

Inspiratiesessies
Samen naar meer

16 november 2020

Natuur in de Zorg

WORKSHOP setting zorgvoorziening
Ebergiste en NatureMinded-Veerkrachtpad

*Frank Monsecour, Arteveldehogeschool
i.s.m. Ebergiste Borgwal en NatureMinded*



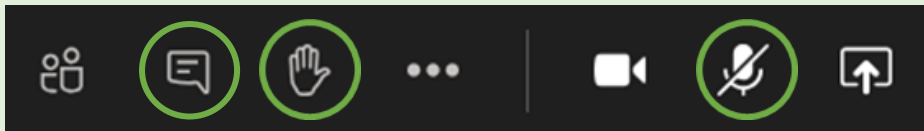
Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID

Digitale etiquette



- Micro uit tijdens presentaties en als u niet aan het woord bent
- Vragen stellen via chatvenster
- Woord vragen kan via handje op
- Webinar wordt opgenomen
- Presentatie, overzicht Q&A, webinar ter beschikking achteraf
- Hulplijn: Rilind 0473 33 32 14 en Katrien 0474 86 10 07



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID

In deze workshop: twee praktijken op een zelfde locatie – domein Borgwal te Vurste

**Praktijk 1 – Ebergiste -Woon- en werkplek
Personen met een verstandelijke beperking
Natuur geïntegreerd in het dagelijkse leven**

**Praktijk 2 – NatureMinded/CM/Provincie O-VI
Veerkrachtpad in het bospark**



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID

Nieuw BOSPAD – 3^e praktijk

Ook vlakbij Ebergiste -Borgwal in Vurste, wel geen bespreking vandaag: **Bospad toegankelijk gemaakt voor rolstoelgebruikers**



Voorstelling praktijk 1 – Ebergiste – Personen met een verstandelijke beperking

- Bij Ebergiste te Borgwal bestaan reeds jarenlang meerdere praktijken **waarbij natuur wordt ingezet** in de dagelijkse werking met de doelgroep, personen met een verstandelijke beperking.
- **Het betreft volgende elementen:**
 - een stille (herdenkings)ruimte in het bos
 - een dierenpark
 - een moestuin
 - het omliggende bospark
- **Laat de beelden spreken:** <https://youtu.be/rYttvWITByQ>



Voorstelling praktijk 1 – Ebergiste – Personen met een verstandelijke beperking

Vertrek vanuit een sterke visie



Voorstelling praktijk 1 – Ebergiste – Personen met een verstandelijke beperking

1. Stille ruimte bewoners

Spontaan ontstaan idee, beslist en uitgevoerd in het bos. Bij het overlijden van bewoners is het telkens weer een bijzondere plek voor zowel medebewoners, begeleiders als familieleden om in alle waardigheid afscheid te nemen.

Die beleving midden in de natuur heeft een grote meerwaarde.



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID



Voorstelling praktijk 1 – Ebergiste – Personen met een verstandelijke beperking

2. Dierenpark

Bewoners krijgen kansen om via contact met dieren te groeien rond verschillende onderdelen van de acht levensdomeinen. Het betreft de domeinen :

- **emotioneel welbevinden** (tevredenheid geen stress, veiligheid...)
- **sociale inclusie** (geaccepteerd worden, bijdrage leveren...)
- **zelfbepaling** (autonomie, persoonlijke controle, zelf richting geven...)
- **persoonlijke ontplooiing** (vaardigheden, zinvolle activiteiten,)
- **lichamelijk welbevinden** (ontspanning, vrije tijd...).









Voorstelling praktijk 1 – Ebergiste – Personen met een verstandelijke beperking

3. Moestuin

Bewoners krijgen de kans om mee te werken in de moestuin. Per bewoner kunnen aangepaste doelen worden nagestreefd gelinkt aan de acht domeinen.

Van zaaien, oogsten tot verwerken... meeleven met de seizoenen. Enkele begeleiders met bijzondere interesse voor dieren, moestuinieren nemen die activiteiten ter harte...



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID





Voorstelling praktijk 1 – Ebergiste – Personen met een verstandelijke beperking

4. Wandelen, bewegen en werken in het bos

‘Bewegen in de natuur (wandelen, fietsen , veilige ruimte):

de **Ebergiste-ergo’s beweging** zijn hier actief mee bezig.

In het bos is er een rotonde met pick-nicktafel: een rustpunt in de natuur voor veel bewoners en bezoekers.



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID





Voorstelling praktijk 1 – Ebergiste – Personen met een verstandelijke beperking

4. Wandelen, bewegen en werken in het bos

- In het bos gebeuren ook dagbestedingsactiviteiten (cfr hout hakselen ; grachten kuisen, buitenwerk, zwerfvuil...).
- Ook in de buitenhuizen gebeuren dagbestedingsactiviteiten buiten in de natuur o.a. in eigen tuin, in het provinciaal domein De Brielmeersen, de Bourgoyen, natuurdomein Brakel, zowel individueel als in groep.'



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID



Voorstelling praktijk 1 – Ebergiste – Personen met een verstandelijke beperking

4. Wandelen, bewegen en werken in het bos

Dat het domein waar de doelgroep woont, opengesteld is voor het grote publiek, zorgt voor een soort omgekeerde inclusie. Er kan door iedereen vrijuit worden gewandeld waarbij ontmoeting met anderen mogelijk wordt. Bewoners zijn er thuis waarbij de bezoekers met hen in contact kunnen komen.

Natuur werkt als het ware **gezondheidsongelijkheid** weg. Wie komt wandelen in het domein ervaart hoe prachtig de omgeving daar wel is met welk een positieve meerwaarde voor de bewoners en voor henzelf als bezoeker.



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID



Vragen



Vlaanderen
is natuur

**AGENTSCHAP
NATUUR & BOS**



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID



Fiche veerkrachtpad

- Wat is het?
- Doel en doelgroep
- Resultaten onderzoek
- Voorbereiding en traject
- Inrichting zorggroen
- Projectduur en financiering

Voorstelling praktijkvoorbeeld 2 – CM/O-VI - NatureMinded -Veerkrachtpad'

Wat is het?

Het is een **bewegwijzerde route in het bos** van ongeveer twee km met concrete **opdrachten...**

“om je veerkrachtiger te voelen en meer gefocust/ geconcentreerd te zijn na de wandeling.”

Bij de start: een groot paneel met duiding van bij het opzet.



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BO

Praktijk 2 – Ebergiste/ CM/O-VI

NatureMinded -Veerkrachtpad

Wat is het?

Je creëert iets in **een bestaande omgeving** en maakt gebruik van **de bestaande elementen**, vanuit wat de theorie hierover zegt (van hersteltheorie naar veerkracht): wat is zichtbaar in elk seizoen, is er water, wat is de soundscape ...?

Waar de borden precies worden geplaatst, is het gevolg van een doordacht proces waarbij de **natuur wordt geobserveerd**.

Het **concept met de opdrachten** is gebaseerd op theorieën uit de milieupsychologie en de praktijk van het bosbaden.



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID

Praktijk 2 – Ebergiste/ CM/O-VI NatureMinded -Veerkrachtpad'

Doelgroep: groot publiek, medewerkers, bewoners

Doelstelling: hangt af van de doelgroep. Het is een andere manier om de natuur te ontdekken en verbinding met de natuur mogelijk te maken. Het pad bewandelen en de opdrachten uitvoeren helpen om **tot rust te komen**, het **hoofd leeg te maken** en **energie op te doen**.

De opdrachten zijn zo opgevat dat je ze achteraf overal kan doen om gelijk waar de **voordelen van natuurverbinding** te kunnen ervaren.



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID

Praktijk 2 – Ebergiste/ CM/O-VI

NatureMinded -Veerkrachtpad

Resultaten van het onderzoek over de impact op de gezondheid van het veerkrachtpad

134 respondenten (54% vrouwen, 45% mannen)

- **Test groep** (n = 76): wandelen in stilte, alleen of in groep, langzamer dan normaal en **elke opdracht** uitvoeren in het eigen ritme.
- **Controlegroep** (n = 58): wandelen in stilte, alleen of in groep, langzamer dan normaal en bij **elke leeg boord** minstens een minuut blijven staan.



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID

Praktijk 2 – Ebergiste/ CM/O-VI

NatureMinded -Veerkrachtpad

- Het veerkrachtpad **met** oefeningen is in staat om stress te verminderen, gevoel van vitaliteit te vergroten, stemming en focus te verbeteren.
 - Het pad wandelen **zonder** de oefeningen vermindert ook het gevoel van stress en verbetert stemming.
 - Het is niet bewezen dat het uitvoeren van de oefeningen extra effect had in vergelijking met het gewoon bewandelen v.h. pad.
 - De veranderingen zijn **sterker** bij mensen die bij de start in een slechter gemoed waren, die zich slechter in hun vel
- ... die meer stress hadden.



Praktijk 2 – Ebergiste/ CM/O-VI

NatureMinded -Veerkrachtpad

- Hoe slechter het weer en hoe vroeger in de ochtend de mensen het pad bewandelen, hoe beter dat ze zich daarna voelden.
- **Meerwaarde van de oefeningen:**
 - ze **stimuleren** de wandelaar om te vertragen, het bos te observeren met meerdere, zo niet alle zintuigen
 - Ze laten de bezoeker **langer blijven** in een kleiner bos (positieve impact van goede luchtkwaliteit, fytonciden, gezonde microbe)
 - Mensen met verschillende **niveaus van natuurverwantschap** profiteren allen even goed van het veerkrachtpad (Korpela e.a. 2017)
 - Het is een **opstap** naar mindfulness en een meer **bewuste manier van 'zijn'**.



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID

Praktijk 2 – Ebergiste/ CM/O-VI NatureMinded -Veerkrachtpad'

Bij het concept Veerkrachtpad hoort mogelijks ook een training voor vrijwilligers die er **specifieke doelgroepen** zullen begeleiden (bewoners, CM-leden, teambuilding...). Het pad staat in principe op zichzelf, met de borden in het veerkrachtpad of met een folder zoals bij het opkikkerpad (Puyenbroeck).



1. Voorbereiding en traject

Sterktes

De realisatie met bijhorend onderzoek kwam er door actieve medewerking van Ebergiste en dankzij steun van CM en provincie Oost-Vlaanderen

Het onderzoeks rapport van NatureMinded bewees: bewust aandachtsoefeningen uitvoeren tijdens een natuurwandeling heeft een positief effect op de mentale gezondheid van wandelaars (= bekrachtiging bestaand onderzoek – zie verder)



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID

1. Voorbereiding en traject

Sterktes - vanuit een heldere visie (cfr. *Wat is het?*)

- Steeds meer onderzoek bewijst hoe **heilzaam** het is voor de mens om in de natuur te zijn.
- De mentale opdrachten langsheen het pad trachten mensen **eerst tot rust te brengen**, hun **gemoedstoestand** in beeld te krijgen om vervolgens hun **veerkracht te versterken**.
- Psychologische theorieën helpen ons om de meest voorkomende reacties te voorspellen en te steunen, al zijn sommige mechanismen nog onbekend en voor interpretatie vatbaar. *Waarom is bewust in de natuur zijn goed voor mensen? Wat doet het precies met ons....?* **Kennis hierover groeit met de dag!**



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID

1. Voorbereiding en traject

Kansen

- Iedereen betrekken **die de plek goed kent** (het bos, het natuurgebied, de paden....) om maximaal te kunnen rekening houden met bijv. natuurkenmerken: een natuurgids, de parkwachter of tuinier... .
- Personen betrekken die alle **regelgeving van het gebied** kennen en weten hoe ermee om te gaan: van EU-beschermingsrichtlijnen (bijv. voor vleermuizen, salamanders...), bosbeheersplannen tot erfgoedregels: boswachters, gemeentelijke, provinciale en/of Vlaamse ambtenaren...: **de medewerking van o.a. de provinciale ambtenaren was een grote sterkte in dit verhaal!**



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID

1. Voorbereiding en traject

Kansen

Het bestaande **bosbeheersplan** Makegemse bossen (Merelbeke) kan als een kans worden gezien waarbij bij de uitvoering van het plan rekening wordt gehouden met de natuurplekken en elementen die van belang zijn voor de kwaliteit van de plekken langsheen het veerkrachtpad.



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID

1. Voorbereiding en traject

- **Bedreigingen/valkuilen**

Onwetendheid over beperkingen die worden opgelegd door van toepassing zijnde regels



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID

1. Voorbereiding en traject

- **Aandachtspunten**

De plek moet grondig worden verkend zodat de inplanting van de opdrachtborden op de meest geschikte plaatsen gebeurt **en dat voor elk seizoen.**

Gedurende een **jaarcyclus de natuur** ter plekke kunnen volgen betekent een grote meerwaarde voor de kwaliteit van het pad.



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID

2. Inrichting van zorggroen

Sterke natuurlijke context

-De site Borgwal bevat een bos met veel mogelijkheden tot het creëren van ideale plekken in de natuur om de opdrachten te doen.

De natuur is een partner die de ruimtes aanbiedt.

-Voor een veerkrachtpad is het belangrijk dat de paden grotendeels **onverhard** zijn omdat de textuur van de bosbodem belangrijk is bij meerdere opdrachten: om al dan niet op blote voeten de grond te voelen, om met de handen de grond te ruiken (en proeven)...

- Bij opdrachten zoals het **inzetten van de zintuigen** horen, voelen, zien... bood het bos telkens uitstekende plekken om dit te doen.

- Het bos bood de mogelijkheid om ook met **verschillende gevoelens** te spelen door bijv. meer donkere plekken, open ruimtes en half gesloten, geborgen plekken.



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID

2. Inrichting van zorggroen

Zwaktes en bedreigingen

- Borgwalbos gaf heel wat mogelijkheden voor een veerkracht-pad, maar kende ook enkele **nadelen**: plotse (beangstigende) geluiden in het bos door een bewoner(s), (nog) geen mogelijkheid voor een echte lus, de relatief korte afstand, de verplichting om de bestaande paden te gebruiken...
- Zwakte: de toegankelijkheid voor minder mobiele mensen (moeilijk stappen, rolstoel) is niet overal optimaal (enkele smallere, onverharde paden).



3. Projectduur en -financiering

Projectduur

Van start tot realisatie op het terrein: ongeveer een jaar.
Opstart project in 2019, geopend op 8 september 2020.
Kan veel korter naargelang de wensen opdrachtgever.

Kostprijs

Afhankelijk van het ontwikkelingsproces en steun van de
initiatiefnemer: 4.000€ - 5.000€

Bij koppeling aan impactonderzoek: 10.000€ - 12 000€

Contactpersonen

NatureMinded - Katriina@natureminded.be (Katriina Kilpi)

Ebergiste: An Schoofs, Sabrine Roelandt, Sarah De Henauw

an.schoofs@ebergiste.broedersvanliefde.be



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID

4. Vragen ?



Vlaanderen
is natuur

**AGENTSCHAP
NATUUR & BOS**



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID

Bronnen

Brochure **Onderzoeksresultaten 'Veerkrachtpad Borgwal'**
(NatureMinded/CM-09/2020)

Brochure **Natuur- en welzijnspraktijken in Vlaanderen** (06/2020)
(Arteveldehogeschool, Netwerk Natuur en Gezondheid)



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



NETWERK
NATUUR & GEZONDHEID