



Natuur doet je goed

Natuurbelevingsactiviteiten



Inhoudsopgave

Inleiding

Activiteiten/werkvormen



Zintuigen

1. Voel wat je tegenkomt
2. Ruikroute
3. Voel het weer
4. Natuurmassage
5. Blote voeten
6. Ingelijste natuur
7. Verzamelen



Creatief

8. Natuurschilderij
9. Maak een haiku of een elfje
10. Doe iets met...



Stilte

11. Rustig plekje, natuurgeluiden
12. Luisterkaart

Inleiding

Dit boekje met natuuractiviteiten hoort bij de natuurbelevingsmodule van de training Groene GGZ van IVN. Er staan 12 activiteiten in beschreven om buiten te doen met cliënten. Tijdens de training worden veel van de activiteiten geoefend.

Buiten zijn is goed voor onze stemming en gezondheid. Met de activiteiten uit dit boekje kan de natuur op een nieuwe manier en intenser beleefd worden.

We hopen dat de activiteiten voor mooie momenten zullen zorgen, zowel voor de deelnemer als voor de begeleider.

Gebruik van dit boekje

Voor het gemak gebruiken we de term deelnemer om de cliënten uit de GGZ mee aan te duiden.

Het is belangrijk dat de begeleider de keuze van de activiteit zo goed mogelijk afstemt op de deelnemer.

De eerste zeven activiteiten in dit boekje zijn vooral gericht op het prikkelen van verschillende zintuigen. Dan volgen drie creatieve werkvormen, tot slot twee activiteiten die gericht zijn op rust en ontspanning.

Vaak kun je als begeleider door meer of minder te helpen, of door een activiteit aan te passen, deze geschikt maken voor degene met wie je op pad gaat. Sommige activiteiten zullen maar voor een beperkte groep geschikt zijn.

Per twee pagina's staat één activiteit beschreven. Links staan de titel en indien nodig icoontjes voor de benodigde materialen.



hierachter staat aangegeven welke spullen er nodig zijn.



wanneer er ook materialen uit de natuur gebruikt worden, of bepaalde eisen aan de omgeving zijn, staat dat hier aangegeven.

Rechts staat een korte beschrijving van de activiteit.

Aanwijzingen voor de uitvoering

Bij iedere wandeling buiten past ruimte voor contact, voor iemands verhaal en voor verwondering. Wees sensitief, stem af op de deelnemer. Maak goed oogcontact en leg iedere activiteit rustig en eenvoudig uit. Voer alles in kleine stapjes uit en doe zo nodig iets voor. Laat de deelnemer zoveel mogelijk zelf doen. Geef hem of haar de tijd om dingen in het eigen tempo te doen of om iets onder woorden te brengen.

Stem de tijdsduur af op de deelnemer, zowel wat betreft de hoeveelheid prikkels als de lichamelijke activiteit.



Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met IVN Natuureducatie

 (020) 622 81 15

 info@ivn.nl

 www.ivn.nl

1. Voel wat je tegenkomt



Voel tijdens een wandeling aan allerlei dingen die je tegenkomt en laat de deelnemer (indien mogelijk) benoemen hoe het voelt.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Voel het verschil tussen een steen in de zon en een steen in de schaduw.
- Voel verschillende bladeren: zachte, ruwe, gladde, natte.
- Voel de bast van verschillende bomen.
- Voel zand, aarde, mos, gras, water, met de handen langs een (natte) heg.

2. Ruikroute



Geuren beïnvloeden de stemming en kunnen herinneringen oproepen.

Maak een wandeling waarbij je overal aan snuffelt. Zoek hierbij geuren op die bij de meeste mensen positieve herinneringen oproepen zoals vers gemaaid gras, kruiden, lavendel, bloemen, dennenknoppen of hars, bladeren en bosgrond.

Wrijf of kneus eventueel het materiaal tussen je vingers, zodat de geur vrij komt.

3. Voel het weer



Eigenlijk is bijna ieder weertype geschikt om te beleven. Zeker voor iemand die veel binnen is, kan het een heel prikkelende ervaring zijn. Regen op de huid prikkelt gehoor, tast- en temperatuur zin. Op jas, muts of paraplu vooral het gehoor.

Wind in het gezicht kan prettig zijn, als een aanraking. Harde wind is een wat heftigere ervaring met ook veel geluiden en onrust in de omgeving, maar ook uitdagend.

Zon is ontspannend mits het niet te heet is en niet teveel in de ogen schijnt. Je kunt ook een tijdje in de zon zitten en daarna op een plek in de schaduw, om het verschil te voelen.

Sneeuw in de handen en er een sneeuwbal mee maken, doen vast denken aan vroeger.

4. Natuurmassage



Mos, steen, gras-
sprietje, veer etc.



In de natuur zijn veel materialen te vinden waarmee je iemand kunt masseren of kriebelen.

Dit werkt ontspannend en brengt iemand in contact met het eigen lichaam.

Het meest laagdrempelig is om de handrug en de onderarm te masseren. Sommige mensen vinden het ook fijn om in de nek en het gezicht aangeraakt te worden.

Laat eerst het materiaal zien en vertel wat je wilt gaan doen. Leg dan het materiaal op de huid van de hand en als dat gewaardeerd wordt, kun je gaan “masseren”. Maak zachte ronddraaiende bewegingen.

5. Blote voeten



Ondergrond die zacht is, eventueel
verschillende ondergronden bij elkaar



Het is een heel speciaal gevoel om de ondergrond te voelen met je voetzolen. Het ervaren van de temperatuur, structuur en vochtigheid van de bodem maakt dat je meer aanwezig bent.

Vertel wat jullie gaan doen en geef eerst zelf het goede voorbeeld door je schoenen en sokken uit te doen. Nodig de deelnemer uit om de schoenen en sokken ook uit te trekken. Laat de deelnemer eerst rustig de bodem betasten met de voeten. Natuurlijk is het interessant en uitdagend wanneer er verschillende ondergronden te voelen zijn. Misschien kun je samen een stukje wandelen, bijvoorbeeld over zand, mos of in de modder.

6. Ingelijste natuur



Lege fotolijst



Bij deze activiteit kijkt eerst de begeleider door een fotolijstje om zich heen. Wanneer er een interessant beeld in het lijstje is 'gevangen', laat de begeleider dit zien aan de deelnemer. Je kunt de deelnemer vragen de ogen te sluiten en pas te openen als er ingelijste natuur te bewonderen is.

De rollen kunnen ook omgedraaid worden of je kunt samen op zoek gaan naar een mooi plaatje. Of juist een lelijk plaatje.

7. Verzamelen



Eierdoos



In de eierdoos kun je verschillende materialen uit de natuur sorteren om mee naar binnen te nemen. Bijvoorbeeld beukennootjes, blaadjes, bessen, bloemetjes, mos, veertjes, eikels, dennennaalden, stenen.

Een moeilijker variant is om er tegenstellingen in bij elkaar te zoeken: bijvoorbeeld een vakje met iets hards naast een vakje met iets zachts en zo ook scherp/ stomp, dik/ dun, licht/ zwaar of recht/ krom.

8. Natuurschilderij



Dik papier formaat A5/A6 met een stuk dubbelzijdig plakband erop



Vertel dat jullie een natuurschilderij gaan maken. Haal de beschermfolie van het plakband en plak allerlei dingen op die je in de natuur vindt. Het resultaat is steeds weer verrassend mooi!

9. Maak een haiku of een elfje



Papier en potlood
voor elke deelnemer



Maak tijdens de wandeling een haiku.
Haiku is een Japanse dichtvorm die een eenheidservaring in de natuur uitdrukt. De instructie is bedrieglijk simpel: beschrijf in eenvoudige bewoordingen een natuurbeleving in drie regels van respectievelijk 5,7,5 lettergrepen. Een haiku vangt het moment.

Als mogelijke andere vorm kan je ook gebruik maken van een elfje. Een elfje bestaat uit vijf regels met achtereenvolgens een, twee, drie, vier en ten slotte één woord. Je kan ook niet wandelen en bijvoorbeeld het gedicht over een kenmerkende boom in het landschap maken.

10. Doe iets met...



Stenen of bladeren
of...



Bijvoorbeeld met stenen:

Liggen er stenen op de grond, dan zijn die vaak interessant om vast te houden en te bekijken. Wat grotere stenen kun je ook proberen (samen) te stapelen tot een balancerend kunstwerkje.

Ook is het heel mooi om een steen (vooral de donkere) met een nat doekje glanzend te poetsen. En om deze dan weer te zien opdrogen.

Of met bladeren:

Omdat bladeren zo verschillend zijn, is het interessant om ze te bekijken en te sorteren. Vooral in de herfst kun je verschillende kleuren zoeken en de bladeren op kleur bij elkaar leggen. Ook kun je verschillende bladeren van groot naar klein leggen. Of bladeren rijgen aan een stuk touw om een bladslinger te maken en thuis of buiten op te hangen.

En misschien ontdekken jullie nog weer allerlei andere mogelijkheden om iets met bladeren te doen.

11. Rustig plekje, natuurgeluiden



Prettig plekje met wat diversiteit
zoals bomen en een open veld



Zoek een prettig plekje in de natuur, ga zoveel mogelijk af op de voorkeur van de deelnemer.

Vertel dat jullie even rustig blijven zitten. Dat het de bedoeling is om niet te praten maar om te luisteren naar de geluiden van de natuur.

Eventueel kun je het luisteren 'inleiden' door de deelnemer uit te nodigen om te luisteren met de oren van een hert. Luister aandachtig. Wat neem je waar? Luister naar de stilte tussen de geluiden, kun je ook de zachte geluiden horen?

Probeer ook eens of de deelnemer het prettig vindt om alleen te zijn, met de begeleider op een afstandje op een eigen plek.

In plaats van in stilte ergens te zitten, kan het ook heel prettig zijn om in stilte een stuk te wandelen.

12. Luisterkaart



lege correspondentie-
kaart A5/A6



Laat de deelnemer een plekje zoeken om te luisteren naar de geluiden om hem of haar heen. Ga ergens zitten en word stil.

Wat hoor je allemaal? Uit welke richting komen de verschillende geluiden? Kan je de geluiden lokaliseren en op de lege kaart intekenen? Komen ze van opzij? Van achteren of juist van voren? Hoe ver weg is het? Nemen ze toe of juist af? Teken de verschillende geluiden in op de kaart.

IVN Natuureducatie

 (020) 622 81 15

 info@ivn.nl

 www.ivn.nl

ivn natuur
educatie