

AFSTUDEERONDERZOEK

De natuur als behandelkamer voor volwassenen



Ariëtte Boersma & Ruth Pierik

HBO Social Work – VTO jaar 4

2021

In samenwerking met:

Wageningen University & Research – Esther Veen

Christelijke Hogeschool Ede – Jaap de Jong

“ Elk natuurfenomeen maakt de mens rustig en wel des te meer naarmate men het langer beschouwt of er langer naar luistert.

Ieder kunstprodukt hitst het ongeduld op. De voorschriften voor een vuurwerk zullen straks wel worden, dat alles in vijf minuten moet worden opgestookt, hoe korter hoe beter. Maar het suizen van de wind en de wisselzang der golven, het fluisteren van het gras enz., wint alleen maar aan zeggingskracht elke vijf minuten, dat men langer luistert. ”

– Søren Kierkegaard

Voorwoord

Voor u ligt onze scriptie. Wij hebben onderzoek gedaan naar de invloed van de natuur op het welzijn van mensen met een lichte psychische problematiek, door middel van buitencoaching. Het onderwerp van onze scriptie sprak ons aan, omdat wij geloven in de kracht van de natuur. Gedurende het onderzoek zijn wij ons bewuster geworden van de invloeden uit de natuur. Dit heeft gemaakt dat wij een ontwikkeling hebben doorgemaakt. Zo voeren wij nu eerder een begeleidingsgesprek met een cliënt in de buitenlucht. Omdat dit rust geeft, ontspanning en het gesprek makkelijker verloopt. Ook in ons persoonlijke leven gaan wij nu eerder wandelen in de natuur, omdat dit rust en ruimte biedt.

De thematiek draagt bij aan de ontwikkeling van het beroep Social Work. De natuur kan helpen om nog meer de gelijkwaardigheid te benadrukken en de eigen kracht van de cliënt te gebruiken. Soms heeft de cliënt net even dat opstapje nodig of de verbeelding uit de natuur waardoor ingewikkelde vraagstukken meer gaan leven en er zelfinzicht gewonnen wordt.

Wij willen graag Esther Veen bedanken. Zij heeft ons vanuit de Wageningen University en Research (WUR) begeleid. Wij zijn haar dankbaar voor haar flexibiliteit, betrokkenheid en feedback. Ze was kritisch en dacht goed mee, wat de kwaliteit van het onderzoek ten goede is gekomen. Verder willen wij Jaap de Jong bedanken. Hij was onze coach vanuit de Christelijke Hogeschool Ede (CHE). Hij heeft ons van feedback voorzien, waardoor wij ons onderzoek sterker konden maken. Ook Ewout Openneer willen wij bedanken voor de betrokken houding, feedback op ons literatuuronderzoek en het organiseren voor een brainstorm moment.

Ariëtte Boersma & Ruth Pierik

Ede, 2021

Samenvatting

De vraagstelling van het kwalitatief onderzoek is *‘Wat zijn volgens de literatuur en buitencoaches factoren vanuit de natuur die helpend zijn voor het welzijn van volwassenen die kampen met een lichte psychische problematiek?’*

Het onderzoek is opgezet in samenwerking met WUR. Zij kregen vanuit de buitencoaches het signaal dat ze weinig erkenning voor hun vakgebied ervaren. Concreet zoeken de buitencoaches ondersteuning om hun coaching voor volwassenen met psychische aandoeningen verder te professionaliseren. Vanuit deze probleemstelling is ons doel het vakgebied buitencoaching verder te professionaliseren en te onderzoeken wat het maakt dat vakgebied weinig draagvlak heeft. Daarnaast is er gekeken naar de invloed van de natuur op het welzijn van mensen met een lichte psychische problematiek.

Om antwoord te geven op de hoofdvraag zijn er deelvragen opgesteld. Deze zijn middels literatuuronderzoek en interviews uitgewerkt.

Uit onderzoek bleek dat de natuur ontspannend werkt, relativeert en preventief kan werken. In de interviews met de respondenten werd benoemd dat zij als buitencoach werken met alles wat de natuur aandient. Dit doen zij middels metaforen en symbolen. Ze ervaren vanuit de maatschappij veel onbekendheid over hun vakgebied. Dit maakt het professionaliseren ingewikkeld. Oplossingsgericht werken en symbolisch werken zijn methodieken die de buitencoaches inzetten bij hun coaching.

In de aanbevelingen zijn er adviezen gegeven om buitencoaching verder te professionaliseren naar de maatschappij toe.

Op basis van dit onderzoek wordt aanbevolen om bij vervolgonderzoek praktisch te gaan kijken hoe de professionalisering nog verder kan worden doorgevoerd in de maatschappij. Dit onderzoek is een verkennend onderzoek naar de werkwijze van de buitencoaches en de invloeden van de natuur op de doelgroep. Daarnaast bevelen wij een kwantitatief onderzoek aan waarbij er wordt gekeken naar de effectiviteit van buitencoaching ten opzichte van de reguliere zorg.

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	2
Samenvatting	3
Inleiding	6
1. Aanleiding en probleemanalyse	7
1.1 Definiëring van kernbegrippen	7
1.2 Doelgroep	7
1.3 Probleemanalyse	7
1.4 Literatuurverkenning	8
2. Context	9
2.1 Macroniveau	9
2.2 Mesoniveau	9
2.3 Microniveau	10
3. Vraagstelling en richtinggevende deelvragen	11
4. Beschrijving en verantwoording van de onderzoeks-methoden	12
4.1 Literatuuronderzoek	12
4.2 Interviews	12
5. Doelstellingen – onderzoeksdoelen	14
6. Stakeholderanalyse	15
7. De invloed van de natuur.....	18
Wat zegt de literatuur over de inzet van natuur op het welzijn van een volwassene met lichte psychische problematiek?	18
8. Positionering buitencoach	21
Hoe positioneert de buitencoach zich als professional?.....	21
9. Werkwijze buitencoaches	26
Wat is de huidige werkwijze van buitencoaches en hoe verantwoorden zij die werkwijze?	26
10. Onderzoeksresultaten.....	31
Deelvraag 1: Wat zegt de literatuur over de inzet van natuur op het welzijn van een vol-wassene met lichte psychische problematiek?	31
Deelvraag 2: Hoe positioneert de buitencoach zich als professional?.....	32
Deelvraag 3: Wat is de huidige werkwijze van buitencoaches en hoe verantwoorden zij die werkwijze?	33
12. Discussie	35
13. Aanbevelingen	37
14. Beroepsproduct	38
15. Implementatieplan	39

13. Literatuurlijst.....	41
14. Bijlagen	45
Bijlage 1: Interviewvragen	45
Bijlage 2: Tijdsplanning en budget	46
Bijlage 3: Interviewprotocol.....	47
Bijlage 4: Werkblad trechter	48
Bijlage 5: Voorbeeld trechter	49
Bijlage 6: Presentatie van de onderzoeksresultaten aan de opdrachtgever	50
Bijlage 7: Beoordeling presentatie	56

Inleiding

Dit onderzoek is een onderdeel van een uitgebreid project van de Wetenschapswinkel van de WUR. Het thema van dit project is: *De natuur als behandelkamer voor volwassenen*. De Wetenschapswinkel doet dit onderzoek in opdracht van (en in samenwerking met) een drietal buitencoaches, die een gebrek ervaren aan erkenning van hun vakgebied: ze voelen zich niet gehoord door de reguliere zorg, werkgevers, bedrijfsartsen en verzuimverzekeraars. Vanuit het onderzoek hopen de coaches draagvlak te creëren om zich verder te professionaliseren en waardering te krijgen voor hun werk (Pijpker, z.d.).

In dit onderzoek komen de volgende onderwerpen aan de orde. Eerst komt er een theoretisch kader waar de probleemstelling wordt uitgelegd en basisbegrippen worden gedefinieerd. Daarna wordt u meegenomen in de deelvragen waar we vanuit de literatuur kijken wat de invloeden van de natuur zijn op het welzijn van de doelgroep. Vervolgens gaan we vanuit het perspectief van de buitencoaches kijken naar deze invloeden. Daarna worden de onderzoeksresultaten gebundeld, waarnaar we ons eindproduct zullen verantwoorden en presenteren (bijlage 6).

Wij wensen u veel leesplezier!

1. Aanleiding en probleemanalyse

1.1 Definiëring van kernbegrippen

Het onderzoek richt zich op de inhoud van het werk van een buitencoach. Wat is de meerwaarde van hun werk ten opzichte van wat de reguliere zorg op dit moment aanbiedt? Allereerst wordt het begrip *buitencoach* gedefinieerd:

Een buitencoach is een coach die met zijn cliënten de natuur in trekt. De natuur wordt ingezet als een hulpverleningstool. De coaching kan wandelend plaatsvinden maar ook zittend of liggend. Een buitencoach maakt gebruik van de natuur. Het kan de rust in de natuur zijn, de structuur, de levensloop van de natuur of de prikkelarme omgeving die een positieve invloed kan hebben op de mens (Buiten-Coaching, 2019). Daarnaast wordt er onderscheid gemaakt tussen twee typen buitencoaches: *sportcoaches* en *mentale coaches*. Een sportcoach richt zich op het bewegingsaspect om samen met mensen te sporten. Een mentale coach richt zich op de mentale gezondheid van mensen in samenwerking met de natuur. De mentale coach is dan ook meer passend in dit onderzoek. Als er in dit onderzoek gesproken wordt over een buitencoach, wordt daar de mentale coach mee bedoeld (Buiten-Coaching, 2019).

De titel *coach* is een onbeschermd titel. Iedereen kan zich coach noemen (Anderson, 2019, p. 19). Niettemin is er wel een Post-HBO opleiding tot coach (Hogeschool Windesheim, 2021). De buitencoaches, die meewerken in het onderzoek van de WUR en ook door ons geïnterviewd worden, zijn minimaal HBO geschoold.

Aansluitend op het onderzoek van de WUR, heeft ons onderzoek ook affiniteit met het onderwerp: *De natuur als behandelkamer voor volwassenen*. In dit onderzoek wordt de natuur opgevat als een omgeving waar veel natuurlijke elementen te vinden zijn. Denk hierbij aan natuurgebieden zoals bossen, duinen, parken, maar ook dieren en elementen in de lucht, zoals de zon.

1.2 Doelgroep

Er wordt tijdens het onderzoek focus gelegd op volwassenen die kampen met lichte psychische problematieken. Voorbeelden van lichte problematieken zijn: hoofdpijn, down zijn, stress ervaren, een laag zelfbeeld hebben of zenuwachtig zijn. Dit kan leiden tot stress-gerelateerde klachten, burn-out en angststoornissen. Psychische gezondheid verwijst naar cognitief welzijn zoals positief denken, emotioneel welzijn, zoals omgaan met tegenslagen en sociaal welzijn zoals het tevreden zijn met sociale relaties (Volksgezondheidszorg, 2017). De doelgroep van de buitencoaches zijn mensen met lichte psychische problematieken. Dit is dan ook de doelgroep die in het onderzoek centraal staat.

1.3 Probleemanalyse

Buitencoaches krijgen geen voet aan de grond in de reguliere zorg, dat wil zeggen dat de buitencoaches zich niet erkend voelen door de reguliere zorg (Pijpker, z.d.). Ze worden niet door de reguliere zorg vergoed en voelen daardoor ook niet de erkenning voor hun werk en vakgebied. Ze willen graag hun vakgebied professionaliseren, maar weten niet hoe zij dit in praktijk kunnen brengen. Wellicht is dit omdat er weinig bekend is over de effectiviteit van buitencoaches of dat hun werkzaamheden onbekend zijn. De geestelijke gezondheidszorg (GGZ) staat volgens het artikel van Trouw onder druk. Er zijn lange wachtlijsten in de GGZ waar voornamelijk cliënten ontstaan met zwaardere psychische problematieken. In tegenstelling tot deze groep worden cliënten met lichte psychische problematieken vaak 'overbehandeld' in de GGZ. In de GGZ wordt gepleit voor een nieuwe aanpak, gericht op cliënten met lichte psychische problematieken (Visser, 2020).

In ons onderzoek wordt onderzocht of de natuur en de werkwijze van buitencoaches kan bijdragen aan het welzijn van cliënten met lichte psychische problematieken. Zo kan de GGZ worden ontlast, waardoor ze meer ruimte hebben voor mensen die kampen met zwaardere problematieken. Wanneer blijkt dat de natuur en de werkwijze van buitencoaches positief kan bijdragen aan het welzijn van volwassenen

met lichte psychische problematieken, lijkt het ons een reden om buitencoaches met open armen te ontvangen in de reguliere zorg. Door meer erkenning te geven aan het vakgebied van de buitencoaches kan de natuur een grotere plek krijgen binnen de GGZ en kan het vakgebied buitencoaching zich verder professionaliseren.

1.4 Literatuurverkenning

Van den Berg & van den Berg (2001) beschrijven dat het in de geschiedenis van Nederland opvallend is, dat de natuur vroeger werd ingezet ten behoeve van het welzijn van mensen. Voorbeelden zijn de kloostertuinen die vaak voor herstellende doeleinden werden ontworpen. In de veertiende en vijftiende eeuw raakte de natuur steeds meer op de achtergrond bij zorginstellingen. In de negentiende eeuw komt er weer aandacht voor de positieve werkingen van de natuur. Er komt bijvoorbeeld meer aandacht voor hygiëne en frisse lucht maar ook voor grote ramen in ziekenhuizen die op parken uitkijken. In 1910 werden in Nederland padvindingsorganisaties opgericht met het doel om kinderen meer zelfvertrouwen en zelfstandigheid te geven door middel van het zijn in de natuur. In de tweede helft van de twintigste eeuw verschuift de positieve visie van de helende werking van de natuur naar de achtergrond. Prioriteiten worden verlegd van de natuur als een preventief middel, naar genoeg parkeerruimte bij ziekenhuizen en de ontwikkeling van medicijnen. Na de oorlog is volop aandacht voor de wederopbouw van Nederland, de productie moest omhoog en de steden werden uitgebreid als gevolg van de babygolf. In de jaren tachtig maakten een groep mensen zich bezorgd over wat de wederopbouw van Nederland met de natuur deed. Ze spraken zelfs over een milieucrisis. Groepen mensen hechten weer waarde aan natuurbescherming. In de gezondheidszorg komen zorgboerderijen tot stand en psychiatrische patiënten kunnen tuintherapie krijgen. Tegen het einde van de twintigste eeuw is er een trend te zien dat de bevolking zich steeds meer vervreemdt van de natuur. Dit komt door de toenemende werkdruk en dat mensen vaak op kantoor zitten.

Dit is de samenleving van nu. Echter heeft de natuur wel degelijk een positieve invloed op mensen. Volgens Kloek (2013) gaan Nederlanders die in het groen wonen minder vaak naar de huisarts, hebben minder vaak last van angststoornissen en depressies.

Door te bewegen vermindert de kans op aandoeningen, zoals obesitas, diabetes en depressie. Ook is uit onderzoek gebleken dat mensen die bewegen in de natuur meer energie, en minder spanning, depressieve gevoelens en angst hebben dan mensen die bewegen in een stad (Kloek, 2013, p. 18). Volgens Louv (2005) wordt een gebrek aan het zijn in de natuur geassocieerd met een verminderd gebruik van de zintuigen, moeite hebben met je aandacht ergens bij te houden en je hebt grotere kans op psychische ziekten.

Aansluitend op de verdieping in de geschiedenis van de inzet van de natuur hebben wij ons verdiept in wat er is onderzocht over coachingsvormen in de natuur. Er is onderzoek gedaan naar het effect van wandelcoaching en tuintherapie op groepen van willekeurige mensen. De respondenten benoemen onder andere dat ze de sfeer als ongedwongen ervaren (Langers & de Boer, 2013, p. 22). Dit onderzoek vertelt echter niet hoe buitencoaching kan bijdragen aan het welzijn van onze doelgroep. Echter voelen buitencoaches zich niet erkent door de reguliere zorg. Maar wat is aangetoond dat de natuur kan betekenen op het welzijn? En op welke wijze wordt de natuur door de buitencoaches ingezet?

2. Context

In dit hoofdstuk wordt gekeken naar de probleemstelling. Namelijk dat buitencoaches zich niet erkent voelen door de reguliere zorg en zich verder willen professionaliseren, maar niet weten hoe dit in praktijk gebracht kan worden. We onderzoeken hoe dit zich verhoudt tot het internationale niveau (macro), het nationale niveau (meso) en de buitencoaches in Nederland (micro).

2.1 Macroniveau

Internationaal wordt de natuur vaker ingezet bij coaching. In Japan is bijvoorbeeld steeds meer aandacht voor het betrekken van het bos in de zorg. Het wordt *Shinrin-yoku* of *bosbaden* genoemd, wat betekent dat je het bos met al je zintuigen waarneemt (Song, Ikei, & Miyazaki, 2016, p. 3). Shinrin-yoku gaat echter niet over het behandelen van mensen met psychische problematieken in het bos. Gefocust wordt op de lichamelijke gezondheid van mensen, waarin het bosbaden een preventiemiddel is voor psychische ziekten. Gebleken is dat het stressniveau zakte door in een bosrijke omgeving te zijn. De onderzoekers hebben dit gemeten door te kijken naar onder andere de bloeddruk, de hartslag en de cortisolspiegel (Song, Ikei, & Miyazaki, 2016, p. 3).

In Nieuw-Zeeland is een erkende opleiding tot Nature Connected Arts Therapy (NCAT). Bij Nature Connected Arts wordt de natuur ingezet bij behandeling van cliënten (Evans, 2018, p. 264). Een voorbeeld van wat de studenten leren in hun opleiding is mindfulness. Mindfulness is het bewust aandacht geven aan het moment, zonder hierover te oordelen (Zilveren kruis, 2020). In de opleiding tot NCAT wordt mindfulness gekoppeld aan de natuur, wat kan bijdragen aan het welzijn van mensen met lichte psychische problematieken (Evans, 2018, p. 264).

In Denemarken wordt gewerkt met het *Wildman programme*. Dit is een rehabilitatiemethode waarbij groepen mensen een aantal dagen verschillende activiteiten in de natuur doen. Voorbeelden van de activiteiten zijn: stilte wandelingen maken in de natuur, trainingen in het doen van mediteren in de natuur, trainingen om bewust te worden van je lichaam (ademhalingsoefeningen, balansoefeningen) en activiteiten in groepsverband, zoals koken op een vuur en verhalen vertellen rond een kampvuur. Het doel van het programma is om de kwaliteit van leven te verbeteren en om symptomen van stress te verminderen. Het programma is opgezet in de overtuiging dat de mensheid is losgeraakt van de natuur en dat dat de mens ziek maakt. Deelnemers onderling helpen elkaar, door middel van de natuur, terug te komen tot hun innerlijke kracht. Ze geloven dat psychische ziekten het gevolg zijn van dat mensen hun innerlijke kracht zijn kwijtgeraakt. Het programma is geschikt voor mensen die depressief zijn, worstelen met een angststoornis of een hoog stressniveau, maar ook voor mensen met lichamelijke kwalen (Høegmark, Elmoose Andersen, Grahn, & Kaya Roessler, 2020, p. 4-5).

In bovenstaande voorbeelden wordt beschreven dat het integreren van natuur in coaching/behandeling in enkele landen ook plaatsvindt. Dit blijkt bijvoorbeeld uit de erkende opleiding, voor een therapie geïntegreerd in de natuur, die in Nieuw-Zeeland wordt aangeboden (Evans, 2018, p.264).

2.2 Mesoniveau

Vanuit het macroniveau kijken we naar het mesoniveau, namelijk op nationaal niveau. Hierbij kijken we naar de GGZ. In de GGZ worden mensen behandeld met psychische problematieken (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2020).

Trouw publiceerde in juli 2020 het artikel: *Verzekeraars willen GGZ op de schop nemen*. In dit artikel wordt beschreven dat cliënten met lichte psychische klachten worden 'overbehandeld'. Hierdoor ontstaat een wachtrij voor cliënten met zwaardere psychische problemen. Hier willen ze een einde aan maken. Jean-Paul van Haarlem, de bestuursvoorzitter van een Nederlandse verzekeringsmaatschappij (ONVZ) en vicevoorzitter van Zorgverzekeraars Nederland pleit ervoor om te kijken naar de achtergrond van psychische klachten. Paniekaanvallen kunnen bijvoorbeeld komen doordat iemand veel schulden

heeft. De gemeente kan een grotere rol spelen bij zulk soort lichte problematieken, zoals schulden. Het artikel pleit voor een nieuwe aanpak, zodat mensen lichte problematieken verdwijnen uit de GGZ. Dit is nodig want als de trend die nu gezien wordt in de GGZ, namelijk: lange wachtlijsten en weinig personeel, als het zo doorgaat, is het op termijn onhoudbaar voor de GGZ (Visser, 2020).

De zorgvraag neemt toe doordat de samenleving veeleisender wordt en angst en stress onvoldoende worden aangepakt wat leidt tot ernstigere klachten. De sociale problemen blijven onopgelost. Hierbij komt kijken dat verzekeraars aansturen op scherp inkopen, waardoor GGZ-instellingen moeite hebben om financieel gezond te blijven (Trimbos, 2020).

De roep vanuit de buitencoaches is dat zij in Nederland geen voet aan de grond krijgen binnen de reguliere zorg. Echter concluderen we aan de hand van het beschreven mesoniveau dat er vraag is naar een nieuwe aanpak om de GGZ te ontlasten. Het verbaast ons dat buitencoaches geen voet aan de grond kunnen krijgen in de reguliere zorg. Als we de artikelen lezen (van Trouw en Trimbos) vragen wij ons af wat het maakt dat de buitencoaches geen plek hebben in de reguliere zorg. Wellicht heeft het te maken met de onbekendheid over de werkwijze van de buitencoaches. Vanuit literatuurstudie en interviews wordt hier verder onderzoek naar gedaan.

2.3 Microniveau

Er is nu gekeken naar het macroniveau (internationaal niveau) en het mesoniveau (nationaal niveau). Nu willen we kijken naar het microniveau en daarvoor willen we ons focussen op de buitencoaches. Hun werk kan wellicht de GGZ helpen om de werkdruk te verlichten en ruimte te creëren voor mensen met zwaardere psychische problematieken. Hieronder wordt toegelicht wat het werk van buitencoaches inhoudt.

Buitencoaches werken in de natuur. Ze coachen mensen die psychisch uit balans zijn. Ze gebruiken de natuur als een spiegel en een voorbeeld van balans. Door in de natuur te zijn leert de buitencoach mensen te kijken naar hun innerlijke natuur. De groeiprocessen die men in de natuur ziet, gebeuren ook in mensen zelf. Een voorbeeld ervan is een rups die zich ontpopt tot een vlinder, zo groeien ook in ons de kwaliteiten die we nodig hebben voor het leven (New Nature Coaching, 2020).

Bij stress en burn-out klachten is het wenselijk om coaching te krijgen die snel en effectief is. Buitencoaching geeft mensen tijdens de coachsessies de kans om in gesprek te gaan over hun persoonlijke drijfveren, talenten en leefstijl. Tijdens het traject krijgt de cliënt steeds meer inzichten in zichzelf, komt in beweging en zet stappen in het herstelproces (BuitenCoaching, 2019).

De literatuur liet zien dat de natuur internationaal wordt toegepast met betrekking tot lichamelijk en psychisch welzijn door middel van coaching. Ook is gebleken dat de verzekeraars opzoek zijn naar alternatieven om de GGZ te kunnen ontlasten. Ze denken hierbij aan de gemeenten die een grotere rol kunnen innemen bij lichte psychische problematieken. Tot slot is beschreven wat buitencoaches doen in hun werk, dat ze cliënten helpen om zelfinzicht te creëren waardoor ze stappen kunnen zetten in hun psychisch welzijn.

3. Vraagstelling en richtinggevende deelvragen

Uit deze literatuur wordt ons duidelijk dat de bevolking steeds meer vervreemd raakt van de natuur (van den Berg & van den Berg, 2001, p.14), hoewel de natuur een helende en preventieve werking kan hebben. Momenteel zijn er lange wachtlijsten in de GGZ voor mensen met zwaardere psychische problematieken, in tegenstelling tot mensen met lichtere psychische problematieken worden zij overbehandeld (Visser, 2020). Andere literatuur spreekt lovend over de werking van de natuur op het welzijn van onze doelgroep (New Nature Coaching, 2020). Aangezien buitencoaches werkzaam zijn in de natuur met de doelgroep mensen met lichte psychische problematieken, onderzoeken wij welke factoren uit de natuur helpend zijn bij hun coaching. Om dit verder uit te werken hebben wij de volgende hoofd- en deelvragen opgesteld:

<i>Hoofdvraag</i>	<i>Wat zijn volgens de literatuur en buitencoaches factoren vanuit de natuur die helpend zijn voor het welzijn van volwassenen die kampen met lichte psychische problematieken?</i>
Deelvraag 1	Wat zegt de literatuur over de inzet van natuur op het welzijn van volwassenen met lichte psychische problematieken?
Deelvraag 2	Hoe positioneert de buitencoach zich als professional?
Deelvraag 3	Wat is de huidige werkwijze van buitencoaches en hoe verantwoorden zij die werkwijze?

4. Beschrijving en verantwoording van de onderzoeksmethoden

Ons onderzoek is kwalitatief van aard. Het doel van kwalitatief onderzoek is niet om theorieën te testen, maar om inzicht te krijgen in de opvattingen die anderen hebben over een bepaald onderwerp en de betekenissen die mensen geven aan verschijnselen (Swaen, 2020).

Binnen dit kwalitatief onderzoek maken we gebruik van de volgende methoden, namelijk: literatuuronderzoek en interviews.

4.1 Literatuuronderzoek

Er wordt gebruik gemaakt van vakliteratuur, zoals te vinden is in databanken van de CHE. Er wordt voornamelijk gewerkt met SpringerLink en Google Scholar. De vakliteratuur voldoet aan de algemene criteria (auteur, publicatiedatum, complete titelgegevens en een stabiele vindplaats).

Naast deze formele criteria gebruiken wij de sneeuwbalmethode. Vanuit een wetenschappelijk artikel, gaan wij ons verdiepen in een ander artikel die in de literatuurlijst van dat artikel staat. De data, die uit het literatuuronderzoek komt, wordt geanalyseerd, kritisch belicht en verwerkt in ons onderzoek.

4.2 Interviews

Door middel van een interviewprotocol zijn de interviews vormgegeven. Het interviewprotocol bestaat uit drie elementen:

- ◇ De selectiecriteria van de respondenten;
- ◇ De topics en vragen die we aan onze respondenten stellen (bijlage 1);
- ◇ De procesaspecten en afspraken. Dit houdt in dat vooraf algemene zijn afspraken gemaakt met de respondenten over de anonimiteit, privacy en toesturen van de uitwerking (bijlage 3). In overleg met de respondenten is het mogelijk gelegenheid te geven om aanvullingen te doen op het interview (ter Avest, 2020).

De respondenten voor de interviews zijn geworven middels de sneeuwbalmethode. We gaan van start met de buitencoaches vanuit de begeleidingscommissie van de WUR, namelijk: *New Nature Coaching* en *Rewild Yourself*. Via de contacten van deze buitencoaches werven we nieuwe respondenten voor het volgende interview. De voorwaarden die gesteld zijn aan de respondenten, zijn dat ze minimaal een passende HBO-opleiding hebben afgerond en dat ze minimaal drie jaar werkzaam zijn in hun vakgebied.

Met de buitencoaches maken we afspraken over anonimiteit, privacy en het toesturen van de uitwerking.

We nemen een gedeeltelijk semigestructureerde interviews af (Donk & Lanen, 2015, pp. 196-202). Daarnaast stellen we een aantal basisvragen, wanneer dingen niet duidelijk zijn vragen we daarop door. De interviewvragen zijn onderverdeeld in de volgende topics: coaching, doelgroep, natuur, methodieken en reguliere zorg.

Na de interviews met de buitencoaches worden de interviews gecodeerd en geanalyseerd door regelmatigheden te ontdekken in de responses van de buitencoaches. We gaan onderzoeken hoe de responses van buitencoaches zich verhouden tot de uitkomsten van het literatuuronderzoek.

In het bronnenboek zijn de uitgewerkte interviews, labels en coderingen te vinden. In dit bronnenboek is een leeswijzer gemaakt hoe de codes gelezen kunnen worden en hoe de data uit de interviews is verwerkt.

4.3 Tijdsplanning en budget

Het onderzoek vindt plaats van 8 februari 2021 tot 31 mei 2021 plaats. Er is een specifieke tijdsplanning gemaakt. Daarnaast zullen bijbehorende kosten worden uitgegeven voor het onderzoek, wat in bijlage 2 is uitgewerkt.

5. Doelstellingen onderzoeksdoelen

Projectdoelen

Het onderzoek heeft tot doel inzicht te verkrijgen in de factoren uit de natuur die buitencoaches helpen in hun werk en hoe deze bijdragen aan het welzijn van volwassenen die kampen met lichte psychische problematieken. Daarnaast willen we inventariseren wat de huidige werkwijze van buitencoaches zijn en hoe ze hun visie en werkwijze beargumenteren.

Onderzoeksdoelen

Wat het onderzoek oplevert is dat we ons professionaliseren in onderzoek doen en de uitkomsten van de hoofdvraag mee kunnen nemen in onze verdere loopbaan. De onderzoeksresultaten over de invloed van de natuur kunnen we meenemen in ons werk. Hier kunnen we met onze doelgroep mee aan de slag indien dit effectief is, bijvoorbeeld door meer gesprekken buiten te laten plaatsvinden.

Wat het onderzoek de WUR oplevert is dat het onderzoek bijdraagt aan het grotere geheel van het onderzoek *De natuur als behandelkamer voor volwassenen*. Wat het onderzoek de CHE oplevert is dat er een basis wordt gelegd voor mogelijk meerdere samenwerkingen met de WUR in de toekomst.

De concrete vraag van de buitencoaches is het zoeken van ondersteuning om buitencoaching voor volwassenen met psychische aandoeningen verder te professionaliseren. Het professionaliseren van buitencoaching is ons uitgangspunt, hier wordt ook het eindproduct op gebaseerd.

6. Stakeholderanalyse

Voor het onderzoek is het van belang om in beeld te krijgen welke partijen bij dit onderzoek betrokken zijn. Als dat in kaart is gebracht, is duidelijk welke mensen benaderd kunnen worden voor vragen. Voor het in kaart brengen van de betrokken partijen is een stakeholdersanalyse gebruikt.

In onderstaande tabellen zijn de belanghebbenden van het project en hun belangen in kaart gebracht. De stakeholderanalyse van 'Projectmanagement' (Projectmanagement, z.d.) was een prettige methodiek om mee te werken, omdat de stakeholders overzichtelijk in kaart gebracht konden worden. Hierdoor kwamen de volgende drie elementen in beeld, namelijk: wie de stakeholders zijn, wat hun belangen zijn en wat hun rol is bij het onderzoek.

In tabel 1 is inzichtelijk gemaakt welke groepen er zijn en wat hun betrokkenheid is bij het project. In tabel 2 worden de groepen ingedeeld op primaire stakeholders (directe invloed) en secundaire stakeholders (indirecte invloed) en worden ze ingedeeld op interne-/externe- en interface stakeholder. In tabel 3 worden de belangen en invloeden van elke groep in kaart gebracht.

Tabel 1: Groepen stakeholders

Groep	Betrokkenheid bij het project
Roald Pijpker en Esther Veen	Roald Pijpker en Esther Veen zijn de projectleiders vanuit de WUR. Roald heeft een grote invloed, en een groot belang omdat dit bijdraagt aan zijn promotieonderzoek. Esther Veen heeft een grote invloed en een groot belang omdat zij projectleider is en dus medeverantwoordelijk is voor de uitvoering van het onderzoek.
Begeleidingscommissie, bestaande uit: - Nature for Health Foundation - Alles is gezondheid - Greenwise coaching - Trimbosinstituut - Gezondheid en Maatschappij, departement Maatschappijwetenschappen - Tsjisse Brookman, adviseur natuur en gezondheid - Ewout Openneer	Deze commissie heeft een hoge invloed, omdat ze het project begeleiden. Ook hebben ze een hoog belang bij de uitkomst van het onderzoek, omdat zij informatiebronnen zijn en het onderzoek van waarde kan zijn voor hun handelen.
De wetenschapswinkel van de WUR	Het onderzoek is in opdracht van de wetenschapswinkel. De wetenschapswinkel is een onderdeel van de WUR, studenten en onderzoekers doen in opdracht van hen onderzoek. De Wetenschapswinkel financiert het onderzoek.
De Buitenpsychologen New Nature Coaching Rewild Yourself	De wetenschapswinkel is benaderd door Buitenpsychologen, New Nature Coaching en Rewild Yourself. Zij kwamen met de vraag of de wetenschapswinkel onderzoek wilde doen naar buitenpsychologie en coaching.
Werkgevers Bedrijfsartsen Verzuimverzekeraars	Deze personen hebben een hoog belang bij het onderzoek, omdat de resultaten van het onderzoek kunnen bijdragen aan het innoveren van hun bedrijfsvoering. Ze hebben een lage invloed bij het onderzoek, omdat ze er niet direct bij betrokken zijn.

Jaap de Jong (coach vanuit Christelijke Hogeschool Ede)	Dit is onze coach vanuit de CHE. Hij heeft een hoge invloed op het onderzoek, omdat zijn feedback deels leidend is voor ons onderzoek. Hij heeft verder geen belang bij de resultaten van het onderzoek, dus zijn belang erbij is laag.
Maatschappij (politiek, bevolking)	Ze hebben geen invloed op het project, omdat ze er niet bij betrokken zijn. De maatschappij heeft wel belang bij een onderzoek dat gedaan wordt naar het project: 'De natuur als behandelkamer voor volwassenen', omdat dit samen gaat met de volksgezondheid.
GGZ (geestelijke gezondheidszorg) - cliënt	De GGZ-cliënten hebben een lage invloed, omdat zij niet betrokken zijn bij het project. Het belang voor hen is hoog, omdat zij, onder andere, de uiteindelijke consumenten zijn van de buiten-coaches.

Tabel 2: Typen stakeholders

Stakeholders	Primair <i>Heeft direct invloed op projectaanpak of resultaat</i>	Secundair <i>Heeft indirect invloed op projectaanpak of resultaat</i>
Interne stakeholder <i>Bij het project betrokken vanuit de eigen organisatie</i>	Roald Pijpker en Esther Veen (onderzoekers vanuit WUR)	
Externe stakeholder <i>Bij het project betrokken externe partij</i>	De Buitenpsychologen New Nature Coaching Rewild Yourself	Jaap de Jong (coach vanuit Christelijke Hogeschool Ede) Begeleidingscommissie, bestaande uit: - Nature for Health Foundation - Alles is gezondheid - Greenwise coaching - Trimbosinstituut - Gezondheid en Maatschappij, departement Maatschappijwetenschappen - Tsjisse Brookman, adviseur natuur en gezondheid - Ewout Openneer
Interface stakeholder <i>Niet bij het project betrokken partij, die wel een legitiem belang heeft</i>	GGZ-cliënt	Werkgevers Bedrijfsartsen Verzuimverzekeraars Maatschappij

Tabel 3: Belang en invloed van de stakeholders

Belang → Invloed ↓	Laag	Matig	Hoog	Zeer hoog
Zeer hoog				De Buitenpsychologen New Nature Coaching Rewild Yourself Esther Veen Roald Pijpker
Hoog	Jaap de Jong (coach vanuit Christelijke Hogeschool Ede)		Begeleidingscommissie, bestaande uit: - Nature for Health Foundation - Alles is gezondheid - Greenwise coaching - Trimbosinstituut - Gezondheid en Maatschappij, departement Maat- schappijwetenschappen - Tsjisse Brookman, adviseur natuur en gezondheid - Ewout Openneer	Wetenschapswinkel van de WUR
Matig				
Laag		Maatschappij (politiek, bevolking)	Werkgevers Bedrijfsartsen, Verzuimverzekeraars GGZ-cliënt	

Leeswijzer stakeholderanalyse

Linksboven Beïnvloeders: Veel invloed maar weinig belang

Rechtsboven Sleutelfiguren: Veel invloed en veel belang

Linksonder Toeschouwers: Weinig invloed en weinig belang

Rechtsonder Geïnteresseerden: Weinig invloed en veel belang

7. De invloed van de natuur

Wat zegt de literatuur over de inzet van natuur op het welzijn van een volwassene met lichte psychische problematiek?

Inleiding

Uit onderzoek blijkt dat minimaal 60 minuten per week tijd in de natuur doorbrengen bijdraagt aan een optimaal fysiek en mentaal welzijn. Bij 120 minuten in de natuur stijgt het fysiek en mentaal welzijn nog verder (Scientific Reports, 2019, p.1).

Jongvolwassenen in Nederland raken vervreemd van de natuur. 25% van de Nederlanders van 18 jaar of ouder komt niet vaker dan een paar keer per jaar in de natuur. Zelfs niet als een bezoek aan de tuin bij het huis wordt meegerekend! Vooral jongeren komen niet vaak in de natuur. In de groep van 18-24 jaar komt maar liefst 41% zeer weinig in de natuur (van den Berg, 2013, p.3).

In het hoofdstuk wordt een definiëring van de natuur gegeven. Vervolgens gaan we in op het effect van de inzet van de natuur op het welzijn van deze doelgroep.

Definiëring natuur

De natuur is een breed begrip. Het kan op verschillende manieren worden geïnterpreteerd. Gezien het onderzoek zich richt op de natuur in relatie tot coaching, wordt dit verder uitgelegd.

Er zijn verschillende vormen van *natuur*. De vormen die in dit onderzoek worden toegepast zijn: de spontane natuur, productienatuur en de aangelegde natuur. Onder spontane natuur worden wilde planten, insecten, mossen, klein wild, weidevogels, schimmels, stadsvogels en akkeronkruiden verstaan. Productienatuur zijn weilanden en akkers. Tot slot wordt onder aangelegde natuur verstaan: stadsparken, particuliere tuinen, volkstuinten, bosjes, houtwallen en wegbeplanting (Buijs & Volker, 1997, p. 10).

Er zijn veel soorten van natuur. Het onderzoek "*Groen in de zorg*" van den Berg (2015) zegt dat zorgverleners voorkeur hebben voor een bepaalde soort natuur. Alle soorten natuurlijke omgevingen zijn geschikt voor coaching in de natuur mits er niet te veel lawaai is en het niet te druk of toeristisch is. De voorkeur van zorgverleners zelf gaat wel uit naar gevarieerde gebieden of plekken waar verschillende soorten natuur aanwezig zijn (van den Berg, 2015, p. 13).

Globaal zijn er drie soorten zorgaanbod in de natuur te onderscheiden: *groen als behandelkamer*: mental coaching en professionele medische zorg in een natuurlijke omgeving, *groen als fitness-ruimte*: beweegprogramma's in de natuur, en *groen als werkplaats*: werk en therapie met kwetsbare groepen in de natuur (van den Berg, 2015, p. 16). Het onderzoek zal zich richten op de *natuur als behandelkamer*.

Effecten van de natuur

Er wordt stil gestaan bij theorieën die de effecten van de natuur beschrijven.

Kaplan (1995) beschrijft in een onderzoek de vier effecten van de natuur op het welzijn:

- ◇ *Being away*: Een effect dat snel optreedt wanneer je in een groene omgeving bent, is dat je even weg bent van de dagelijkse zorgen.
- ◇ *Soft fascination*: Doordat er fractale structuren in de natuur zijn, trekt de natuur automatisch onze aandacht zonder dat het moeite kost. De natuur ziet er op het eerste gezicht vaak chaotisch uit, toch zitten er herhalende patronen in de natuur. Bijvoorbeeld de tak van een boom, is een kleinere boom. Het blad heeft ook de vorm van een klein boompje.

- ◇ *Putting in perspective*: de grootsheid van de natuur heeft een relativerend effect. Het zijn en wandelen in de natuur helpt ons ervaringen, gedachten en gevoelens in perspectief te zetten.
- ◇ *Pleasing our senses*: De natuur geeft zintuigelijke sensaties. Zoals de wind door je haren, het ruisen van de bomen, de geur van het bos, het horen fluiten van de vogels en het voelen van een blad. Deze zintuigelijke sensaties helpen om in het hier en nu te zijn.

Het onderzoek van de Vries (2019) vult dit onderzoek aan door te zeggen dat een natuurlijke omgeving voor veel mensen een vrijetijdsomgeving (being away) is, in plaats van een werkomgeving. Hierdoor wordt de natuurlijke omgeving geassocieerd met ontspanning. Het grootste effect in de stemming van mensen treedt op tijdens de eerste vijf minuten van een bezoek aan de natuur (van den Berg, 2013, p. 8). Daarnaast blijkt dat in de natuur meer contact gemaakt wordt met anderen. Dit komt door de ontspannen sfeer die mensen ervaren in de natuur (Scientific Reports, 2019, p. 5).

Een experiment in Finland, waaraan 77 inwoners van Helsinki deelnamen, toonde aan dat een kwartier zitten in een bos of park leidt tot verbetering van de stemming en vitaliteit. In tegenstelling tot een kwartier zitten in een rustige stedelijke omgeving (van den Berg, 2015, p. 8). Het onderzoek van de Universiteit van Exeter (Alcock et al., 2014, p. 1247) wijst uit dat mensen die verhuizen naar een groener gebied gemiddeld genomen gelijk een verbetering laten zien in de geestelijke gezondheid en dit vasthielden (Alcock et al., 2014, p. 1252).

Verstedelijking wordt geassocieerd met het regelmatig voorkomen van psychische problematiek. Het verband tussen deze twee factoren is niet duidelijk (Bratman, Hamilton, Hahn, Daily, & Gross, 2015, p. 8567). Er is een verband tussen de verstedelijking en het veelvuldig voorkomen van psychische problematiek. Een risicofactor voor het ontstaan van psychische problematiek is dat mensen negatief over zichzelf denken en een negatief zelfbeeld ontwikkelen. Uit onderzoek is gebleken dat mensen die anderhalf uur door een natuurlijke omgeving wandelden minder negatieve gedachten ervaren en emoties beter konden verwerken, dan degenen die in een stedelijke omgeving wandelden (Bratman, Hamilton, Hahn, Daily, & Gross, 2015, p. 8567).

Uit onderzoek van Bratman, Anderson & Berman (2019) blijkt dat de natuur verder een positieve invloed heeft op het slaappatroon. Slaapproblemen en stress zijn een groot risico voor het ontstaan van psychische problematiek. Ook zorgt de natuur voor een vermindering van pijn, negatieve emoties, vermoeidheid, somberheid en leidt tot een toename van positieve gevoelens en energie (van den Berg, 2013, p. 8).

Uit bovenstaande onderzoeken blijkt dat de natuur helpend is voor het zelfbeeld, het slaappatroon, de stemming, de energie en emoties van mensen. Daarnaast heeft de natuur een preventieve werking en heeft de verstedelijking een negatieve invloed op het welzijn. Juist in verstedelijkte gebieden is het belangrijk dat mensen in contact blijven met de natuur. Volgens Louv (2005) heeft een tekort aan verbondenheid met de natuur een negatieve invloed op het inzetten van zintuigen en verhoogd het de kans op psychische ziekten. Op hogere cognitieve functies heeft het tekort aan natuur ook een negatieve invloed. Cognitieve functies zijn nodig om te plannen, problemen op te lossen en impulsen te beheersen (Bratman, Hamilton, & Daily, 2012, p. 8567).

Echter zijn mensen die zijn opgegroeid in een verstedelijkte omgeving minder snel geneigd om de natuur op te zoeken. Dit zou goed zijn voor hun welzijn, aangezien deze groep gevoeliger is voor omgevingsprikkelers en stress (Openneer & André, 2020, p. 31).

(De grootste verbetering in de gevoelstemming treedt al op tijdens de eerste vijf minuten in de natuur (van den Berg, 2013, p.8))

De natuur kan een belangrijke rol spelen voor mensen met psychische aandoeningen. Uit Scandinavisch onderzoek komt naar voren dat actief zijn in de groene omgeving een bron van herstel is voor mensen met psychische klachten: het geeft rust, het is een veilige plek, het sluit aan bij je mogelijkheden en je bent er tussen uit (Wageningen University & Research, 2017). Op korte termijn zal de mentale vermoeidheid en stress afnemen en op langere termijn heeft de natuur invloed op de gezondheid en het welzijn van de mens (Maller, Townsend, Pryor, Brown, & St Leger, 2005, p.47).

Een ander Scandinavisch onderzoek deed onderzoek naar vrouwen met een burn-out. Het bleek dat zij zich rustiger voelden wanneer zij 90 minuten doorbrachten met zitten en rustig rondwandelen in een bosomgeving. Dit werd gemeten aan de hand van de stemming, bloeddruk en hartslag (van den Berg, 2015, p.9).

De natuur als preventie

Naast dat de natuur een helende werking heeft werkt de natuur ook preventief. Volgens Maes (2020) is dagelijks voldoende fysieke activiteit belangrijk om de kans op het ontwikkelen van bijvoorbeeld een depressie of angst te verkleinen. Van den Berg & Custers (2011) beschrijven dat een halfuur tuinieren in de volkstuin bijvoorbeeld sneller kan leiden tot herstel van stress, dan een halfuur lezen in een tijdschrift. Dit is afgemeten aan het stresshormoon cortisol.

Een artikel van de Nederlands GGZ stelt namens het ministerie van volksgezondheid, welzijn en sport dat preventie en vroege signalering hogere zorguitgaven in een latere fase kunnen voorkomen. Ze roepen hier voornamelijk zorgverzekeraars en gemeenten toe op (De Nederlandse GGZ, 2020). 'Door met elkaar de focus te richten op preventie vergroten we de mentale veerkracht van burgers. Dat maakt ook onze samenleving krachtiger. Voorkomen is altijd beter dan genezen' (De Nederlandse GGZ, 2020). Deze uitspraak onderstreept het belang van preventie, waar de natuur bij uitstek een goed middel voor is.

Samenvatting

Deelvraag 1: Wat zegt de literatuur over de inzet van natuur op het welzijn van een volwassene met lichte psychische problematiek?

De natuur is een breed begrip. In deze deelvraag wordt uitgelegd welke vormen van natuur er zijn en welke toegepast worden in dit onderzoek. Het onderzoek richt zich op 'natuur als behandelkamer', hieronder vallen de spontane natuur, productienatuur en de aangelegde natuur.

Er is onderzoek gedaan naar de effecten van de natuur. Door de herhalende patronen die er in de natuur zijn, trekt de natuur automatisch de aandacht zonder dat het moeite kost. Wanneer mensen eenmaal in de natuur zijn, werkt de natuur ontspannend omdat het je zintuigen prikkelt. Daarnaast zijn mensen sneller geneigd contact te maken met anderen in de natuur. Ook werkt de natuur relativerend doordat het gedachten in perspectief zet.

Uit het literatuuronderzoek is gebleken dat wandelen in de natuur een grotere invloed heeft op de stemming en vitaliteit, dan wandelen in een rustige, stedelijke omgeving. Ook bleek dat de mensen die in een verstedelijkte omgeving opgroeien gevoeliger zijn voor omgevingsprikkelers en stress.

De natuur heeft ook een preventieve werking. Zo kan een fysieke activiteit in de natuur de kans op het ontwikkelen van een depressie of angst verkleinen.

Conclusie

Antwoord gevend op de deelvraag, kan gezegd worden dat de inzet van natuur bij mensen met een lichte psychische problematiek veel voordelen geeft op het welzijn.

8. Positionering buitencoach

Hoe positioneert de buitencoach zich als professional?

Inleiding

Wij gebruiken de term buitencoaching als een overkoepelende term voor alle mensen die cliënten coachen/begeleiden in de natuur. Hieronder vallen: natuurcoaches, wandelcoaches, loopbaancoaches en tuintherapeuten

De respondenten die in dit onderzoek geïnterviewd zijn, zien zichzelf niet allemaal als een buitencoach, maar het is een overkoepelende term die wij gebruiken in dit onderzoek. Vanuit de WUR is ons verteld dat dit niet te vermijden is. Dit komt doordat er meerdere coachingsvormen en titels zijn die onder “buitencoaching” vallen. Hoe dit precies zit wordt in dit hoofdstuk verder toegelicht. Verder wordt er in dit hoofdstuk ingegaan op de verschillende soorten buitencoaches, de opleidingsachtergrond van buitencoaches en op het werk als buitencoach.

Definitie buitencoach

De buitencoaches die zijn geïnterviewd konden zich allemaal vinden in de titel buitencoach. De zienswijzen op het begrip buitencoaching worden nader toegelicht. Buitencoach J. Haverslag definieert buitencoaching als een combinatie van buiten en coaching (J.H.1.1). A. Beerens voegt hieraan toe dat een buitencoach iemand is die een coachingsopleiding heeft gedaan (A.B.1.1). Buitencoaches maken actief gebruik van alles wat er in de natuur te vinden is.

‘Een buitencoach maakt op een hele professionele en actieve manier gebruik van alles wat tuin, natuur en buiten levert’ (R.M.1.1).

Buitencoaches werken met symbolen en metaforen. Symbolen geven de mogelijkheid om uitdrukking te geven aan innerlijke belevingen. Daarnaast geven metaforen de mogelijkheid om een situatie op een nieuwe manier te zien en nieuwe betekenissen toe te kennen (Zijderveld, 2007, p. 8). Veel buitencoaches gebruiken de natuur als een bron van symbolen en metaforen. Zo ziet buitencoach B. Steenbergen metaforen uit de natuur als een spiegel voor mensen.

‘Ik kan bijvoorbeeld iemand vragen om een bepaald beeld te zoeken bij een situatie. Dus iets uit de natuur zoeken, wat daar symbool voor staat’ (B.S.15.1).

B. Steenbergen helpt vervolgens om op het symbool te reflecteren en om dingen voor de cliënt te duiden of samen te vatten (B.S.1.1). Het begrip buitencoaching is veelomvattend en kan op verschillende manieren worden geïnterpreteerd (O.S.1.1). Het is dubbel dat iedereen de titel coach kan dragen. Dat maakt het lastig om een bepaalde kwaliteit te waarborgen, aldus B. Steenbergen (B.S.21.4). Er is geen certificering of beroepsopleiding voegt A. Noback hieraan toe (A.N.24.1).

Opleidingsachtergrond buitencoaches

De geïnterviewde respondenten hebben verschillende opleidingsachtergronden. Zoals eerder genoemd en in onderstaande tabel te zien is, noemen de respondenten zichzelf vaak geen buitencoach. In dit onderzoek vallen al deze beroepsvertakkingen onder de noemer ‘buitencoaching’.

Tabel 1 Opleidingsachtergronden respondenten

Naam buitencoach	Functie/profileert zichzelf als...	Opleidingsachtergrond
Oda Salomons	Wandelcoach, trainer en psycholoog	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Sociologie ◇ Psychologie ◇ Trainingsopleiding ◇ Coachopleiding van Schouten Nelissen ◇ Wandelcoach opleiding Hilde Backus
Annette Beerens	Natuurcoach	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Tuin therapie ◇ Opleiding tot supervisor
Bertine Steenbergen	Natuurcoach en trainer	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Ergotherapie (specialisatie coaching en training) ◇ Bushcraft and native skills
Hilde Backus	Wandelcoach (Register Wandelcoach) en registerpsycholoog NIP	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Psychologie ◇ School voor Zijnsoriëntatie ◇ Mindfulness ◇ Positieve psychologie ◇ Acceptance and commitment ◇ Mollen (methodiek) ◇ Oplossingsgericht werken
Andries Noback	Levenscoach en buitencoach	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Opleiding bij 'de Buitenpsychologen' ◇ Agrarische techniek ◇ Special Indicational Needs (richting autisme)
Ria Markvoort	Tuintherapeut	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Tuinbouwschool ◇ Tuintherapie ◇ PVO (post HBO om in het onderwijs te gaan) ◇ Opleiding tot supervisie
Annemiek van der Velden	Wandelcoaching/loopbaancoaching	<ul style="list-style-type: none"> ◇ SPH ◇ Opleiding tot leidinggevende ◇ Master NLP ◇ Creatieve loopbaancoaching ◇ Verschillende cursussen
Jeannette Haverslag	Loopbaancoaching	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Loopbaancoaching ◇ Stresscounselor ◇ Mental coaching ◇ HBO-leefstijlcoach opleiding ◇ Psycho-sociale basiskennis

Opvallend is dat de buitencoaches allemaal meerdere opleidingen en cursussen hebben gevolgd voor hun werk. Buitencoaches zetten maatwerk in, ze baseren zich op verschillende methodieken en werken nauw samen met de cliënt. A. van der Velden benoemde dat ze het ziet als haar verantwoordelijkheid om te kijken wat bij iemand past [A.v.d.V.4.1]. B. Steenbergen zegt dat haar werk veel improvisatie is en dat ze dat mooi vindt aan haar werk (B.S.4.2).

Reguliere zorg

De probleemstelling van dit onderzoek is dat buitencoaches geen voet aan de grond krijgen binnen de reguliere zorg, ze worden niet erkend. Er wordt nu ingegaan op de relatie tussen buitencoaches en de reguliere zorg.

1. Samenwerking met de reguliere zorg

Met ‘de reguliere zorg’ wordt in dit onderzoek alle soorten van zorg die door de zorgverzekeraars worden vergoed, bedoelt. Van de 8 respondenten is alleen A. Noback feitelijk onderdeel van de reguliere zorg. Hij voelt zich echter wel een buitenbeentje in die reguliere zorg [A.N.10.4]. Hij benoemde dat hij naar de gemeente toe altijd drie keer moet uitleggen wat zijn werkwijze is [A.N.10.3]. Hier komt bij kijken dat A. Noback onderdeel is van de reguliere zorg omdat hij zich presenteert als ‘begeleider binnen de GGZ’. Onder de noemer “buitencoach” is het hem niet gelukt om erkent te worden vanuit de reguliere zorg [A.N.10.5].

De respondenten werden gevraagd in hoeverre zij samenwerking ervaarde met de reguliere zorg. A. Beerens is de enige respondent die actief opzoek is naar een samenwerking met een GGZ-instelling [A.B.23.2]. Het fijnste lijkt A. Beerens om naar buiten te gaan met de cliënten. Echter is zij bereid om een geïntegreerd programma aan te bieden aan de reguliere zorg. Waarin ook een deel online zou plaatsvinden [A.B.22.4].

‘Ik ben flexibel, de natuur is ook flexibel’ [A.B.22.5].

A. Noback heeft alleen een financiële samenwerking met de gemeente Ede om zijn diensten vergoed te krijgen [A.N.10.3].

Over de samenwerking met de reguliere zorg vertelde A. van der Velden dat ze de verantwoordelijkheid bij de cliënten legt en zegt: “*ik weet niet wat de psycholoog zegt en de psycholoog weet niet wat ik zeg dus het is aan jou om dat goed te bewaken*” [A.v.d.V.28.2].

2. Vergoeding buitencoaching

Aangezien buitencoaching niet onder de reguliere zorg valt, wordt het niet door de zorgverzekeraars vergoed [J.H.12.1]. Hierdoor kan niet iedereen van de diensten van buitencoaching gebruik maken.

‘Veel mensen kunnen buitencoaching niet zelf betalen’ [O.S.12.2].

Buitencoaching kan wel door werkgevers worden vergoed, dit is bijvoorbeeld het geval wanneer mensen aan het re-integreren zijn [R.M.12.1]. Toch krijgen twee respondenten hun coachings-sessies (deels) wel vergoed. A. Noback profileert zichzelf naar de gemeente toe als autisme begeleider [A.N.24.1]. En H. Backus kan onder de titel psycholoog een deel vergoed krijgen [H.B.12.1]. Aan de vergoeding van de zorgverzekeraars zitten ook nadelen. Zo benoemde R. Markvoort als haar diensten worden vergoed, ze dan samenwerkt met een psycholoog of psychiater en hen vervolgens de factuur van haar coachings-sessies toestuurt. Ze voegde hier het volgende aan toe “Ik heb geen zin in die hele administratie” [R.M.12.3]. Dit was niet de enige respondent die nadelen ziet in de vergoeding van hun coachings-sessies. Ook B. Steenbergen ziet nadelen in de financiering van haar coaching. Ze merkt dat er in de reguliere zorg veel met diagnoses en probleemgericht wordt gewerkt, hier heeft ze moeite mee. [B.S.23.1].

3. (On)bekendheid buitencoaching

Meerdere buitencoaches hebben te maken met onbekendheid omtrent hun vakgebied. Buitencoach O. Salomons zegt dat mensen denken dat het zweverig is [O.S.21.1]. A. Beerens kreeg vaak te horen of ze dan bomen knuffelde [A.B.21.4].

Sommige mensen denken dat buitencoaches als hippies door het bos fladderen [B.S.21.3].

Alle 8 respondenten hebben te maken met onbekendheid. Mensen denken bijvoorbeeld bij het woord wandelcoaching aan het leren wandelen [J.H.21.4], vinden dat het een ‘geitenwollen sokken imago’ heeft [B.S.21.3], of vinden het alternatief [O.S.21.1]. Meer dan de helft van de respondenten kunnen dit wel begrijpen omdat er nog weinig bekendheid is gecreëerd. ‘Er is nog een wereld te winnen’, [R.M.21.3]. 7 van de 8 respondenten werken actief aan de bekendheid van hun vakgebied. Zo heeft A. van der Velden een folder gemaakt waarin ze haar werkwijze uitlegt. Deze folder heeft ze in wachtkamers van huisartsenpraktijken en praktijken voor osteopathie en acupunctuur neergelegd [A.v.d.V.21.2]. A. van der Velden kreeg hier veel positieve reacties op. Ze benoemde dat mensen verbaasd waren dat wandelend coachen ook mogelijk is en dat dit een opluchting voor sommige mensen was [A.v.d.V.21.3]. A. Beerens maakt reclame door met een auto te rijden waar haar logo opstaat [A.B.21.2]. 4 van de 8 respondenten benoemde dat ze actief zijn op social media, vaak in de vorm van blogs.

Kritiek van buitencoaches op buitencoaching

De respondenten hadden op verschillende vlakken kritiek op buitencoaching. Volgens A. van der Velden is de diverse opleidingsachtergrond van buitencoaches een struikelblok [A.v.d.V.24.1]. A. Noback sluit hierbij aan en zegt dat hij een voorstander zou zijn voor een MBO- en HBO-opleiding tot buitencoach [A.N.24.4].

(‘Iedereen kan zich nu buitencoach noemen’ [A.v.d.V.24.2].)

R. Markvoort denkt echter wel dat buitencoaches een toevoeging kunnen zijn op de reguliere zorg. Zij denkt dat het probleem ligt in het niet goed groeperen. Binnen het vakgebied ‘buitencoaching’ zijn allerlei subgroepen ontstaan. Daardoor ontstaan allerlei vaagheden, waardoor buitencoaching onduidelijk is [R.M.24.2]. Eerder in het onderzoek is genoemd dat buitencoaches verschillende opleidingsachtergronden hebben. Hierdoor is het moeilijk om het vakgebied van de buitencoaches duidelijk op de kaart te zetten [J.H.21.3].

B. Steenbergen merkt op dat opleidingen tot natuurcoach vanuit de boeddhistische en sjamanistische kant werken. Dit staat in sommige gevallen haaks op de levensovertuiging van buitencoaches [B.S.24.1]. Dit kan een reden zijn waarom niet alle buitencoaches kiezen voor dezelfde opleiding.

Samenvatting

Deelvraag 2: Wat is een buitencoach?

Een buitencoach maakt op een professionele en actieve manier, gebruik van alles wat tuin, natuur en buiten levert. Ze doen dat door middel van symbolen en metaforen uit de natuur. Buitencoaches hebben verschillende opleidingsachtergronden. Ze hebben vaak meerdere opleidingen en cursussen gedaan om zich meerdere methodieken eigen te maken. Op deze manier zijn ze in staat om per cliënt maatwerk toe te passen.

Eén van de acht respondenten is onderdeel van de reguliere zorg. De andere respondenten worden niet door de reguliere zorg vergoed. Deze respondenten worden soms door werkgevers vergoed, anders moeten mensen het zelf betalen. Alle acht de respondenten ervaren onbekendheid over hun vakgebied. Over het algemeen denken mensen dat buitencoaching alternatief is. Dit is de reden dat zeven van de acht respondenten actief aan de bekendheid van hun vakgebied werken.

De respondenten ervaren de verschillende opleidingsachtergronden als een struikelblok. Hierdoor is het moeilijk om het vakgebied van de buitencoaches duidelijk op de kaart te zetten.

Conclusie

Antwoord gevend op de deelvraag kan gezegd worden dat buitencoaching een brede term is waar in dit onderzoek de volgende vakgebieden onder hangen: buitencoaching, natuurcoaching, loopbaancoaching en tuintherapeuten. De buitencoaches zijn gespecialiseerd in veel methodieken zodat ze maatwerk kunnen leveren voor elke cliënt. Ze werken in de natuur en gebruiken symbolen en metaforen om nieuwe betekenissen toe te kennen aan situaties.

Opmerkelijk is dat één buitencoach een samenwerking heeft met de reguliere zorg (maar onder een andere titel), één is actief op zoek naar een samenwerking met de reguliere zorg.

Twee andere buitencoaches kiezen er bewust voor om niet de samenwerking aan te gaan met de reguliere zorg. Dit heeft verschillende redenen, zoals extra administratief werk, de probleemgerichte visie vanuit de reguliere zorg en het werken met diagnoses.

9. Werkwijze buitencoaches

Wat is de huidige werkwijze van buitencoaches en hoe verantwoord zijn die werkwijze?

Inleiding

In deze deelvraag gaan we verder in op de werkwijze van de buitencoaches. Zoals eerder genoemd werken buitencoaches vanuit meerdere opleidingsachtergronden en methodieken. In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe zij dit inzetten in hun coaching.

Doelgroep

Buitencoaches spreken een brede leeftijdscategorie aan. Leeftijden lopen uiteen van 18 tot 65 jaar. De meeste mensen zijn tussen de 25 en 45 jaar [A.B.9.2]. Dit komt omdat in die leeftijdsfase veel levensvragen opkomen over carrière, gezin, druk vanuit de maatschappij en invloed van social media [H.B.9.1]. Buitencoaches coachen voornamelijk mensen met burnout, stress, angstklachten, depressie en levensloopvraagstukken [O.S.9.1] [O.S.9.4].

Werkwijze

Buitencoaches werken oplossingsgericht [O.S.5.2]. Ze geloven dat de oplossing in de cliënt ligt, ze bieden cliënten tools aan om de antwoorden in zichzelf te vinden. Ze laten de regie voor het proces bij de cliënt [A.v.d.V.5.3].

J. Haverslag benoemde dat ze zich ziet als het klankbord; ze luistert, ze spiegelt en stelt verdiepende vragen. Dit zorgt ervoor dat cliënten zelf inzicht krijgen en de regie weer in handen krijgen [J.H.11.4].

‘De natuur is eigenlijk de co-coach en ik doe het gesprek, ik ben het klankbord’ [J.H.11.3].

6 van de 8 respondenten benoemden dat ze veel gebruik maken van de rust in de natuur in hun coaching. In de natuur heb je herhalende patronen die gelijk rust geven aan onze aandacht. Het zorgt ervoor dat onze aandacht rustig wordt, dat we kalmeren en onze bloeddruk omlaag gaat. We voelen ons prettiger [O.S.17.1]. Ook wordt met de seizoenen gewerkt, zo zegt R. Markvoort dat de winter een bezinningstijd is en dat in die tijd de tuin wordt opgeruimd. R. Markvoort maakt de vertaalslag naar de praktijk en zegt: ‘Een opgeruimde tuin is een opgeruimde geest’ [R.M.4.6].

1. Methodieken

De methodieken die twee of meer keer voorkwamen onder de acht respondenten zijn verwerkt in onderstaande grafiek (tabel 2). Dubbele antwoorden van eenzelfde respondent is uitgesloten. Omdat de grafiek op basis van de antwoorden van de verschillende respondenten is weergegeven.

♦ *Oplossingsgericht*

Oplossingsgericht werken richt zich niet op het reduceren van probleemgedrag. Bij oplossingsgericht werken gaat het juist over de gewenste toekomst van de cliënt, welke oplossingen de cliënt helpen zijn doel te bereiken. Centraal staat hoe het gewenste gedrag kan toenemen (F. Bannink, 2014, p. 208).

♦ *Symbolisch werken*

Symbolisch werken bevat het gebruik van symbolen en metaforen. Symbolen geven de mogelijkheid om uitdrukking te geven aan innerlijke belevingen. Daarnaast geven metaforen de mogelijkheid om een situatie op een nieuwe manier te zien en nieuwe betekenissen toe te kennen (Zijderveld, 2007, p. 8).

◇ *Embodied learning*

Embodied learning is het leren vanuit de innerlijke beleving. Je leert te luisteren naar de signalen van je lichaam en daar een betekenis aan te hangen. Het leert lichaamsbewust te zijn (Skulmowski & Rey, 2018, p. 6).

◇ *Mindfulness*

In het onderzoek van Maex (2010) wordt beschreven dat mindfulness een aandacht training is. Het leert om in het hier en nu, open en onbevangen alles in je aandacht toe te laten wat zich op dat moment aandient. Hierdoor vang je stressprikkel beter en eerder op en ga je anders om met niet-helpende gedachtenpatronen (Centrum voor Mindfulness, 2017).

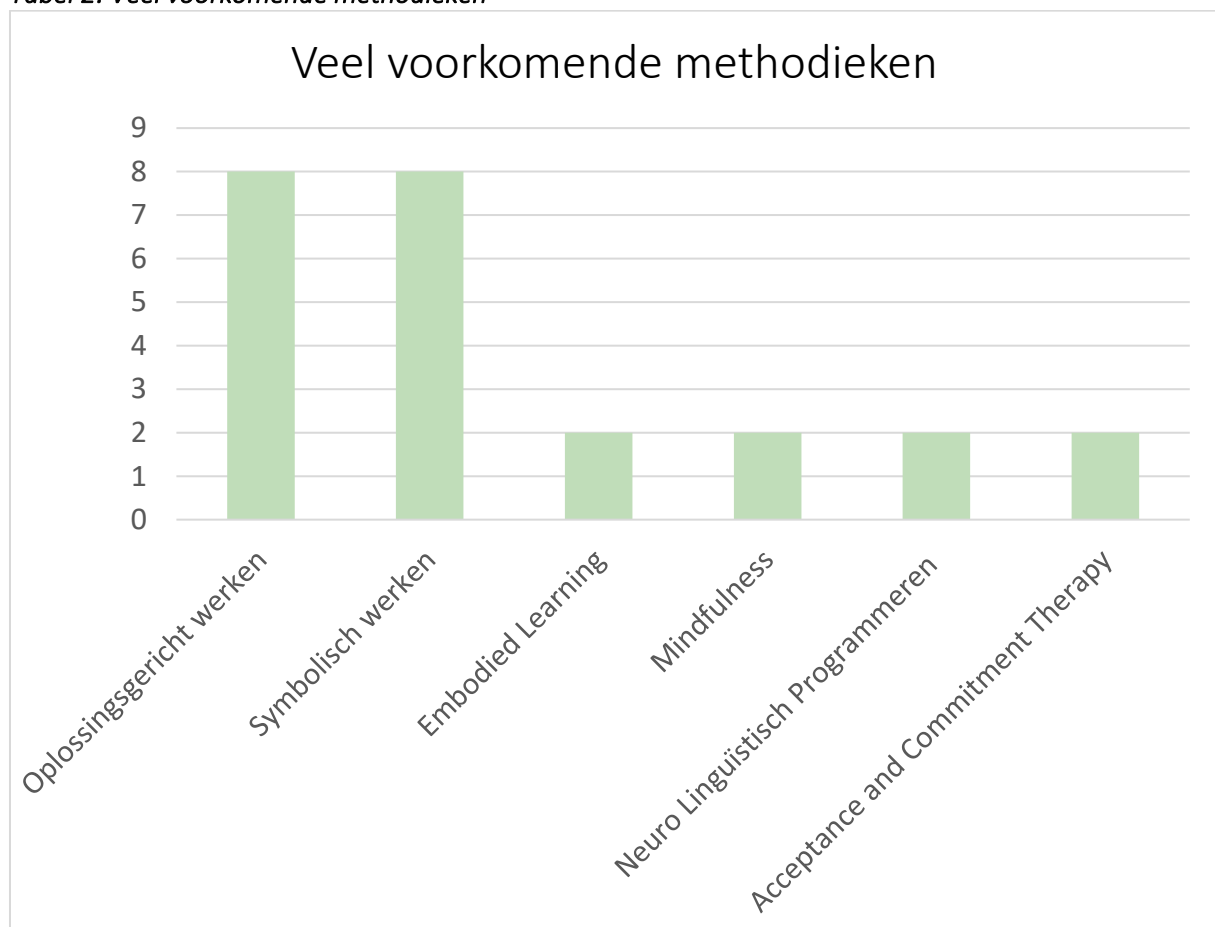
◇ *Neuro Linguïstisch Programmeren*

Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP), staat voor hoe wij de wereld waarnemen en hoe wij daarop reageren. NLP heeft de focus op het ontdekken, gebruiken en veranderen van de onbewuste patronen in ons zenuwstelsel, om vervolgens de gewenste resultaten te bereiken (Cambria & White, 2014, p. 54).

◇ *Acceptance and Commitment Therapy*

Met de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) wordt ruimte gemaakt voor vervelende ervaringen, afstand genomen van die vervelende gedachten, ingezet op het zelfbeeld, aandacht gegeven voor het hier en nu. Daarnaast wordt er stilgestaan en geïnvesteerd in de waarden van de ander (Blackledge & Hayes, 2001, p. 243). Op deze manier kunnen situaties geaccepteerd en verwerkt worden.

Tabel 2: Veel voorkomende methodieken



2. Voorbeelden & interventies

Zoals eerder genoemd werken buitencoaches met symbolen en metaforen die ze uit de natuur halen. O. Salomons werkt bijvoorbeeld met een brug. Ze vraagt haar cliënt als ze over die brug lopen wat de cliënt meeneemt of wat de cliënt aan de andere kant van de brug juist achterlaat. Vervolgens vraagt ze een cliënt om iets in de natuur te zoeken wat symbool staat voor hetgeen hij wil achterlaten [O.S.15.3].

Vier van de acht buitencoaches gebruiken veel bomen als symbool tijdens hun coaching. Drie van de acht buitencoaches zetten bomen in, om op die manier het proces inzichtelijk te maken. J. Haverslag vraagt haar cliënten bijvoorbeeld om een boom aan te wijzen om te symboliseren waar ze nu staan in hun proces. Dan vraagt ze om een boom aan te wijzen waar ze naar toe willen. Vervolgens zoekt ze tussen de twee bomen (begin en het eind van het proces) bomen die symbool staan voor de kleine stapjes die genomen moeten worden om bij de gewenste boom te komen [J.H.15.2]. A. van der velden merkt op dat je aan deze interventie al veel kunt aflezen bij de cliënt. Ze vraagt bijvoorbeeld: welke boom staat symbool voor jouw gewenste situatie? Wanneer de cliënt een boom kiest waarbij er veel obstakels moeten worden overbrugd om daar te komen, gaat ze daarover in gesprek. Een cliënt komt er soms achter dat hij het zichzelf veel te moeilijk maakt en dat hij mag beginnen met kleine stapjes om zijn doel te bereiken [A.v.d.V.18.3].

B. Steenbergen gebruikt ook bomen als symbool tijdens de coaching, maar dan met een andere betekenis. Ze vraagt de cliënt wat de boom nodig heeft om te groeien. Samen bespreken ze dat de boom zonlicht nodig heeft, maar ook diepe wortels waardoor de boom vocht krijgt. Dan maakt ze de omslag naar de cliënt, naar wat hij nodig heeft in het dagelijkse leven. Het is dan vaak makkelijker voor de cliënt om die vraag te beantwoorden [B.S.17.3].

Onderstaand een voorbeeld van wat A. van der Velden inzet tijdens haar coaching. A. van der Velden vindt de meerwaarde van coaching in de natuur, dat je elementen uit de natuur kan gebruiken als symbolen om iets duidelijk te maken [A.v.d.V.6.2].

'Je ziet allemaal bramen aan één zelfde tak
En toch geen enkele in dezelfde fase van rijping.
We zijn geneigd om gauw te vergelijken:
Hoe doet de ander het, sneller, beter.....
Hoe is dat bij jou? Kijk jij veel naar anderen,
Of kun je je aandacht richten op jouw eigen proces?
Wat kan je helpen als je je meer wilt focussen
Op jouw eigen tempo van groei en rijping?'
(Van der Velden, 2009).



Voordelen buitencoaching

Het aantal mensen met een burn-out en stress gerelateerde klachten is tijdens de pandemie verdubbeld. Vakbond CNV komt op voor de mensen die hiermee kampen. Zij vinden dat er meer aandacht voor deze groep zou moeten komen. Het CNV roept de werkgevers op om verantwoordelijkheid te nemen en proactief in gesprek met de werknemers te gaan. Op deze manier kunnen de werkgevers helpen (S. Meijer, 2021). O. Salomons sluit hierbij aan en vindt dat de werkgevers een verplichting hebben om goed te zorgen voor hun werknemers als ze vastlopen op hun werk [O.S.12.1]. H. Backus benoemde dat ze steeds vaker de vraag vanuit werkgevers krijgt om werknemers te coachen [H.B.23.1]. Ook A. van der Velden krijgt via werkgevers aanvragen of ze hun werknemers wil coachen [A.v.d.V.21.3].

Alle buitencoaches benoemden dat zij een aanvulling zouden zijn voor de reguliere zorg. 7 van de 8 respondenten benoemden dat zij niet werden gezien als aanvulling op de reguliere zorg. Daarvan benoemden 4 respondenten dat zij de kracht zien in samenwerking en graag willen aanvullen op wat er al wordt aangeboden. R. Markvoort benoemde dat ze gelooft in groepen professionals die samenwerken [R.M. 28.5]. En A. Beerens benoemde dat ze mogelijkheden ziet in een geïntegreerd programma met de reguliere zorg [A.B.22.5]. De redenen waarom buitencoaches kunnen aanvullen op de reguliere zorg waren verschillend. A. Beerens benoemde dat er minder lange trajecten nodig zijn om je beter te voelen [A.B.22.3]. B. Steenbergen benoemde dat er meer ruimte is voor stilte en reflectie tijdens de sessies [B.S.22.4]. 4 van de 8 respondenten konden zich daarin vinden en benoemden dat zij merken dat de cliënten de sessies als minder ongemakkelijk ervaren dan wanneer de sessies binnen zouden zijn. A. van der Velden vertelde dat het makkelijker is om tijdens het wandelen stiltes te laten vallen. Cliënten voelen zich minder ongemakkelijk dan wanneer je tegenover hen zit en hebben daardoor meer bedenktijd en reflectie [A.v.d.V.18.4].

H. Backus wil vooral met het wandelen de gelijkwaardigheid benadrukken. Doordat je náást elkaar wandelt benadrukt Hilde dat ze niet dé coach of dé psycholoog is maar dat ze op hetzelfde niveau staan en al wandelend ontdekken wat iemand nodig heeft om zich verder te ontwikkelen [H.B.18.1].

B. Steenbergen vergelijkt een buitencoach met een gids. Een oud kasteel is op zichzelf prachtig, maar als je er met een gids doorheen loopt gaat het meer leven en komt het dichterbij omdat de gids verhalen vertelt en je op bepaalde details wijst. Zo is de buitencoach een gids in de natuur. De metaforen en symbolen uit de natuur helpt de buitencoach om de cliënt de antwoorden bij zichzelf te zoeken [B.S.18.2].

A. Beerens geeft ook haar coaching eens in de maand online. Na de online coaching stuurt ze de deelnemers naar buiten met een opdracht. Na een tijdje komen ze terug en kunnen ze met elkaar uitwisselen wat hun ervaringen waren. Ze benoemt dat het alleen lopen zonder een bepaalde opdracht ook gezond is, maar met een opdracht heeft het lopen een meerwaarde en haalt het je ook uit de piekerstand [A.B.18.2].

Naast deze voordelen biedt het vak ook financiële voordelen. B. Steenbergen benoemd dat doordat buitencoaches in de natuur met symbolen en metaforen te werk gaan, het vaak sneller op een dieper gesprek uitloopt. De kern is daardoor sneller te pakken, dan wanneer je tegenover iemand zit. B. Steenbergen merkt dat iemand zich makkelijker anders voordoet of ergens omheen praat als ze tegenover iemand zit. In de natuur zijn je zingtuigen actief en word je gedwongen om echt te zijn [B.S.18.1].

Doordat buitencoaches door hun werkwijze sneller in een dieper gesprek komen, merken de buitencoaches dat hun trajecten korter zijn. Dit zou een kostenbesparing zijn in vergelijking op de reguliere zorg [O.S.18.6]

‘Als ik binnen zat kwam ik vaak op 8 gesprekken uit, nu zijn dat er 5’ [A.v.d.V.18.2].

Samenvatting

Deelvraag 3: Wat is de huidige werkwijze van buitencoaches en hoe verantwoord zijn die werkwijze?

Buitencoaches werken met een brede leeftijdscategorie. Ze coachen voornamelijk mensen met stress-/angstklachten, depressies of levensloopvraagstukken.

Buitencoaches werken oplossingsgericht. Ze gebruiken de natuur als co-coach bij hun coachsessies. Buitencoaches baseren zich op uiteenlopende methodieken. Degene die het meeste voorkomen zijn:

oplossingsgericht werken, symbolisch werken, embodied learning, mindfulness, Neuro Linguïstisch Programmeren en Acceptance and Commitment Therapy.

Buitencoaches werken met symbolen en metaforen uit de natuur. Met behulp van deze symbolen en metaforen maken de buitencoaches de vertaalslag naar het leven van de cliënt. Buitencoaches geven aan dat de coaching sessie minder als ongemakkelijk wordt ervaren dan wanneer de coaching binnen plaats zou vinden. Niet alle buitencoaches werken alleen in de natuur. Een combinatie van werken in de natuur en online is ook mogelijk. Buitencoaching biedt financiële voordelen. Doordat de coaching buiten plaatsvindt wordt de kern sneller bereikt en zijn er minder gesprekken nodig.

Buitencoaches vinden dat ze een aanvulling zijn voor de reguliere zorg. Echter voelen buitencoaches zich nog geen onderdeel hiervan.

Conclusie

De werkwijze van buitencoaches is erg gevarieerd. Tegelijkertijd is de doelgroep ook gevarieerd en willen buitencoaches graag maatwerk leveren. Dit sluit dan ook goed op elkaar aan.

Buitencoaching is volgens de respondenten kostenbesparend ten opzichte van de reguliere zorg. Door de gelijkwaardigheid en door de verbeelding (metaforen) verbanden te leggen met het probleem van de cliënt kruipt een cliënt sneller uit zijn schulp en is het moeilijk om zich anders voor te doen. Daarnaast biedt een buitencoach ook online coaching aan en stuurt de deelnemers vervolgens met een opdracht de natuur in. Dit is ook een positieve ontwikkeling om kosten te besparen.

10. Onderzoekresultaten

Deelvraag 1: Wat zegt de literatuur over de inzet van natuur op het welzijn van een volwassene met lichte psychische problematiek?

Inzet natuur		
<p>Definiëring Een prikkelarme omgeving is het meest geschikt voor buitencoaching. De voorkeur van buitencoaches gaat uit naar plekken waar verschillende soorten natuur aanwezig zijn (van den Berg, 2015, p. 13).</p>	<p>Effecten Er zijn vier hoofdeffecten te onderscheiden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◊ De natuur werkt ontspannend, je bent even weg van je dagelijkse zorgen. ◊ Door de herhalende patronen die er in de natuur zijn, trekt de natuur automatisch de aandacht zonder dat het moeite kost. ◊ Ook werkt de natuur relativerend doordat het gedachten in perspectief zet. ◊ De natuur geeft zintuigelijke sensaties wat mensen helpt om in het hier en nu te zijn (Kaplan, 1995, p. 174). <p>In de natuurlijke omgeving zijn mensen sneller geneigd om contact te maken met anderen. Dit komt door de ontspannen sfeer die mensen ervaren in de natuur (Scientific Reports, 2019, p.5).</p> <p>Uit onderzoek is gebleken dat mensen die anderhalf uur door een natuurlijke omgeving wandelden minder negatieve gedachten ervaren en emoties beter konden verwerken, dan degenen die in een stedelijke omgeving wandelden (Bratman, Hamilton, Hahn, Daily, & Gross, 2015, p. 8567).</p>	<p>Preventie Maes (2020) beschrijft dat dagelijks voldoende fysieke activiteit belangrijk is om de kans op het ontwikkelen van bijvoorbeeld een depressie of angst te verkleinen.</p> <p>Louv (2005) beschrijft dat een tekort aan verbondenheid met de natuur geassocieerd wordt met een verminderd gebruik van de zintuigen, moeite hebben met je aandacht ergens bij te houden en verhoogd de kans op psychische ziekten.</p> <p>Mensen die zijn opgegroeid in een verstedelijkte omgeving zijn minder snel geneigd om de natuur op te zoeken. Dit zou goed zijn voor hun welzijn, aangezien deze groep gevoeliger is voor omgevingsprikkelers en stress (Openneer & André, 2020, p. 31).</p>

Deelvraag 2: Hoe positioneert de buitencoach zich als professional?

Definitie buitencoach

Een buitencoach biedt buiten zijn coaching aan en heeft hiervoor een coaching opleiding gedaan [J.H.1.1], [A.B.1.1].

Buitencoaches werken met symbolen en metaforen die ze in de natuur vinden.

Het begrip 'buitencoach' is veel omvattend en wordt op verschillende manieren geïnterpreteerd [O.S.1.1].

Opleidingsachtergrond buitencoaches

Buitencoaches hebben verschillende opleidingsachtergronden. Alle respondenten hebben minimaal twee opleidingen afgerond om hun werk uit te voeren

(Tabel 5, opleidingsachtergrond respondenten).

Reguliere zorg – samenwerking

Twee van de acht respondenten gaven aan actief opzoek te zijn naar de samenwerking met de reguliere zorg of het al te hebben [A.N.10.4], [A.B.23.2].

Van de andere respondenten is er voor hen als buitencoach geen sprake van een samenwerking met de reguliere zorg.



De buitencoach

Reguliere zorg – vergoeding

Geen enkele respondent krijgt zijn werk als buitencoach vergoed vanuit de reguliere zorg. Werkgevers of particulieren betalen de coaching sessies.

Dit is soms een bewuste keuze van buitencoaches omdat ze zo hun eigen werkwijze kunnen hanteren [B.S.23.1].

Reguliere zorg – (On)bekendheid buitencoaching

Alle acht respondenten benoemen dat ze te maken hebben met onbekendheid over hun vakgebied [J.H.21.4], [B.S.21.3], [O.S.21.1].

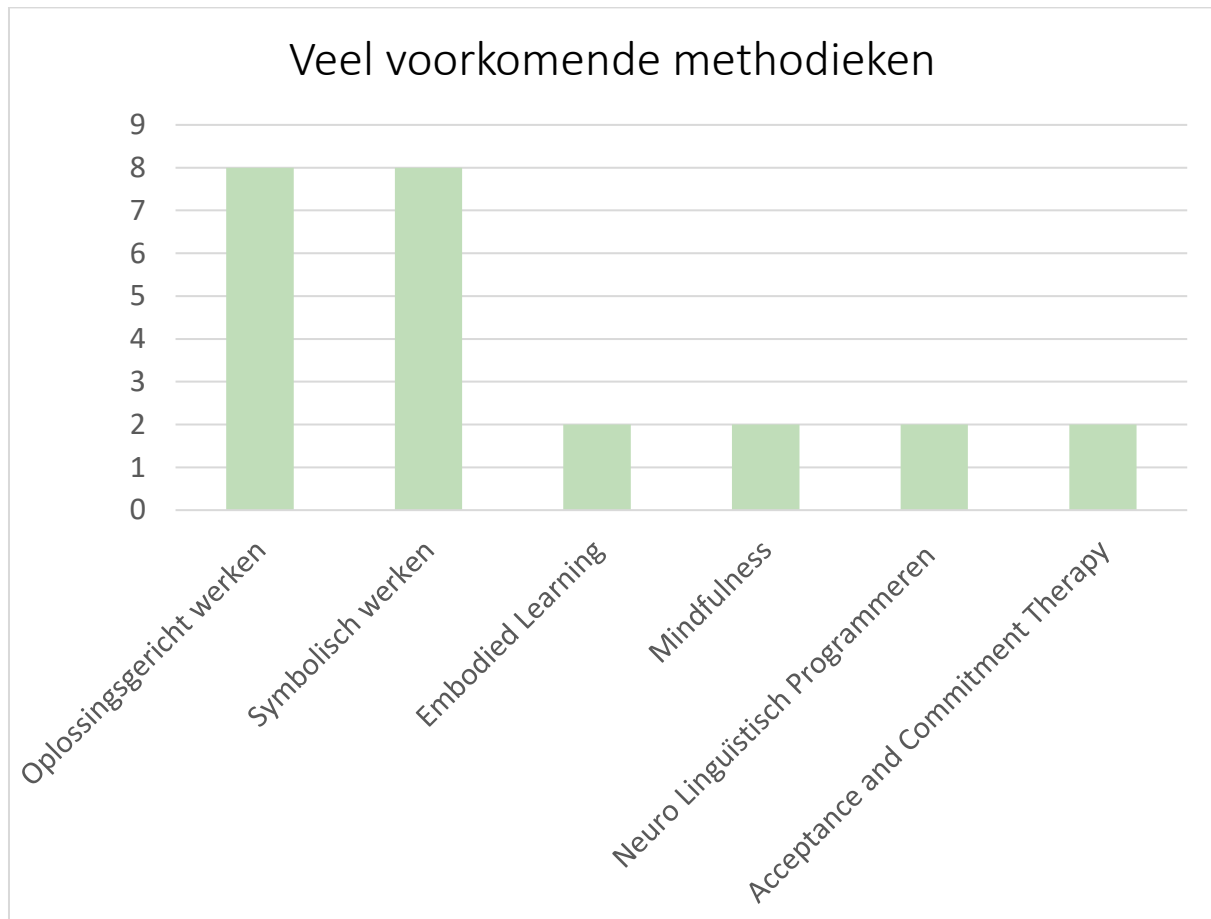
Zeven de acht respondenten werken actief aan de bekendheid van hun vakgebied. Dit doen ze onder andere door folders te verspreiden [A.v.d.V.21.2], actief zijn op social media en blogs schrijven [H.B.21.1].

Kritiek van buitencoaches op buitencoaching

De respondenten zijn erover eens dat buitencoaches zich niet goed groeperen waardoor het begrip buitencoaching onduidelijk is [R.M.24.2]. Dit wordt onder andere veroorzaakt door de diverse opleidingsachtergronden van buitencoaches [A.v.d.V.24.1]. Hierdoor is het moeilijk om het vakgebied van de buitencoaches duidelijk op de kaart te zetten [J.H.21.3].

Deelvraag 3: Wat is de huidige werkwijze van buitencoaches en hoe verantwoord zijn die werkwijze?

In onderstaande grafiek zijn de veel voorkomende methodieken die de respondenten hanteren inzichtelijk gemaakt. In de horizontale lijn bevinden zich de verschillende methodieken. In de verticale lijn wordt het aantal respondenten weer gegeven die de methodiek hanteren.



Alle respondenten passen maatwerk toe voor elke cliënt. Ze werken met symbolen en metaforen uit de natuur [O.S.15.3]. De helft van de respondenten benoemden dat ze bomen gebruiken als metafoor in hun coaching. Ze zetten dit in ten behoeve van de persoonlijke ontwikkeling van de cliënt. Ze vragen hun cliënt bijvoorbeeld wat een boom nodig heeft om te groeien en maken zo de vertaalslag naar het proces van de cliënt; 'wat heb jij nodig om te groeien?' [B.S.17.3]. Zes van de acht respondenten werken met de rust in de natuur. In de natuur zijn veel herhalende patronen te vinden die rust geven aan onze aandacht, we kalmeren en onze bloeddruk gaat omlaag [O.S.17.1].

De doelgroep van de respondenten zit tussen de 18 en 65 jaar. Ze coachen mensen met stress, burn-out, depressie en levensloopvraagstukken [O.S.9.1], [O.S.9.4].

De helft van de respondenten benoemden dat merken dat cliënten de sessies als minder ongemakkelijk ervaren. De reden hiervan is dat de coaching al wandelend plaatsvindt al wandelend is het makkelijker om stiltes te laten vallen en hierdoor is er meer ruimte voor reflectie [A.v.d.V.18.4].

Een ander voordeel van buitencoaching is dat buitencoaches, door hun werkwijze, sneller in een dieper gesprek komen, waardoor hun trajecten korter zijn [A.v.d.V.18.2].

11. Conclusie

Vanuit verschillende invalshoeken is de hoofdvraag onderzocht. De conclusies vanuit het literatuur en praktijkonderzoek worden weergegeven. Middels de conclusies wordt de hoofdvraag beantwoord.

Hoofdvraag

Wat zijn volgens de literatuur en buitencoaches factoren vanuit de natuur die helpend zijn voor het welzijn van volwassenen die kampen met lichte psychische problematieken?

Conclusies literatuuronderzoek

Vanuit literatuuronderzoek is gebleken dat de natuur helpend kan zijn voor mensen met lichte psychische problematieken. Onderstaande theorie geeft een uitleg waarom de natuur helpend kan zijn voor de doelgroep.

De theorie van Kaplan (1995) beschrijft het volgende:

1. De natuur werkt ontspannend, je bent even weg van je dagelijkse zorgen.
2. Door de herhalende patronen die er in de natuur zijn, trekt de natuur automatisch de aandacht zonder dat het moeite kost.
3. Ook werkt de natuur relativerend doordat het gedachten in perspectief zet.
4. De natuur geeft zintuigelijke sensaties wat mensen helpt om in het hier en nu te zijn. Verder is wandelen in een natuurlijke omgeving beter dan wandelen in een stedelijke omgeving, omdat het de sneller gevoelsstemming beïnvloed. Dagelijks voldoende fysieke activiteit is belangrijk om de ontwikkeling van angst en depressie te verkleinen. Het effect van fysieke activiteit in de natuur is gezien de bovenstaande voordelen het meest effectief.

Daarnaast zijn mensen in een natuurlijke omgeving sneller geneigd om contact te maken met anderen. Dit komt door de ontspannen sfeer die mensen ervaren in de natuur (Scientific Reports, 2019, p.9). Sociale contacten voorkomt isolatie en is ook essentieel voor het welzijn van de doelgroep.

Conclusies praktijkonderzoek

Vanuit het praktijkonderzoek is onder de respondenten gebleken dat zij hooggeschoold zijn en verschillende methodieken beheersen. Op deze manier kunnen zij elke cliënt maatwerk bieden. Buitencoaches werken met symbolen en metaforen. Deze werken als middel om te kunnen reflecteren en inzichten te krijgen. Vanuit deze inzichten kan er gewerkt worden aan persoonlijke ontwikkeling. Antwoord gevend op de hoofdvraag zijn volgens buitencoaches de rust uit de natuur, de ervaren gelijkwaardigheid met de buitencoach en de diversiteit van de natuur helpende factoren uit de natuur die zij inzetten ter behoeve van het welzijn van de doelgroep.

De rode draad in de buitencoaching zijn de symbolen en metaforen. Alle natuurlijke elementen kunnen helpend zijn voor het welzijn van de doelgroep. Het is de taak van de buitencoach om dit op een metaforische manier aan te reiken ten behoeve van de persoonlijke ontwikkeling.

12. Discussie

Validiteit

Middels literatuuronderzoek en gedeeltelijk semigestructureerde interviews is het onderzoek opgesteld. Deze onderzoeksinstrumenten zijn vooraf voorgelegd aan onze opdrachtgever vanuit de WUR Esther Veen en coach vanuit de CHE, Jaap de Jong. De gegeven feedback hebben wij aangepast en op deze wijze hebben wij de onderzoeksinstrumenten gehanteerd. Gedurende het onderzoek hebben wij naar aanleiding van ons literatuuronderzoek feedback gevraagd aan een lid van de begeleidingscommissie van de WUR, Ewout Openneer. Verder heeft Esther Veen ons maandelijks van feedback voorzien. Wij hebben acht respondenten geïnterviewd, deze interviews zijn getranscribeerd en gelabeld. De labels zijn vervolgens teruggeven aan de respondenten. Deze hebben de mogelijkheid gekregen om akkoord te geven op hun eigen labels. De ervaringen van de cliënten zijn niet weergegeven in het onderzoek. Het onderzoek is geschreven vanuit de buitencoach. Hoe de cliënt de invloed van de natuur op het welzijn ervaart is niet in beeld gebracht. Het was voor ons, gezien de tijd niet mogelijk om dit te onderzoeken. Voor een volgend onderzoek zou dit relevant kunnen zijn.

Literatuuronderzoek		Interviews	
<i>Voordelen</i>	<i>Nadelen</i>	<i>Voordelen</i>	<i>Nadelen</i>
Informatie is beschikbaar	Geen invloed op het materiaal	Je kunt doorvragen naar motieven en houdingen.	Respondenten kunnen door de gegeven ruimte afwijken van het onderwerp.
Niet afhankelijk van anderen	Geeft nooit precies antwoord op de onderzoeksvraag	Het interview kan overal plaatsvinden.	Doordat ze zich kunnen voorbereiden kunnen ze sociaal wenselijke antwoorden geven.

Betrouwbaarheid

Het literatuuronderzoek is aan de hand van de topics: reguliere zorg, natuur, buitencoaching, lichte psychische problematiek en welzijn onderzocht. De literatuur die aansloot bij deze topics zijn gebundeld en geanalyseerd. Ook 'kritiek' was een topic bij het literatuuronderzoek, omdat tegengeluiden ons onderzoek sterker maken. Al startend met het onderzoek hebben wij ons verdiept in de literatuur die de WUR en Ewout Openneer hebben aangedragen. Vervolgens is de sneeuwbalmethode gehanteerd. Een nadeel hiervan is dat je middels de sneeuwbalmethode teruggaat in de tijd en daardoor te oude artikelen vindt. Ook zie je vaak dezelfde soort schrijvers voorbijkomen. Dit kan ervoor zorgen dat het je blikveld verkleint.

Voorafgaand aan de interviews zijn er eisen gesteld aan de respondenten. Zo was een eis dat elke respondent minimaal HBO geschoold moest zijn. Verder is er voorafgaand aan het interview toestemming gevraagd aan de respondenten om hun naam te verwerken in het onderzoek en het interview op te nemen. Het interview is afzonderlijk van elkaar getranscribeerd en gelabeld. Vervolgens keken wij dit van elkaar na en ontstonden er discussies over de verdeling van de labels.

Acht respondenten zijn geïnterviewd, aan deze eis vanuit school is voldaan. De respondenten waren niet allemaal buitencoach. Het onderzoek is niet geheel verzadigd, aangezien er acht interviews hebben plaatsgevonden. Dus de resultaten zijn dus niet representatief voor het gehele vakgebied. Ook is het vakgebied buitencoaching groot en zijn er subgroepjes ontstaan binnen dat vakgebied (wandelcoach, natuurcoach en buitencoach). Het is mogelijk dat de respondenten verschillende perspectieven hebben op het vakgebied.

De doelgroep van het onderzoek bleek breder te zijn dan voorheen gedacht. Dit maakte dat het onderzoek zich lastig toespitste op de doelgroep mensen met lichte psychische problematieken. Voor een volgend onderzoek zouden wij aanraden om voorafgaand aan het onderzoek een doelgroep verkenning te doen.

Toevoeging onderzoek

Het onderzoek is onderdeel van het promotieonderzoek van R. Pijpker van de WUR. Ons onderzoek zal gebruikt worden voor dit promotieonderzoek en kan bijdragen aan de professionalisering van buitencoaches. Dit onderzoek kan helpen om buitencoaching op de kaart zetten en hen te stimuleren om zich te groeperen en geen subgroepjes te vormen. De kansen voor de buitencoaches vanuit ons onderzoek zijn dat er duidelijkheid komt over hun vakgebied, waardoor cliënten sneller geneigd zijn om van hun diensten gebruik te maken. Wanneer er duidelijkheid is over het vakgebied buitencoaching, kunnen zij zich als groep beter profileren naar de reguliere zorg en zo wellicht hun diensten vergoed krijgen. De uitdaging voor het vakgebied van de buitencoaches, is het groeperen zodat zij onder dezelfde naam kunnen werken en zo onbekendheid wegnemen. Dit kan echter wel een moeilijkheid zijn omdat ze zich op dit moment onderscheiden in subgroepjes en er verschillende visies zijn op het vakgebied. Het onderzoek en het beroepsproduct kan hierbij bijdragen, zodat ze de voordelen gaan inzien van het samenbundelen van expertises.

Evaluatie

Terugkijkend op het onderzoek zouden wij dingen anders hebben aangepakt. Zo zouden wij een volgende keer het labelschema dat vanuit de CHE wordt aangereikt volgen. Wij merkten dat wij zoekende waren in het labelen en ontdekten te laat dat de CHE hier een navolgbaar protocol voor online had staan. Daarnaast hebben wij sommige respondenten veel ruimte gegeven tijdens de interviews en werd er regelmatig van het onderwerp afgeweken. Wij zouden een volgende keer een gestructureerd interviewprotocol opzetten, zodat het de betrouwbaarheid van het onderzoek wordt vergroot.

13. Aanbevelingen

Inleiding

De probleemstelling, waar dit onderzoek mee begon, is dat buitencoaches gebrek aan erkenning ervaren en zich verder willen professionaliseren, dit wil zeggen dat de buitencoaches zich buiten de reguliere zorg voelen staan (Pijpker, z.d.).

In dit onderzoek zijn acht buitencoaches bevraagd op hun ervaringen, onder andere op de samenwerking met de reguliere zorg. Hieruit kwam dat ze hard werken aan de bekendheid van hun vakgebied, maar dat er nog veel onbekendheid heerst [O.S.21.1], [B.S.21.3].

Eén van de buitencoaches was van mening dat buitencoaches zich niet goed groeperen. Er worden allerlei vaagheden aan toegevoegd, waardoor het vakgebied niet meer herkenbaar is [R.M.24.2].

Aanbeveling

Wij zouden aanbevelen om buitencoaching te trechteren. Er zijn nu subgroepen die ongeveer dezelfde werkwijze hebben [A.v.d.V.5.3], [H.B.5.3] en [O.S.5.2], maar zich anders noemen (natuurcoach, wandelcoach, levensloopcoach). Wanneer het begrip buitencoaching algemeen wordt gedefinieerd, zouden de subgroepen zich hierbij kunnen aansluiten, zodat er een vakgroep voor buitencoaching kan ontstaan. Dit maakt dat de maatschappij concreet weet wat ze aan een buitencoach kunnen hebben. Een respondent benoemde bijvoorbeeld dat 'wandelcoaching' vaak onbegrip oproept. Mensen vragen zich af waarom ze gecoacht moeten worden om te gaan wandelen [A.N.1.3]. Daarnaast kunnen de buitencoaches hun krachten bundelen en de onbekendheid rondom buitencoaching wegnemen, omdat buitencoaches zich regelmatig niet serieus genomen voelen door de maatschappij [B.S.21.3].

14. Beroepsproduct

Ons beroepsproduct is een trechter. Uit het onderzoek is gebleken dat buitencoaches zichzelf meer moeten trechteren om de onbekendheid weg te nemen en meer draagvlak te creëren voor hun vakgebied bij de reguliere zorg. We willen hen helpen om zichzelf te profileren; wie ze zijn, wat ze doen en waar ze voor staan.

De trechter kan breed en voor meerdere doeleinden worden ingezet. In bijlage 5 is de trechter ingezet om een algemene definitie te formuleren voor het vak buitencoaching, op basis van onze acht respondenten. De trechter kan daarnaast worden ingezet om bijvoorbeeld *de werkwijze* van buitencoaches te trechteren en zo naar de reguliere zorg duidelijk te maken op welke manier de buitencoach te werk gaat. Zo zijn er nog meer voorbeelden te bedenken waar deze trechter voor ingezet kan worden. Het doel is: trechteren van de buitencoaches en zich zo duidelijk profileren naar de maatschappij.

Hoe kan de trechter gebruikt worden?

In bijlage 4 staat het ontworpen werkblad. In dit werkblad leggen we uit hoe de trechter gebruikt kan worden voor bovenstaande vragen.

1. Schrijf allemaal je eigen definitie over een specifiek onderwerp op.
2. Leg daarna alle definities bij elkaar en ga met elkaar op zoek naar de overeenkomsten.
3. Schrijf de algemene definitie voluit.
4. Schrijf alle definities in de trechter zodat voor elk lid inzichtelijk is hoe de uiteindelijke definitie tot stand is gekomen.
5. Zet onderaan de trechter de uiteindelijke definitie.
6. Controleer bij elk lid van de vakgroep of hij/zij zich in deze definitie kan vinden.
7. Pas de definitie zo nodig aan.

15. Implementatieplan

Theoretisch kader

Naar aanleiding van onze aanbevelingen hebben wij gebrainstormd hoe we de onderzoeksresultaten kunnen implementeren in een advies voor de buitencoaches. We hebben gekozen om het beroepsproduct voor de buitencoaches te creëren, omdat dit logischerwijs uit ons onderzoek komt. Gezien de probleemstelling zich op de buitencoaches richt hebben we ervoor gekozen om dat nu ook te doen.

In de interviews onder de respondenten werd ons duidelijk dat er omtrent het vakgebied 'buiten-coaching' veel onduidelijkheid is. Buitencoaches weten soms zelf niet hoe ze het moeten verwoorden en geven ook aan veel onduidelijkheid tegen te komen [O.S.1.5]. Ze noemen dat buitencoaching het 'geitenwollensokken imago' heeft [B.S.21.3] of dat mensen het vakgebied zweverig vinden [O.S.21.1]. Er is geen certificering voor een buitencoach [A.N.24.1]. Dit maakt dat er tussen buitencoaches onderling niet altijd eenduidigheid is [A.N.21.1]. Iedereen kan zich buitencoach noemen [A.v.d.V.24.2], hierdoor ontstaat er onzuiverheid in het vakgebied omdat elke buitencoach vanuit verschillende invalshoeken werkt [O.S.5.5]. Dit maakt dat er verschillende subgroepen ontstaan en het begrip buitencoaching niet helder is.

Adviezen buitencoaches

Op basis van onze onderzoeksresultaten zijn we op de volgende adviezen gekomen:

1. Definiëring buitencoaching

Op basis van de interviews zagen wij dat buitencoaches verschillende definities hebben over het vakgebied. Ons advies is om een algemene definiëring te formuleren. Dit kan de buitencoaches helpen om zich op een duidelijke wijze te profileren naar de maatschappij en de reguliere zorg. Daarnaast kan dit helpen om de onduidelijkheden over het vakgebied weg te nemen.

2. Samen sta je sterk

Als de subgroepen akkoord gaan met de definitie is ons volgend advies om de expertise van elke buitencoach te bundelen in een vakgroep. De gedachte hierachter is dat het bundelen van elkaars ervaringen en expertises maakt dat het vakgebied sterker komt te staan. Samen kan er meer bereikt worden. Vanuit deze vakgroep kan nagedacht worden over de invulling van het beroep en algemene randvoorwaarden waar elk lid van de vakgroep zich aan dient te houden. Op deze manier kan er een vakgebied ontstaan waardoor de onbekendheid wordt weggenomen en steeds meer mensen voor de diensten van de buitencoaches kiezen.

We maken een voorbeeldtrechter waarin we alle respondenten aan het woord laten wat volgens hen een buitencoach is. Deze definities bundelen we samen in een gemeenschappelijke definitie van het vakgebied van een buitencoach.

Kritiek

Draagvlak

We weten niet zeker of buitencoaches hierop zitten te wachten of dat hier draagvlak voor is. Dit eindproduct is gebaseerd op de acht respondenten die we gesproken hebben. Uit de gesprekken met de respondenten werd duidelijk dat er veel groeperingen zijn en weinig duidelijke definities.

Uit de interviews bleek dat er wel eens is geprobeerd om een vakgroep op te zetten. Deze pogingen hielden niet lang in stand, omdat er binnen de vakgroep veel verschillende meningen waren zodat de vakgroep geen stand hield [A.N.21.1]. De kans dat een vakgroep dus uiteindelijk alsnog strand is aanwezig.

Een ander punt van kritiek kan zijn dat buitencoaches op hun eigen manier willen blijven werken en zich niet willen conformeren aan een definitie. Echter wordt deze definitie zo breed geformuleerd, dat de

aspecten van alle respondenten erin zitten, maar dat er nog wel mogelijkheid is om binnen de definitie van elkaar te verschillen.

Advies buitencoaches

Ons doel is dat er meer bekendheid wordt gecreëerd omtrent jullie vakgebied. Wij bieden jullie deze trechter aan, met de *definitietrechter* als een voorbeeld hoe jullie het kunnen doen. Wij willen jullie adviseren om deze trechter bij veel meer onderwerpen in te zetten, waar jullie neuzen nu nog niet in dezelfde richting staan. Gebruik hier een vakgroep voor. Jullie zitten dan bij elkaar om te werken aan het vakgebied. Het lijkt ons een goede gelegenheid om dan, met elkaar, te onderzoeken:

- ◇ Wie jullie zijn;
- ◇ Waar jullie mee werken;
- ◇ Wat jullie werkwijze is;
- ◇ Hoe effectief jullie werkwijze is

Wat zou het mooi zijn als jullie in een vakgroep het eens kunnen worden over deze punten en hier definities voor kunnen maken. Wij denken dat dit jullie kan helpen om het vakgebied sterk te maken, zodat jullie je beter kunnen profileren naar de maatschappij en op die manier wellicht zich verder professionaliseren en erkenning krijgen voor jullie vakgebied.

13. Literatuurlijst

- Alcock, I., White, M. P., Wheeler, B. W., Fleming, L. E., & Depledge, M. H. (2014). *Longitudinal Effects on Mental Health of Moving to Greener and Less Green Urban Areas*. Opgehaald van Environmental Science & Technology, 48(2), 1247–1255: <https://doi.org/10.1021/es403688w>
- Anderson, R. (2019, Maart 11). Aantal zelfstandigen stijgt explosief - iedereen noemt zichzelf coach. *Volkscrant*, pp. 19-20.
- Bannink, F. (2014). De geboorte van oplossingsgerichte cognitieve gedragstherapie. In *Oplossingsgerichte therapie* (p. 171). Amsterdam, Nederland : Pearson Benelux.
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology* 57(2), 243-255.
- Bratman, G. N. (2019, Juli 1). *Nature and mental health: An ecosystem service perspective*. Opgehaald van Science Advances: <https://advances.sciencemag.org/content/5/7/eaax0903>
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1249(1), 118-136.
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). *Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation*. Opgehaald van Proceedings of the National Academy of Sciences, 112(28), 8567-8572: <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
- Buijs, A. E., & Volker, C. M. (1997). *Publiek draagvlak voor natuur en natuurbeleid (Nr. 299675)*. Opgehaald van <https://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/fulltext/299675>
- BuitenCoaching. (2019, Juli 31). *Buiten Coaching*. Opgehaald van Gezonde Kracht : <http://www.gezondekracht.nl/gezondekracht-natuurlijk-welkom/buitencoaching/>
- C, M., M, T., Pryor A, B. P., & L., S. L. (2006). Healthy nature healthy people: “contact with nature” as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promot Int*, 21-45.
- Cambria, E., & White, B. (2014). Jumping NLP Curves: A Review of Natural Language Processing Research. *IEEE Computational Intelligence Magazine*, 9(2), 48-57.
- Centrum voor Mindfulness. (2017). *Wat is mindfulness*. Opgehaald van Centrum voor Mindfulness : <https://centrumvoormindfulness.nl>
- De Nederlandse GGZ. (2020). *Geestelijke gezondheidszorg: op maat én op tijd*. Amersfoort, Nederland : Brancheorganisatie voor geestelijke gezondheids- en verslavingszorg.
- De Vries, S., Maas, J., & Kramer, H. (sd). *Effecten van nabije natuur op gezondheid en welzijn*. Opgehaald van <https://edepot.wur.nl/3287>
- Donk, C., & Lanen, B. (2015). *Praktijkonderzoek in zorg en welzijn (2de editie)*. Coutinho.
- Evans, B. (2018, April 26). *View of Earthbound Teaching Nature Connected Arts Therapy*. Opgehaald van Creative Arts in Education and Therapy : <https://caet.inspirees.com/caetojsjournals/index.php/caet/article/view/157/172>

- Høegmark, S., Elmoose Andersen, T., Grahn, P., & Kaya Roessler, K. (2020). The Wildman Programme. A Nature-Based Rehabilitation Programme Enhancing Quality of Life for Men on Long-Term Sick Leave: Study Protocol for a Matched Controlled Study In Denmark. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(10).
- Hoeymans, N., van Loon, J., den Hertog, F., Melse, J., Vonk, R., & Schoemaker, C. (2014). Vier perspectieven op de volksgezondheid. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen* 92(3).
- Hogeschool Windesheim. (2021, Mei 31). *Opleiding tot coach*. Opgehaald van Hogeschool Windesheim: <https://www.windesheim.nl/opleidingen/deeltijd/post-hbo/opleiding-tot-coach>
- Kaplan, S. (1995). *The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework*. Opgehaald van Science Direct: [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kloek, M. (2013). *Natuur en gezondheid: de stand van de wetenschap*. WUR. Opgehaald van <https://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/fulltext/282513>
- Korevaar, L., & Dröes, J. (2016). *Handboek Rehabilitatie voor zorg en welzijn*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.
- Langers, F., & De Boer, T. (2013). *Rol van zzp-ers in de groene zorg (2490)* Alterra Wageningen University & Research. Opgehaald van <https://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/fulltext/290171>
- Louv, R. (2005). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. North Carolina : Algonquin Books .
- Maes, I., Mertens, L., & van Dyck, D. (2020, Juni). Opgehaald van Bewegen op Verwijzing, ook voor kwetsbare groepen!: <http://www.hvg.be/>
- Maex, E. (2010). *Mindfulness (1ste ed.)*. Tielt, België : Lannoo .
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St Leger, L. (2005). Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21(1), 45-54.
- Meijer, S. (2021, Mei 12). Noodkreet CNV aan kabinet: 'Aantal burn-outs tijdens pandemie verdubbeld'. *Algemeen Dagblad* .
- Mesman, M. (2010, mei). *Verkennd onderzoek naar de effectiviteit van coaching als begeleidingsmethode*. Nieuwezijds .
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2020, Januari 28). *Basis GGZ en gespecialiseerde GGZ*. Opgehaald van Geestelijke gezondheidszorg (GGZ): <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/geestelijke-gezondheidszorg/basis-ggz-en-gespecialiseerde-ggz>
- New Nature Coaching. (2020, December 30). *Individuele natuurcoaching*. Opgehaald van New Nature Coaching: <http://newnaturecoaching.nl/mijn-aanbod/individuele-natuurcoaching/>
- Openneer, E., & André, G. (2020). Natuurlijk Herstel. *Vakblad sociaal werk*, 1-3.
- P, M., White, Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., . . . Fleming, L. E. (2019, Juni 13). *Spending at least 120 minutes in a week in nature is associated with good health and wellbeing*. Opgehaald van Scientific Reports : <https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3>

- Pijpker, R. M. (2021, Februari 2021). *De natuur als behandelkamer voor volwassenen?* Opgehaald van <https://www.wur.nl/nl/project/De-natuur-als-behandelkamer-voor-volwassenen.htm>
- Projectmanagementsite . (2021, Februari 10). *Stakeholdersanalyse* . Opgehaald van Projectmanagementsite : <https://projectmanagementsite.nl/stakeholdersanalyse/#.YCOa1nZKjIU>
- Skulmowski, A., & Rey, G. D. (2018). *Embodied learning: introducing a taxonomy based on bodily engagement and task integration*. Opgehaald van Cognitive Research: Principles and Implications, 3(1): <https://doi.org/10.1186/s41235-018-0092-9>
- Song, C., Ikei, H., & Miyazaki, Y. (2016). Psychological Effects of Nature Therapy: A Review of the Research in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 13(8), 1-5.
- Swaen, B. (2020, Augustus 24). *Wat is kwalitatief en kwantitatief onderzoek?* Opgehaald van Scribbr: <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/kwalitatief-vs-quantitatief-onderzoek/>
- Ter Avest, R. (2020, Januari 19). *Interviewprotocol of -leidraad* . Opgehaald van in 't Wasdom : [https://bolas.nl/interviewleidraad/#:%7E:text=Een%20interviewprotocol%20omvat%20drie%20hoofdpunten,\(procesaspecten\)%20\(C\)](https://bolas.nl/interviewleidraad/#:%7E:text=Een%20interviewprotocol%20omvat%20drie%20hoofdpunten,(procesaspecten)%20(C))
- Trimbos . (2020, Oktober 27). *Hervorming van de ggz* . Opgehaald van Trimbos : <https://www.trimbos.nl/kennis/hervorming-ggz>
- Van den Berg, A. (2013). *Waarom wij natuur nodig hebben* . Opgehaald van https://www.utrecht Natuurlijk.nl/wp-content/uploads/2014/10/IVN_factsheetNenG_web.pdf
- Van den Berg, A. E. (2015, Februari). *Groen in de zorg*. Opgehaald van <http://www.agnesvandenbergh.nl/groenzorgaanbod.pdf>
- Van den Berg, A. E., & Custers, M. H. (2010). Gardening Promotes Neuroendocrine and Effective Restoration from Stress. *Journal of Health Psychology*, 16(1), 3-11.
- Van den Berg, A. E., & G., C. M. (2011). Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress. *Journal of Health Psychology* , 16(1), 3-11.
- Van den Berg, A., & Van den Berg, M. (2001). *Van buiten word je beter*. Alterra, Wageningen . Opgehaald van <https://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/fulltext/19819>
- Van der Velden, A. (2009). Opgehaald van De gouden wandeling : <https://www.goudenwandeling.nl>
- Visser, M. (2020, Juli 18). *Verzekeraars willen ggz op de schop nemen* . Opgehaald van Trouw : <https://www.trouw.nl/binnenland/verzekeraars-willen-ggz-op-de-schop-nemen~b6b7ba54/#:%7E:text=In%20de%20ggz%20neemt%20het,adviesbureau%20KPMG%20eerder%20dit%20jaar>
- Volksgezondheid en Zorg. (2017). *Psychische gezondheid - Preventie Zorg - Preventie definities*. Opgehaald van Volksgezondheidszorg.nl: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/psychische-gezondheid/preventie-zorg/preventie#definities>
- Wageningen University & Research . (2017). *Factsheet Groene re-integratiepraktijken voor mensen met psychische problemen (Nr. 420543)*. Opgehaald van <https://edepot.wur.nl/420543>

Ward Thompson, C., Aspinall, P., & Montarzino, A. (2008). The childhood factor: Adults visit to green places and the significance of childhood experience. *Environment en Behaviour*, 40, 111-143.

Zijderveld, K. (2007). *Verhaal als gezamenlijke ontdekkingsreis* . Opgehaald van Universiteit voor humanistiek :
<https://repository.uvh.nl/uvh/bitstream/handle/11439/22/scriptie.pdf?sequence=1>

Zilveren Kruis . (2020, November 16). *Mindfulness - waarom is het zo goed voor ons?* . Opgehaald van Zakelijk - Zilveren Kruis : <https://www.zilverenkruis.nl>

14. Bijlagen

Bijlage 1: Interviewvragen

De interviewvragen zijn onderverdeeld in de volgende topics: coaching, doelgroep, natuur, methodieken en reguliere zorg.

Coaching

- ◇ Kunt u kort omschrijven wat een buitencoach, volgens u, inhoudt?
- ◇ Kunt u ons meer vertellen over waarom u ervoor heeft gekozen om buitencoach te worden?
- ◇ Wat is uw opleidingsachtergrond? Heeft u een specifieke opleiding tot buitencoach gevolgd?

Psychische problematiek

- ◇ Welke lichte psychische problematiek komt u het meeste tegen?
- ◇ Met welke leeftijdscategorie werkt u het meeste?
- ◇ Komt het wel eens voor dat de mensen die u coacht, ook bij een andere (GGZ) instantie in zorg zijn?
- ◇ Hoelang duurt een gemiddeld coaching traject?

Natuur

- ◇ Kunt u meer vertellen over de elementen uit de natuur die u gebruikt tijdens uw coaching?
- ◇ Speelt de natuur een rol in het welzijn van volwassenen met lichte psychische problematieken?
Zo ja, hoe dan?
- ◇ Welke soort van natuur is, volgens u, het meest effectief op het welzijn van mensen?

Werkwijze

- ◇ Kunt u ons meer vertellen over de methodieken waar u zich op baseert in uw werk?
- ◇ In hoeverre gaat het tijdens de buitencoaching om het buiten zijn/in de natuur zijn en in hoeverre gaat het over met mensen in beweging zijn?
- ◇ Kunt u iets zeggen over wat de toevoeging van buitencoaching is op bijvoorbeeld zelfstandig een rondje lopen?

Reguliere zorg

- ◇ Geeft u bekendheid aan uw vakgebied? Zo ja, hoe? Merkt u wel eens dat er onbekendheid heerst?
- ◇ Wat voegt, volgens u, een buitencoach toe aan de reguliere zorg?
- ◇ Voelt u zich een onderdeel van de reguliere zorg? Wat draagt daartoe bij?
Bij 'nee': Zou u daar wel onderdeel van willen zijn en hoe ziet u het voor zich om wel onderdeel te worden van de reguliere zorg?
Bij 'ja': Hoe ziet u het voor zich om wel onderdeel te worden van de reguliere zorg?

Bijlage 2: Tijdsplanning en budget

Tijdsplanning

	08-02-2021										31-05-2021					
Week	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Startfase																
<i>Informatie verzamelen</i>																
<i>Afgebakend onderwerp uitkiezen</i>																
<i>Toestemming krijgen van je begeleider</i>																
<i>Probleemstelling bepalen</i>																
<i>Deelvragen en methoden bepalen</i>																
<i>Onderzoeksvoorstel/Plan van aanpak opstellen</i>																
<i>Onderzoeksvoorstel/Plan van aanpak aanpassen</i>																
Onderzoeksfase																
<i>Literatuuronderzoek doen</i>																
<i>Dataverzameling</i>																
<i>Data-analyse</i>																
<i>Interviews afnemen en coderen</i>																
<i>Onderzoek evalueren en bijwerken</i>																
Schrijffase																
<i>Bronvermelding bijhouden</i>																
<i>Literatuuronderzoek/ theoretisch kader schrijven</i>																
<i>Resultaten opschrijven</i>																
<i>Conclusie schrijven</i>																
<i>Discussie schrijven</i>																
<i>Aanbevelingen schrijven</i>																
<i>Inleiding en samenvatting schrijven</i>																
<i>Hoofdstukken evalueren en redigeren</i>																
<i>Scriptie evalueren met je begeleider</i>																
<i>Feedback verwerken en lay-out verzorgen</i>																
<i>Eventueel scriptie laten nakijken</i>																

Budget

Er is geen vast budget voor ons onderzoek, het is afhankelijk van wat er nodig is voor het onderzoek. Hierbij kan gedacht worden aan een presentje voor de respondenten die mee wilden werken aan het onderzoek. Hier is dan bijvoorbeeld budget voor vanuit de WUR. De WUR wil documenten online ontvangen. Er hoeven dus geen printkosten gemaakt te worden. De geïnterviewde buitencoaches worden bedankt met een presentje. Elke buitencoach wordt bedankt met een kaart en een zakje bloemzaadjes. De bloemzaadjes zijn 1,89 per stuk. Er worden 10 zakjes gekocht. Het totale bedrag is 18,90. De kaartjes zijn 1,50 per stuk. Er worden 10 kaartjes gekocht. Het totale bedrag is 15,00. Om de presentjes op te sturen zijn er 10 enveloppen nodig. Het bedrag hiervan is 1,50. Het bedrag voor de postzegels bedraagt 9,60. Het uiteindelijke bedrag is 45 euro.

Bijlage 3: Interviewprotocol

Voorafgaand aan het interview is het volgende aan alle acht respondenten gevraagd:

- ◇ Wij willen het interview graag opnemen, voor de uitwerking ervan in ons onderzoek. Gaat u hiermee akkoord?
- ◇ Gaat u ermee akkoord als we uw naam in ons onderzoek bij dit interview opnemen, of blijft u liever anoniem?
- ◇ Vindt u het fijn om als eerste de uitwerking van het interview toegestuurd te krijgen voordat we het definitief opnemen in ons onderzoek?
- ◇ Wij willen aan de hand van de sneeuwbal methode nieuwe buitencoaches voor een interview werven. Dit houdt in dat we u vragen of u aanbevelingen heeft voor buitencoaches uit uw netwerk die we ook kunnen interviewen. Bij voorkeur minimaal HBO geschoold.

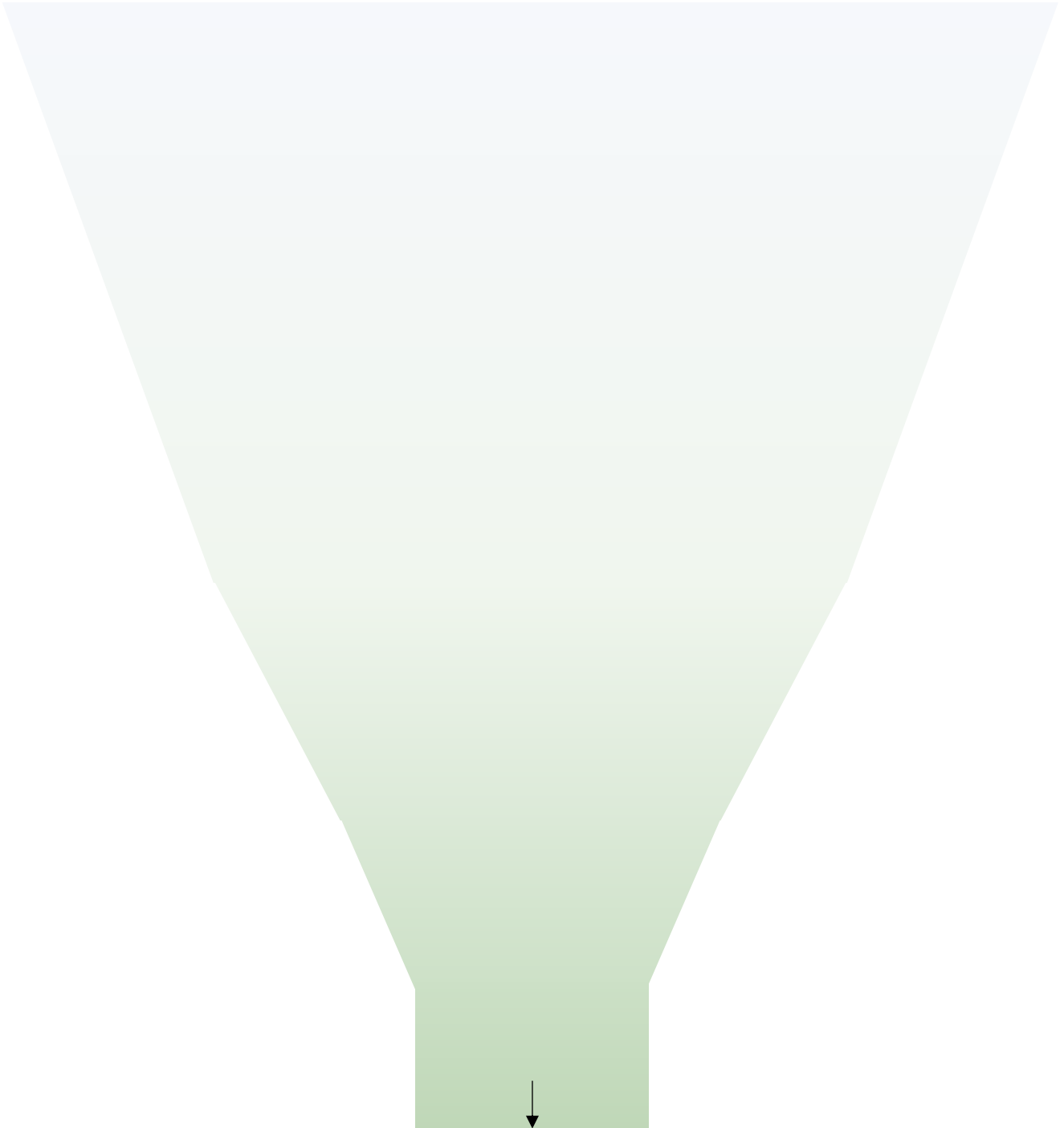
Het (gedeeltelijke) semigestructureerd interview werd als volgt vormgegeven:

- ◇ De algemene vragen en volgorde staan vast, maar doorvragen is wel mogelijk.
- ◇ Maximaal twee verdiepende vragen stellen naar aanleiding van een algemene vraag.

Bijlage 4: Werkblad trechter

Werkwijze:

- 1- Schrijf allemaal je eigen definitie over een specifiek onderwerp op.
- 2- Leg daarna alle definities bij elkaar en ga met elkaar op zoek naar de overeenkomsten.
- 3- Schrijf de algemene definitie voluit.
- 4- Schrijf alle definities in de trechter zodat voor elk lid inzichtelijk is hoe de uiteindelijke definitie tot stand is gekomen.
- 5- Zet onderaan de trechter de uiteindelijke definitie.
- 6- Controleer bij elk lid van de vakgroep of hij/zij zich in deze definitie kan vinden.
- 7- Pas de definitie zo nodig aan.



Bijlage 5: Voorbeeld trechter

'Ik ben voortdurend aan het analyseren van wat gebeurt er in de natuur, wat raakt jouw binnenkant en wat zou voor jou helend kunnen werken. En voor mij mag dat compleet non-verbaal. Ze hoeven daar helemaal geen woorden aan te geven. Dus eigenlijk gebruik ik alles.'

'De natuur is eigenlijk de co-coach, en ik doe het gesprek ik ben het klankbord die erbij loopt. Ik luister, ik spiegel, en stel verdiepende vragen waardoor mensen inzicht krijgen.'

'Alle coaches werken oplossingsgericht.'

'Een buitencoach maakt op een hele professionele, methodische en actieve manier gebruik van alles wat tuin, natuur, buiten levert.'

'Een buitencoach zet de natuur in als veilige ruimte om met elkaar in gesprek te gaan, te leren en te ontwikkelen.'

'Ik laat de symbolen uit de natuur hun werk doen.'

'Met wandelen zet je meteen je lichaam in beweging, als coach kun je iemand op het goede spoor brengen en betekenis geven aan situaties.'

'Ik werk echt met de natuur, dus alle opdrachten die ik een cliënt geef die hebben te maken met de interactie met de natuur.'

'En het wandelen vind ik ook heel mooi de gelijkwaardigheid uitdrukken, je wandelt náást elkaar.'

'Ik laat altijd de regie voor het proces bij de ander.'

'Je moet als coach eigenlijk alleen maar dingen inzetten die werken.'

'Een combinatie van "coaching" en "buiten".'



'Ik geloof heel erg in de innerlijke wijsheid van mensen, dat mensen heel goed weten wat goed voor ze is, alleen komen ze daar even niet bij. Het is de taak van de coach om tot die antwoorden te komen.'

'Ik geloof in de kracht van visualisatie, verbeelding en je veilig voelen in de natuur. De natuur dient als spiegel die mij helpt bij de interventies van cliënten.'

'Ik gebruik met name de rust.'

'De natuur is een bron van metaforen.'

Buitencoach: Een buitencoach coacht zijn cliënten in de natuur. Hij maakt op een actieve en methodische manier gebruik van alles wat zich in de natuur aandient. De buitencoach ziet de natuur als co-coach en gebruikt symbolen en metaforen uit de natuur om de cliënt zelfinzicht te geven. De regie ligt bij de cliënt omdat een buitencoach gelooft in de eigen kracht van de cliënt. Een buitencoach past maatwerk toe bij elke cliënt, ze zijn geschoold in meerdere methodieken. De buitencoach drukt, door het wandelen naast de cliënt, de gelijkwaardigheid uit tussen coach en cliënt.

Kortom: de natuur is de co-coach en de buitencoach is het klankbord die spiegelt en verdiepende vragen stelt om de cliënt antwoorden in zichzelf te laten vinden.

WELCOME

De Natuur als behandelkamer

Ariëtte Boersma en Ruth Pierik





Probleemstelling

Vraag
Voorstel
Onderzoek
Resultaat.

**Onderzoeks
resultaten**

Vraag
Voorstel
Onderzoek
Resultaat

Aanbevelingen

Definiëren
Vakgroepen

Eindproduct

Trechter

Imago



Buitencoaches
worden gezien
als...

Imago



Probleemstelling

"Wat zijn volgens de literatuur en buitencoaches factoren vanuit de natuur die helpend zijn voor het welzijn van volwassenen die kampen met lichte psychische problematieken?"

Onderzoeksvraag

Wat zijn de invloeden van de natuur?

Resultaten

- ✓ Ontspannend
- ✓ Trekt automatisch de aandacht
- ✓ Werkt relativerend
- ✓ Brengt in het hier en nu
- ✓ Mensen zijn sneller geneigd tot contact
- ✓ Werkt preventief



Over

Coacht buiten

Onbekendheid

Symbolen en metaforen

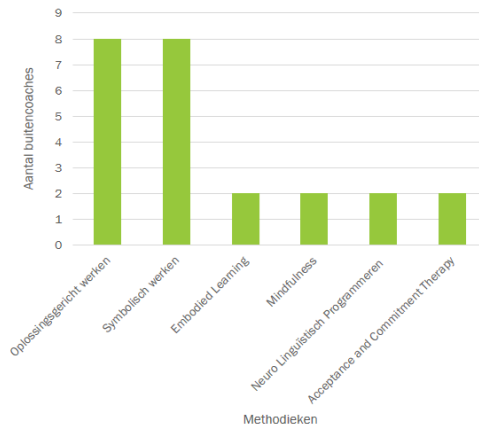


Groepering

Verskillende opleidingsachtergronden

Geen vergoeding vanuit reguliere zorg

Werkwijze buitencoaches



Symbolen en
Metaforen



Rust



Wandelen

Aanbevelingen

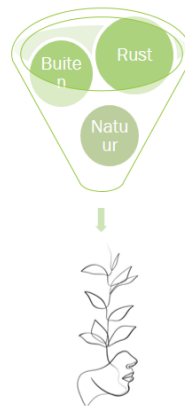


Trechteren

Vakgroepen

Eindproduct

De Definitie van Buitencoaches



Een buitencoach coacht zijn cliënten in de natuur. Hij maakt op een actieve en methodische manier gebruik van alles wat zich in de natuur aandient. De buitencoach ziet de natuur als co-coach en gebruikt symbolen en metaforen uit de natuur om de cliënt zelfinzicht te geven. De regie ligt bij de cliënt omdat een buitencoach gelooft in de eigen kracht van de cliënt. Een buitencoach past maatwerk toe bij elke cliënt, ze zijn geschoold in meerdere methodieken. De buitencoach drukt, door het wandelen naast de cliënt, de gelijkwaardigheid uit tussen coach en cliënt.

'De natuur is de co-coach en de buitencoach is het klankbord die spiegelt en verdiepende vragen stelt om de cliënt antwoorden in zichzelf te laten vinden.'



Thank You

Vragen?

Bijlage 7: Beoordeling presentatie

Toelichting beoordeling: Het eerste nummer staat voor het nummer vanuit het beoordelingscriteria. Het tweede nummer staat voor de toegerekende punten vanuit onze praktijkbegeleidster Esther Veen.

Toelichting beoordeling (op basis van bovenstaande criteria):

12. 5. Prima presentatie met mooie slides, waarin de interactie met het publiek werd gezocht. Heldere aanbevelingen die nuttig waren. Wat het eindproduct nu precies is, is me niet helemaal duidelijk (is het eindproduct een definitie?).

13. 5. Prima presentatie met mooie slides, waarin de interactie met het publiek werd gezocht. Ontspannen sfeer en de studenten konden het goed vertellen

Al met al gewoon een prima presentatie waarin de studenten duidelijk maakten wat ze hebben gedaan en waarom, wat hun bevindingen zijn en wat ze daarmee hebben gedaan.