | acht-weken |
| Korte oefeningen | |
| 1.Verken je leefomgeving zoals een kat | 1.Verken je leefomgeving zoals een kat |
| 2.Ontbijten of lunchen aan de frisse buitenlucht | 2.Een vertrouwde verplaatsing in traag tempo via een andere/groenere route |
| 3.Verplaatsen in slow motion | Extra 1: Zitplek binnen groener maken |
| 4.Zitten, kijken en luisteren vanop de bank of de grond | Extra 2: In het gras liggen en naar de wolken kijken |
| Lange oefening | |
| 1.Een vertrouwd bos binnengaan als een kerk | 1.Een vertrouwd bos binnengaan als een tempel |
| Klein weetje | |
| / | Compassie |

| WEEK 2 | |
|--|--|
| 4 -weken | acht-weken |
| Korte oefeningen | |
| 1.Terug als kind de natuur in | 1. Kriebeldiertje |
| 2. Zorgen voor de natuur | 2. Ontbijten of lunchen aan de frisse buitenlucht |
| 3. Naar een vertrouwde verplaatsing in traag tempo via een andere/groenere route | Extra 1: Dauwtrappen |
| 4. Op zoek naar een zitplek | Extra 2: De avond, het moment om langzaam af te ronden en te vertragen |
| Lange oefening | |
| Ontmoeting met een boom | Ontmoeting met een boom |
| Klein weetje | |



| | |
|--|-------------------------|
| | Spiegelen aan de natuur |
|--|-------------------------|

| WEEK 3 | |
|--|--|
| vier-weken | acht-weken |
| Korte oefeningen | |
| 1. Korte verplaatsingen met open zintuigen | 1. Terug als kind de natuur in |
| 2. Teken een boom | 2. Zorgen voor de natuur. |
| 3. Bezoek de maan of het donkere deel van de dag als een kat | Extra 1: Zitten, kijken en luisteren vanop de bank of de grond |
| 4. Zitplek bezoeken | Extra 2: De wind voelen |
| Lange oefening | |
| De levenscyclus in het bos ontdekken | De levenscyclus in het bos ontdekken en de aarde ontmoeten |
| Klein weetje | |
| / | Schoonheid van de natuur ervaren |

| WEEK 4 | |
|--|---|
| vier-weken | acht-weken |
| Korte oefeningen | |
| 1. De avond, het moment om langzaam af te ronden en te vertragen | 1. Iets voor je jaszak of je schrift |
| 2. Korte verplaatsingen met open zinnen (herhaling week 2) | 2. Op zoek naar een zitplek |
| 3. Zorgen voor de natuur (herhaling week 2) | Extra 1: Vertellen over je natuurervaringen |
| 4. Zitplek bezoeken | Extra 2: De regen verwelkomen |
| Lange oefening | |
| Schrijven van uit het levensweg | Als dier de natuur ontdekken |
| Klein weetje | |
| / | Kindertijd |

| WEEK 5 | |
|--|--|
| acht-weken | |
| Korte oefeningen | |
| 1. Korte verplaatsingen met open zintuigen | |
| 2. Zitplek bezoeken. | |



| |
|--|
| Extra 1: Met natuurvriend op stap |
| Extra 2: Vergelijk een boom met jezelf, bekijk de boom als je spiegelbeeld |
| Lange oefening |
| In dialoog met de natuur (idem als Schrijven vanuit de levensweg) |
| Klein weetje |
| Zintuigen |

| |
|--|
| WEEK 6 |
| acht-weken |
| Korte oefeningen |
| 1. Bezoek de maan of het donkere deel van de dag als een kat |
| 2. Verplaatsen in slow motion |
| Extra 1: Ontdek je eigen woning in het donker en in stilte |
| Extra 2: Ademen met de planten |
| Lange oefening |
| Tekenen van een boom vanuit je zitplek of een andere plek |
| Klein weetje |
| Emoties |



Bijlage 4. Oproep tot deelname aan het programma

Deelnemers gezocht voor de pilootstudie Natuurverbondenheid



Wie verbonden is met de natuur, beseft dat tijd doorbrengen in een groene omgeving goed is voor de gezondheid. En mensen met een grote natuurverbondenheid dragen respect voor de natuur hoog in het vaandel.

Kortom, natuurverbondenheid is belangrijk voor ons welzijn en voor het welzijn van de natuur.

Het 6-weken programma ‘Natuurverbondenheid’

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

En al weet je uit ervaring dat de natuur je goed doet, toch lukt het je misschien te weinig om bewust naar buiten te gaan en de natuur te bewonderen.

Wat houdt ons tegen? En hoe ervaren we ‘kleine’ en ‘grote’ natuur wanneer we die wel regelmatig opzoeken?

Om dit na te gaan zijn INBO-onderzoekers Ilse Simoens en Karen Puttemans op zoek naar 60 mensen die goesting hebben om het 6-wekenprogramma uit te testen. In elke provincie zal dit najaar een groep worden gemaakt met plaats voor twaalf deelnemers.

Wie zoeken we?

Ilse en Karen zoeken jou als...

- je veel binnen bent en zou willen dat het je vaker lukt om bewust naar buiten te gaan.

//

- je uit persoonlijke interesse deelneemt ('Wat zou meer tijd in de natuur met mij doen?') en je je 100% wil engageren.
- je bereid bent om iets nieuws te ervaren én nieuwe mensen te leren kennen.
- je je wil engageren voor de eenvoudige individuele oefeningen van het programma: twee keer per week een korte oefening van 30 minuten en één keer per week een langere natuurervaring van anderhalf uur.
- je kan aansluiten bij één van onze vijf groepen en aanwezig bent op de groepsbijeenkomsten

Deelnemen & meer informatie

Wil je deelnemen? Schrijf dan hier in voor 8 oktober 2023.

Heb je vragen over het project, de oefeningen, de bijeenkomsten? Contacteer Ilse Simoens.

Waar en wanneer?

1. GENK

Heempark maandag 12u30-14u30

16/10 (start), 23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 11/12 (follow-up)

2. GENT

Bourgoyen-Ossemeersen maandag 17u-19u

16/10 (start), 23/10, 06/11, 13/11, 20/11, 27/11, 11/12 (follow-up)

3. VILVOORDE

Asiat Park woensdag 10u-12u

18/10 (start), 25/10, 08/11, 15/11, 22/11, 29/11, 13/12 (follow-up)

4. MECHELEN

Vrijbroekpark woensdag 14u30-16u30

18/10 (start), 25/10, 08/11, 15/11, 22/11, 29/11, 13/12 (follow-up)

5. OOSTENDE

Maria-Hendrikapark vrijdag 10u-12u

20/10 (start), 27/10, 10/11, 17/11, 24/11, 01/12, 15/12 (follow-up)

Nee, je hoeft niet in een bos of natuurgebied te wonen. De meeste oefeningen doe je in je eigen leefomgeving. En... je hoeft ook helemaal geen atleet te zijn. Een normale conditie volstaat en alle oefeningen zijn eenvoudig en langzaam. Op die manier willen we op een warme en fijne manier mensen betrekken bij ons onderzoek



Bijlage 5. Inschrijvingsformulier

Ik neem graag deel aan het programma Natuurverbondenheid dat start in de week van 16 oktober en eindigt in de week van 11 december 2023. **Contact:** ilse.simoens@inbo.be

1. Naam en Voornaam:
2. Ik kan deelnemen aan de wekelijkse groepsbijeenkomsten van het programma:
 - a. Genk Heempark - maandag 12u30-14u30, 16/10, 23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 11/12
 - b. Gent Bourgoven-Ossemeersen - maandag 17u-19u, 16/10, 23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 11/12
 - c. Vilvoorde Asiat Park - woensdag 10u-12u, 18/10, 25/10, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11, 13/12
 - d. Mechelen Vrijbroekpark - woensdag 14u30-16u30, 18/10, 25/10, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11, 13/12
 - e. Oostende Maria-Hendrikapark - vrijdag 10u-12u, 20/10, 27/10, 10/11, 17/11, 24/11, 01/12, 15/12
3. Geslacht:
 - a. Vrouw
 - b. Man
 - c. Zeg ik liever niet
 - d. Anders: ...
4. Leeftijd:
 - a. 18-25 jaar
 - b. 26-35 jaar
 - c. 36-45 jaar
 - d. 46-55 jaar
 - e. 56-65 jaar
 - f. 66-75 jaar
 - g. 76-85 jaar
 - h. 85+
5. Gemiddeld aantal uren schermtijd per dag:
 - a. Meer dan 7 uur per dag
 - b. Tussen 4 en 7 uur per dag
 - c. Tussen 1 en 4 uur per dag
 - d. Minder dan 1 uur per dag
6. Gemiddelde tijd die ik buiten doorbreng
 - a. Minder dan 15 min per dag
 - b. Tussen 15 min en 30 min per dag
 - c. Tussen 30 min en 1 uur per dag
 - d. Tussen 1 uur en 3 uur per dag
 - e. Tussen 3 uur en 5 uur per dag
 - f. Meer dan 5 uur per dag
7. Ik heb thuis:
 - a. Geen balkon, terras of tuin
 - b. Balkon of terras zonder planten of uitzicht op groen
 - c. Balkon of terras met planten of uitzicht op groen
 - d. Kleine tuin
 - e. Grote tuin
8. Waar ik woon is:
 - a. geen park/bos/natuurgebied in de buurt
 - b. wel een park/bos/natuurgebied in de buurt
9. Mijn natuur in de buurt is:
 - a. Niet of moeilijk toegankelijk



- b. Redelijk toegankelijk
 - c. Goed toegankelijk
10. Hoe vaak ga je bewust de natuur in?
- a. Nooit
 - b. Jaarlijks
 - c. Enkele keren per jaar
 - d. Maandelijks
 - e. Wekelijks
 - f. Verschillende keren per week
 - g. Dagelijks
11. Ik doe deze activiteiten in de natuur (meerdere antwoorden mogelijk):
- a. Wandelen
 - b. Lopen
 - c. Picknicken
 - d. Lezen
 - e. Spelen
 - f. Fietsen
 - g. Trektochten
 - h. Tai-chi, Yoga, Mediteren, ...
 - i. Bosbaden
 - j. Permacultuur
 - k. Vogels, planten, insecten, ... observeren
 - l. Vissen
 - m. Kruiden, paddenstoelen, bessen, ... plukken
 - n. De hond uitlaten
 - o. Ik doe geen activiteiten in de natuur
 - p. Andere: ...
12. Hoe vaak was je als kind buiten in de natuur?
- a. Nooit
 - b. Jaarlijks
 - c. Enkele keren per jaar
 - d. Maandelijks
 - e. Wekelijks
 - f. Verschillende keren per week
 - g. Dagelijks
13. Wat deed je als kind als je in de natuur was?
14. Ik heb ervaring met meditatieve praktijken:
- a. Geen ervaring
 - b. Weinig ervaring
 - c. Ervaring
 - d. Veel ervaring
15. Wat motiveert jou om aan dit programma 'Natuurverbondenheid' deel te nemen?
16. Heb je momenteel nog opmerkingen? Noteer ze dan hier:

Bedankt voor het invullen van het formulier! Wij contacteren jou met veel plezier op 10 oktober 2023.
We bewaren en bewerken uw gegevens conform de Europese privacywetgeving, en geven ze niet door aan derden. Uw gegevens worden enkel gebruikt voor researchdoeleinden, en worden vernietigd na afloop van het onderzoek. U heeft op elk moment het recht op inzage in uw data, en kan deze laten verwijderen uit het bestand.



| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| gevoel dat je warme en vertrouwde relaties had met anderen? | | | | | | |
| g. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je werd uitgedaagd om te groeien en een beter mens te worden? | | | | | | |
| h. In de afgelopen maand, hoe vaak voelde je je zelfverzekerd om je eigen ideeën en meningen te denken en uit te drukken? | | | | | | |
| i. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je leven een richting of zin heeft? | | | | | | |

DUURZAAMHEID

7. Geef aan hoe vaak je de beschreven actie of handeling deed tijdens de voorbije drie maanden.
 - a. Ik kocht milieuvriendelijke en/of energiezuinige producten
 - i. 7-punts Likert schaal, van *nooit* tot *zo vaak mogelijk*.
 - b. Ik wandelde of fietste om korte afstanden af te leggen
 - i. 7-punts Likert schaal, van *nooit* tot *zo vaak mogelijk*.
 - c. Ik herstelde of hergebruikte spullen in plaats van ze weg te gooien
 - d. Ik kocht producten met zo weinig mogelijk verpakking
 - e. Ik kocht biologische voeding
 - f. Ik verminderde het gebruik van verwarming of verkoeling / air conditioning om mijn energieverbruik te beperken
8. Zijn er andere dingen die je doet om je in te zetten voor een duurzame toekomst, om zorg te dragen voor de natuur of om zorg te dragen voor het milieu?

EINDE

9. Heb je vragen of opmerkingen bij deze vragenlijst? Of heb je suggesties om deze vragenlijst te verbeteren?



- i. 7-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.
- b. Ik behandel de natuur altijd met respect
 - i. 7-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.
- c. In de natuur zijn, maakt me heel gelukkig
 - i. 7-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.
- d. Tijd in de natuur doorbrengen, is heel belangrijk voor mij
 - i. 7-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.
- e. Ik vind in de natuur zijn echt geweldig
 - i. 7-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.
- f. Ik voel me deel van de natuur
 - i. 7-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.

WELZIJN

5. Hieronder volgen enkele korte vragen over jouw welbevinden de afgelopen maand.

| | Nooit | Eén of twee keer | Ongeveer één keer per week | Twee of drie keer per week | Bijna elke dag | Elke dag |
|--|-------|------------------|----------------------------|----------------------------|----------------|----------|
| a. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je gelukkig was? | | | | | | |
| b. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je geïnteresseerd was in het leven? | | | | | | |
| c. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je tevreden was? | | | | | | |
| d. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat de meeste aspecten van je persoonlijkheid je bevielen? | | | | | | |
| e. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je goed kon omgaan met je dagelijkse verantwoordelijkheden? | | | | | | |
| f. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het | | | | | | |



| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| gevoel dat je warme en vertrouwde relaties had met anderen? | | | | | | |
| g. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je werd uitgedaagd om te groeien en een beter mens te worden? | | | | | | |
| h. In de afgelopen maand, hoe vaak voelde je je zelfverzekerd om je eigen ideeën en meningen te denken en uit te drukken? | | | | | | |
| i. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je leven een richting of zin heeft? | | | | | | |

DUURZAAMHEID

- 6. Geef aan hoe vaak je de beschreven actie of handeling deed tijdens de voorbije drie maanden.
 - a. Ik kocht milieuvriendelijke en/of energiezuinige producten
 - i. 7-punts Likert schaal, van *nooit* tot *zo vaak mogelijk*.
 - b. Ik wandelde of fietste om korte afstanden af te leggen
 - i. 7-punts Likert schaal, van *nooit* tot *zo vaak mogelijk*.
 - c. Ik herstelde of hergebruikte spullen in plaats van ze weg te gooien
 - d. Ik kocht producten met zo weinig mogelijk verpakking
 - e. Ik kocht biologische voeding
 - f. Ik verminderde het gebruik van verwarming of verkoeling / air conditioning om mijn energieverbruik te beperken
- 7. Zijn er andere dingen die je doet om je in te zetten voor een duurzame toekomst, om zorg te dragen voor de natuur of om zorg te dragen voor het milieu?
- 8. Heeft het programma je gemotiveerd om zorg te dragen voor de natuur of voor een duurzame toekomst? Zo ja, waaraan merk je dat?

EINDE

- 9. Heb je vragen of opmerkingen bij deze vragenlijst? Of heb je suggesties om deze vragenlijst te verbeteren?

Je bent aan het einde van deze vragenlijst gekomen. Bedankt voor je tijd!
 Ilse, Karen, Charlotte en Katriina



- d. Anders: ...
7. Het was voor mij een meerwaarde om over mijn natuurervaringen te schrijven of te tekenen in het dagboek.
- a. 5-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.
 - b. Waarom wel of waarom niet?
8. Dit waren voor mij de belangrijkste obstakels om de individuele oefeningen te doen (meerdere opties mogelijk):
- a. ik ervaarde geen obstakels
 - b. het weer
 - c. de duisternis
 - d. onveilige buurt
 - e. lawaai/drukke
 - f. weinig aantrekkelijk groen in de buurt
 - g. de smartphone
 - h. me bekeken voelen door voorbijgangers
 - i. alleen zijn
 - j. te weinig tijd vinden
 - k. mijn gezondheid
 - l. bepaalde oefeningen lagen mij niet
 - m. anders: ...
9. Wil je nog iets vertellen over mogelijke obstakels die je ervaarde of hoe je ermee omging? Je kan het hier noteren:
10. Binnen deze editie van het programma oefende je zes weken begeleid en twee weken op eigen initiatief. Wat vind je van deze opbouw? Kruis hieronder de optie aan die jij verkiest:
- a. 4 weken begeleid oefenen
 - b. 4 weken begeleid oefenen en 2 weken op eigen initiatief
 - c. 6 weken begeleid oefenen
 - d. Ik vind de opbouw van het programma dat ik gevolgd heb prima (6+2)
 - e. 8 weken begeleid oefenen
 - f. 8 weken begeleid oefenen en 2 weken op eigen initiatief
 - g. Geen idee
 - h. Anders: ...
11. Deze levensgebeurtenissen maakte ik mee vlak voor of tijdens het programma (*enkel in te vullen als je een verband ziet tussen de levensgebeurtenis en je deelname aan het programma*):
- a. Fysieke gezondheidsproblemen
 - b. Mentale gezondheidsproblemen
 - c. Verandering van dagbesteding
 - d. Verhuis, verbouwingen
 - e. Familiale problemen
 - f. Reis
 - g. Verhoogde werkdruk



- h. Andere problemen op het werk
 - i. Anders: ...
12. Heeft het volgen van het programma Natuurverbondenheid positieve veranderingen (groot of klein) in je leven teweeggebracht? Zo ja, welke?
13. Ondervond je negatieve effecten (groot of klein) van jouw deelname aan het programma? Zo ja, welke?
14. In welke mate hebben de volgende onderdelen bijgedragen aan wat het programma voor jou heeft betekend?
- a. De **individuele oefeningen** waren voor mij
 - i. 5-punts Likert schaal, van *geen belang* tot *onmisbaar in dit programma*.
 - b. De **groepsbijeenkomsten** waren voor mij
 - i. 5-punts Likert schaal, van *geen belang* tot *onmisbaar in dit programma*.
 - c. De **natuuroefeningen tijdens de groepsbijeenkomsten** waren voor mij
 - i. 5-punts Likert schaal, van *geen belang* tot *onmisbaar in dit programma*.
 - d. **Ervaringen uitwisselen tijdens de groepsbijeenkomsten** was voor mij
 - i. 5-punts Likert schaal, van *geen belang* tot *onmisbaar in dit programma*.
 - e. De **begeleiding tijdens de groepsbijeenkomsten** was voor mij
 - i. 5-punts Likert schaal, van *geen belang* tot *onmisbaar in dit programma*.
15. In welke mate ben je het eens met volgende uitspraken over de locatie van de groepsbijeenkomsten?
- a. De locatie was makkelijk bereikbaar voor mij.
 - i. 5-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.
 - b. Op de locatie had ik het gevoel in de natuur te zijn.
 - i. 5-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.
 - c. De locatie heeft aantrekkelijk groen te bieden.
 - i. 5-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.
 - d. Er was storend achtergrondgeluid op de locatie.
 - i. 5-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.
 - e. De locatie was te druk (teveel andere mensen of activiteiten).
 - i. 5-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.
 - f. Heb je nog andere opmerkingen over de locatie van de groepsbijeenkomsten?
16. Drie vragen over de begeleider* van de groepsbijeenkomsten (* Begeleider**Emmy**: Oostende en Gent, Begeleider**Annelies**: Genk, Begeleider**Ann**: Vilvoorde en Mechelen):
- a. Beschrijf in je eigen woorden hoe jij de begeleider van de groepsbijeenkomsten hebt ervaren. Wees zo gedetailleerd mogelijk.
 - b. Wat zijn volgens jou de belangrijkste kwaliteiten of vaardigheden die een begeleider nodig heeft om natuurverbondenheid bij mensen te stimuleren? (*Denk daarbij aan je eigen noden als deelnemer van het programma Natuurverbondenheid*)
 - c. Ontbrak er iets dat jij nodig had van de begeleider van de groepsbijeenkomsten? Zo ja, wat?
17. Binnenkort gaan we aan de slag om de huidige versie van het programma Natuurverbondenheid bij te schaven



- a. Welke elementen van het programma moeten volgens jou in een volgende editie zeker behouden blijven? Waarom vind je dit belangrijk?
 - b. Hoe kunnen we het programma in de toekomst beter maken?
18. Overloop nu even volgende programmaonderdelen. Zijn er nog tips die je het onderzoeksteam zou willen geven om dit specifieke onderdeel aan te passen? Als dat zo is, kan je ze noteren in de open ruimte.
- a. De individuele natuuroefeningen (*bijvoorbeeld: het aantal, de aangegeven tijdsduur, de uitleg, de inhoud van de oefeningen, evolutie van de oefeningen doorheen het programma, enzovoort*)
 - b. De groepsbijeenkomsten (*bijvoorbeeld: het aantal, de duur van de bijeenkomsten, de duur van verschillende onderdelen binnen één bijeenkomst, de inhoud, de opbouw, de begeleiding door de gids, de aanwezigheid en tussenkomsten van de onderzoekers, enzovoort*)
 - c. De communicatie van en met de onderzoekers (*bijvoorbeeld: de aankondiging van het programma Natuurverbondenheid, de informatie over de startbijeenkomst, het beantwoorden van vragen, de vragenlijsten, enzovoort*)
19. Zou je anderen aanraden om het programma te volgen? Waarom (niet) (*Het is ook mogelijk dat je het programma aan sommige mensen zou aanraden en aan anderen niet*)?
20. Heb je nog vragen of opmerkingen, schrijf ze dan hier neer:

Je bent aan het einde van de vragenlijst gekomen. Bedankt voor je tijd!
 Ilse, Karen, Charlotte & Katriina



- i. 7-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.
- d. Tijd in de natuur doorbrengen, is heel belangrijk voor mij
 - i. 7-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.
- e. Ik vind in de natuur zijn echt geweldig
 - i. 7-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.
- f. Ik voel me deel van de natuur
 - i. 7-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.

WELZIJN

3. Hieronder volgen enkele korte vragen over jouw welbevinden de afgelopen maand.

| | Nooit | Eén of twee keer | Ongeveer één keer per week | Twee of drie keer per week | Bijna elke dag | Elke dag |
|--|-------|------------------|----------------------------|----------------------------|----------------|----------|
| a. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je gelukkig was? | | | | | | |
| b. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je geïnteresseerd was in het leven? | | | | | | |
| c. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je tevreden was? | | | | | | |
| d. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat de meeste aspecten van je persoonlijkheid je bevielen? | | | | | | |
| e. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je goed kon omgaan met je dagelijkse verantwoordelijkheden? | | | | | | |
| f. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je warme en vertrouwde relaties had met anderen? | | | | | | |



| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| g. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je werd uitgedaagd om te groeien en een beter mens te worden? | | | | | | |
| h. In de afgelopen maand, hoe vaak voelde je je zelfverzekerd om je eigen ideeën en meningen te denken en uit te drukken? | | | | | | |
| i. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je leven een richting of zin heeft? | | | | | | |

DUURZAAMHEID

4. Geef aan hoe vaak je de beschreven actie of handeling deed tijdens de voorbije drie maanden.
 - a. Ik kocht milieuvriendelijke en/of energiezuinige producten
 - i. 7-punts Likert schaal, van *nooit* tot *zo vaak mogelijk*.
 - b. Ik wandelde of fietste om korte afstanden af te leggen
 - i. 7-punts Likert schaal, van *nooit* tot *zo vaak mogelijk*.
 - c. Ik herstelde of hergebruikte spullen in plaats van ze weg te gooien
 - d. Ik kocht producten met zo weinig mogelijk verpakking
 - e. Ik kocht biologische voeding
 - f. Ik verminderde het gebruik van verwarming of verkoeling / air conditioning om mijn energieverbruik te beperken
5. Heb je de voorbije maand nog andere dingen gedaan om je in te zetten voor een duurzame toekomst, of om voor de natuur te zorgen? Je kan ze hier noteren:

ANDERE VRAGEN OVER PROGRAMMA NATUURVERBONDENHEID

6. Welk van de onderstaande uitspraken is het meest op jou van toepassing?
 - a. Ik breng meer tijd in het groen/ in de natuur door dan vóór het programma
 - b. Ik breng minder tijd in het groen/ in de natuur door dan vóór het programma
 - c. Ik breng ongeveer evenveel tijd in het groen/ in de natuur door dan vóór het programma
7. Is de manier waarop je nu tijd doorbrengt in het groen veranderd in vergelijking met de periode vóór het programma? Zo ja, hoe?
8. In welke mate ben je het eens met de volgende stellingen?
 - a. Ik voel me dieper verbonden met de natuur dan vóór mijn deelname aan het programma.
 - i. 5-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.

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

- ii. Waaraan merk je dit bij jezelf?
- b. Mijn deelname aan het programma heeft nog steeds invloed op mij/ op mijn leven.
 - i. 5-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.
 - ii. *Indien van toepassing*: Hoe zou je deze invloed omschrijven? (Wat is er door je deelname aan het programma veranderd?)
- c. Nu het programma afgelopen is, vind ik het moeilijker om bewust contact op te zoeken met de natuur.
 - i. 5-punts Likert schaal, van *helemaal oneens* tot *helemaal eens*.
 - ii. *Indien van toepassing*: Welke moeilijkheden of drempels ervaar je sinds de laatste groepsbijeenkomst?
 - iii. *Indien van toepassing*: Wat heb je nodig om die drempels aan te pakken? Wat zou jou kunnen helpen bij die moeilijkheden?
- 9. Heb je de voorbije maand natuuroefeningen herhaald die je tijdens het programma leerde kennen? Zo ja, welke en waarom?
- 10. Heb je de voorbije maand andere* activiteiten gedaan om verbonden te zijn met de natuur? Zo ja, welke? (* *we bedoelen activiteiten die geen deel uitmaakten van het programma*)
- 11. Ben je de voorbije maand teruggekeerd naar je zitplek? Waarom wel of waarom niet?
 - a. Zo ja, hoe heb je dit ervaren?
 - b. Ben je in de toekomst van plan om naar je zitplek terug te keren? Waarom wel of waarom niet?
- 12. Heb je de voorbije maand het boek nog gebruikt dat je van ons kreeg? Waarom wel of waarom niet?
- 13. Heb je nog contact met andere deelnemers uit het programma? Zo ja, waaruit bestaat dit contact?
- 14. Sprak je na het programma met anderen* over het programma en/of over je relatie met de natuur? (**hier bedoelen we mensen die niet hebben deelgenomen*) Zo ja, hoe verliepen deze gesprekken en hoe ervaarde jij ze?
- 15. Heb je ondertussen nog nieuwe ideeën om het programma Natuurverbondenheid te verbeteren? Je kan ze hier noteren:
- 16. Heb je nog opmerkingen over het programma, jouw persoonlijk traject en/of deze vragenlijst? Bedankt om ze hier met ons te delen:

Je bent aan het einde van deze vragenlijst gekomen. Bedankt voor je tijd!

Ilse, Karen, Charlotte en Katriina



