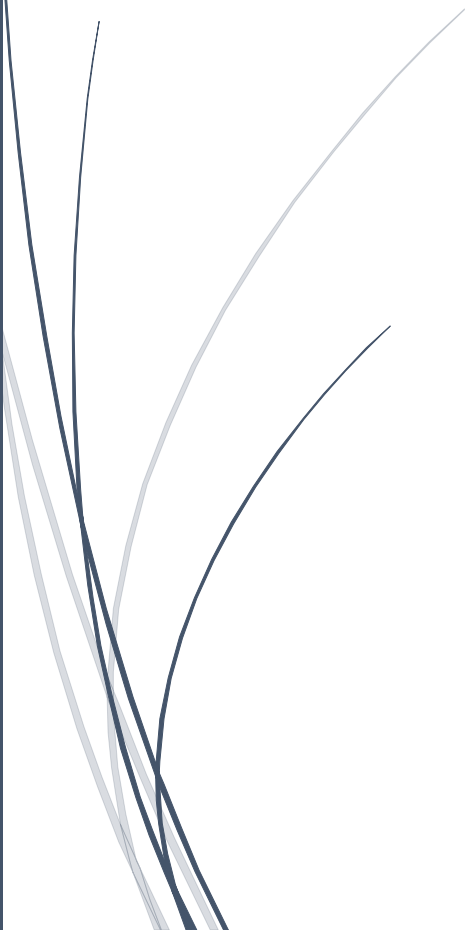


5-2-2021

Beroepsproduct

Eline Goodijk, Casper Grevers, Barth van Santen
& Fien Verboom



Inhoud

Inleiding	2
1. Onderzoeksfase	3
1.1 Proces onderzoek	3
1.2 Concrete vraagstelling	3
1.3 Literatuur	4
1.4 Praktijk	5
1.5 Beroepsproduct	5
2. Ontwerpfase	8
2.1 Doel van ontwerp	8
2.2 Activiteiten en Interventies	8
3. Uitvoeringsfase	11
3.1 Proces uitvoering	11
3.2 Evaluatie	11
3.3 Conclusie	13
Literatuurlijst	14
Bijlage 1: Interviewvragen met psycholoog	15
Bijlage 2: Interviewvragen met cliënten	16
Bijlage 3: Feedback op buiten-meter 1	19
Bijlage 4: Logboek	20
Bijlage 5: Buiten-meter ontwerp 1	21
Bijlage 6: Buiten-meter ontwerp 2	22
Bijlage 7: Buiten-meter ontwerp 3 (uiteindelijke ontwerp)	24

Inleiding

In samenwerking met de projectleider van het project ‘De Natuur als Behandelkamer’, een project van de Wetenschapswinkel van de Wageningen UR, en verschillende buitenpsychologen, hebben wij een beroepsproduct voor in eerste instantie GGZ-cliënten ontworpen. In de tweede plaats is dit instrument bedoeld voor psychologen, die dit instrument kunnen gebruiken en aanbevelen bij cliënten die bij hen in behandeling zijn.

Het onderwerp van het beroepsproduct betreft de hoeveelheid tijd die GGZ-cliënten in de buitenlucht spenderen. Wij maken dit inzichtelijk middels een instrument dat gemakkelijk deze hoeveelheid tijd in kaart kan brengen en eventueel kan verhogen.

In dit document doen wij verslaglegging van ons onderzoek naar dit onderwerp, gevolgd door de totstandkoming, de uitvoering en de evaluatie van het uiteindelijke beroepsproduct. Dit verslag is in chronologische volgorde geschreven, zodat ons procesverloop goed zichtbaar is.

1. Onderzoeksfase

1.1 Proces onderzoek

In deze paragraaf beschrijven wij beknopt het proces van onze onderzoeksfase.

Vooraf:

Iedere week zijn wij van plan om verder te komen met ons project. Wij spreken maandelijks één keer af met één van de projectleiders van het project ‘De Natuur als Behandelkamer’, hierna te noemen ‘de projectleidster’. Zij is onze contactpersoon tijdens het ontwerpen van het beroepsproduct. Iedere keer als wij bijeenkomen, bekijken wij samen wat we voor die dag willen doen. Als er bepaalde opdrachten opgedeeld kunnen worden, doen we dat. Vervolgens stellen wij elkaar op de hoogte van wat we hebben gedaan voor de desbetreffende opdrachten.

Verder bekijken wij ook de opdrachten die we samendoen. Zoals literatuur zoeken of het ontwikkelen van een instrument, wat de vraag is vanuit de projectleidster voor ons. Ruim een maand voor de deadline willen wij ons instrument testen, zodat wij nog kunnen verbeteren en veranderen waar dat nodig is, voor de daadwerkelijke deadline.

Proces van het onderzoek:

Het onderzoek dat wij deden verliep goed. Wij zijn bezig geweest met theorie opzoeken, het ontwikkelen van een instrument en informatie verzamelen bij cliënten. Aan het begin hadden wij vooral veel theorie en op basis van onze theorie en creativiteit ontwikkelden wij een instrument. Het instrument moest de dosis natuur in kaart brengen van een individu en mogelijk stimuleren dat mensen meer de natuur ingaan. Later kregen wij feedback om ons ook vooral op de cliënt te focussen en niet op het instrument dat psychologen ondersteunt. Wij hebben toen besloten om even een stapje terug te nemen en cliënten te gaan interviewen over ons onderwerp. Met de nieuwe informatie en wat meer kennis over wat mogelijk wel en niet werkt hebben wij ons opnieuw over het instrument gebogen en is er een totaal nieuw instrument ontwikkeld.

1.2 Concrete vraagstelling

In deze paragraaf beschrijven wij concreet de vraagstelling vanuit de organisatie en de aanleiding hiervoor.

Wij zijn via een docent van onze school in contact gekomen met de projectleiders van het project ‘De natuur als behandelkamer voor volwassenen?’. Dit project is tot stand gekomen door een vraag vanuit een aantal buitenpsychologen, zij hebben het project aangevraagd bij het wetenschapswinkelproject. Onze projectleiders geven in de gesprekken met ons aan dat buitenpsychologen vinden dat zij niet genoeg naar buiten gaan met hun cliënten. De buitenpsychologen zijn ervan overtuigd dat regelmatig tijd spenderen in de natuur, goed is voor je geestelijke gezondheid. Uit de gesprekken met de projectleiders blijkt dat de buitenpsychologen overtuigd zijn dat er bij psychologen vaak geen overzicht en informatie aanwezig is over de hoeveelheid tijd die hun cliënten spenderen in de buitenlucht. Er ontbreekt volgens de buitenpsychologen, de aanvragers van het project, een tool of instrument waarmee ‘gemeten’ kan worden hoeveel tijd cliënten in de buitenlucht spenderen. Ook ligt er een vraag hoe psychologen deze ‘dosis’ natuur kunnen verhogen.

Naast de overtuigingen van de buitenpsychologen is er in verschillende literatuur veel informatie te vinden over wat regelmatig tijd doorbrengen in de buitenlucht met je geestelijke gezondheid doet. De uitwerking van dit literatuuronderzoek beschrijven wij in paragraaf 1.3.

Aan de hand van de gesprekken met de projectleidster zijn wij tot de volgende vraag gekomen:

‘Hoe is de ‘dosis’ natuur van cliënten laagdrempelig in kaart te brengen en te verhogen?’

Wij willen deze ‘dosis’ meten en verhogen aan de hand van een instrument, waarbij het de bedoeling is dat GGZ-professionals dit instrument voordragen aan hun cliënten. Hoe wij dit instrument vorm gaan geven is afhankelijk van de uitkomsten van literatuuronderzoek en input van cliënten en psychologen zelf, dit beschrijven wij in de volgende paragrafen.

Daarnaast is het voor onszelf van belang om onderzoek te verrichten naar dit onderwerp, zodat wijzelf ook meer kennis opdoen. Deze kennis kunnen wij weer gebruiken bij het ontwerpen van ons beroepsproduct. Wij hebben onderzocht of er al een soortgelijk instrument bestaat om de dosis natuur van mensen in kaart te brengen. Wij zijn tot de conclusie gekomen dat zo’n instrument naar ons weten nog niet bestaat.

1.3 Literatuur

Ons onderwerp gaat over de invloed van natuur in de GGZ. Onze doelgroep betreft in eerste instantie GGZ-cliënten, gevolgd door psychologen die (nog) niet (vaak) met hun cliënten de buitenlucht opzoeken.

Maar waarom zouden psychologen naar buiten moeten gaan en wat is het effect van de natuur op de geestelijke gezondheid? Om te beginnen een algemene vraag: Waarom is het eigenlijk goed om de natuur in te gaan voor de mens? Dat komt omdat de mens in het ecosysteem van de natuur hoort. Zowel het mentale als het fysieke onderdeel van de mens hoort in dit ecosysteem (Bratman, G., et al., 2019).

Wat zorgt er dan voor dat de natuur een positief effect heeft op specifiek het welzijn? Het eerste mechanisme dat mogelijk een rol speelt is blootstelling. Blootstelling aan groen beïnvloedt ten eerste de gezondheid en het welzijn door het inademen van frisse lucht (directe fysieke blootstelling). Ten tweede door middel van psychologische processen (Maas, Groenewegen, Verheij, de Vries, & van den Berg, z.d.).

Volgens Openneer en André (2020) bestaat er ook een relatie tussen veelvoorkomende vormen van natuurbeleving en een afname van risicofactoren voor, en lijden aan verschillende psychische aandoeningen. Het effect van natuur draagt ook bij aan herstel van aandachtsmoeheid. ‘Ten eerste bieden natuurlijke omgevingen mogelijkheden om afstand te nemen van routinematige bezigheden en gedachten (‘being away’; afstand nemen van de alledaagse omgeving, fysiek of mentaal) en ten tweede trekken ze automatisch de aandacht, zonder dat dit moeite kost’ (de Vries, Maas, & Kramer, 2009). Daarnaast gaan de Vries, Maas & Kramer (2009) ervan uit dat natuurlijke omgevingen het herstel van stress bevorderen.

Uit onderzoek blijkt dat minimaal 60 minuten per week tijd in de natuur spenderen bijdraagt aan een verbeterde fysieke en mentale welzijn. Bij 120 minuten in de natuur stijgt het fysieke en mentale welzijn nog verder. Het verbeteren van het fysieke welzijn stopt bij 200 minuten in de natuur, terwijl de mentale staat van welzijn blijft verbeteren tot 300 minuten in de natuur (White et al., 2019).

Deze cijfers tonen aan dat de natuur wel degelijk kan ondersteunen bij een ontwikkelingsproces van een cliënt, omdat het mentaal en fysiek welbevinden bevordert. Buitenpsychologie, psychologie in de natuur, kan dan als sterke ondersteuning dienen bij een traject waar een cliënt met psychologen en/of hulpverleners doorheen gaat.

1.4 Praktijk

Wij zijn benieuwd naar de gedachten van GGZ-cliënten en psychologen over het onderwerp ‘tijd spenderen in de natuur’. Om tot deze informatie te komen, hebben wij een aantal personen geïnterviewd. Veel van hen zijn cliënten in een behandeling binnen mentale zorg. De namen van deze cliënten zijn gefingeerd: wij noemen ze cliënt 1, cliënt 2, cliënt 3 en cliënt 4. Hierbij hebben wij cliënt 1 als eerste gesproken en cliënt 4 als laatste. Ditzelfde principe hebben wij toegepast bij onze gesprekken met psychologen. De uitwerkingen van onze gesprekken met psychologen zijn te vinden in Bijlage 1, op pagina 14. De uitwerkingen van de interviews met cliënten zijn te vinden in Bijlage 2 op pagina 15.

Met de interviews willen wij niet alleen inzicht krijgen in het beeld dat zij hebben van de werking van natuur op de mentale gesteldheid, maar willen wij ook helder krijgen wat hen zou kunnen helpen om meer in de natuur te zijn. Zo noemt cliënt 2 dat hij zich veel energiever en vrolijker voelt wanneer hij zich in de natuur begeeft. Daarnaast zien wij dat cliënt 1 en cliënt 2 beiden noemen dat met een hulpverlener praten in de natuur veel meer zorgt voor een ontspannen sfeer in de gesprekken. In die zin kan het voor hulpverleners en cliënten helpend zijn om gesprekken te houden in de open lucht, aangezien dat klaarblijkelijk zorgt voor meer ontspanning en openheid.

Ook psychologen merken een verschil in het welzijn van cliënten wanneer deze veel tijd in de natuur doorbrengen. Zo noemt psycholoog 1 dat zij ziet dat cliënten die meer in de natuur zijn, daar ruimte voor reflectie ervaren. Volgens dezelfde psycholoog ervaren cliënten ook meer rust in de natuur, en zij beweert dat door beweging cliënten een minder opgejaagd gevoel ervaren.

Na onze oriëntatie op zowel literatuur als praktijk kunnen wij niet anders dan concluderen dat tijd doorbrengen in de natuur wel degelijk een positief effect heeft op het mentale welzijn.

1.5 Beroepsproduct

Het is uiteraard belangrijk om de vergaarde informatie toe te passen in het ontwerp van ons instrument. Alle relevante aspecten voor het te ontwikkelen beroepsproduct die wij uit het onderzoek halen beschrijven wij in deze paragraaf, evenals de link met het onderwerp ‘herstel’. Ook beschrijven wij onze persoonlijke betrokkenheid met het onderwerp dat wij onderzoeken. Wij sluiten deze paragraaf af met een werkplan voor ons project.

Relevante aspecten

Uit bovenstaande informatie komen er verschillende aspecten naar voren die relevant zijn voor het te ontwikkelen beroepsproduct. Zo blijkt dat er met het beroepsproduct gemeten moet kunnen worden hoeveel tijd iemand doorbrengt in de natuur, aangezien zoals eerder genoemd blijkt dat 120 minuten per week tijd in de natuur bijdraagt aan een verbeterd fysiek en mentaal welzijn. Wanneer een cliënt niet minimaal deze hoeveelheid tijd in de natuur doorbrengt, is het dus belangrijk om deze hoeveelheid te verhogen tot minimaal 120 minuten per week. Het te ontwikkelen beroepsproduct moet dus kunnen aantonen hoeveel tijd cliënten doorbrengen in de natuur. Wanneer dit niet voldoende blijkt is het dus ook van belang om deze hoeveelheid te verhogen.

In onze interviews met verschillende cliënten vragen wij wat hen zou kunnen helpen om meer de natuur op te zoeken. Hierop antwoorden zowel cliënt 1, als cliënt 2 en cliënt 4 dat het voor hen stimulerend zou zijn vaker naar buiten te gaan als zij samen met iemand de natuur bezoeken, zoals te vinden is in Bijlage 2. Het is dus van belang om ergens in het instrument de gebruikers te stimuleren om samen met iemand de natuur op te zoeken.

Daarnaast noemen zowel cliënt 3 als cliënt 4 dat het hen zou helpen om een vast moment in te plannen waarop zij naar buiten gaan. Dit zou zorgen voor een grotere stimulans om de natuur op te zoeken. Daarom is het belangrijk dat wij ook dit aspect terug laten komen in ons instrument.

Herstel

Ook vanuit herstelvisie is natuur een belangrijke factor. Herstel is 'een zeer persoonlijk en uniek proces waarin iemands opvattingen, waarden, gevoelens, doelen en rollen veranderen. Het leidt tot een leven met meer voldoening, waarin hoop een plaats heeft en men kan geven en nemen ondanks de beperkingen en participatieproblemen die met de aandoening gepaard gaan. Herstel heeft te maken met het ontstaan van een nieuwe betekenis en zin in het leven, terwijl men over de gevolgen van de aandoening heen groeit' (Korevaar & Droes, 2016, pp. 36).

Via ons beroepsproduct willen wij mensen motiveren en stimuleren om meer de natuur in te gaan. Dit komt voort uit ons eerder beschreven onderzoek, waaruit blijkt dat herstel en welzijn wordt bevorderd door regelmatig tijd te spenderen in de natuur.

Daarnaast willen wij ons instrument richten op cliënten, waarbij het doel is dat zij zelf in het dagelijkse leven bewust regelmatig de natuur opzoeken. Aangezien dit het leven van de cliënt zelf betreft, buiten de hulpverlening om, geloven wij dat ons instrument herstelgericht is.

Persoonlijke betrokkenheid

Na het lezen van verschillende literatuur, bespraken wij of wij ons persoonlijk konden vinden in dit onderwerp. Wij komen er in het gesprek achter dat wij alle vier veel met de natuur hebben. Wij herkennen heel erg, dat in de natuur zijn bijdraagt aan een bepaalde rust in je lichaam. Fien vertelt dat het haar helpt om het bos in te gaan, wanneer zij veel stress ervaart. Ze merkt dat de stress dan wat afzakt en ze zich rustiger voelt. Ook de rest kan zich hierin vinden en merkt dat het in de natuur zijn een bepaalde vorm van stress herstelt. Ook wordt er ervaren dat het zien van groen zorgt voor een bepaalde mate van een gevoel van rust. Casper voegt hieraan toe dat hij actief is met een buitensport en dat hij merkt dat de frisse lucht ook het welzijn bevordert. Wij delen een gezamenlijke visie in dit onderwerp, waarbij centraal staat dat tijd doorbrengen in natuur een groot positief effect heeft op het mentale welzijn van een mens.

Werkplan

Om overzicht te bieden, beschrijven wij in deze paragraaf ook hoe wij tot een werkend en weldoordacht beroepsproduct gaan komen.

Ons plan is om een instrument te bedenken die GGZ-professionals kunnen uitvoeren en meegeven met en aan cliënten. Het doel van dit instrument is het meten van de 'dosis' natuur die cliënten binnen krijgen, waarbij wij ook aandacht schenken aan hoe deze 'dosis' is te verhogen. Het instrument wordt uiteindelijk dus gebruikt door de cliënt zelf.

Om dit instrument werkend te maken, houden wij nauw contact met de projectleiders van het project 'De Natuur als Behandelkamer', daarvan is één iemand specifiek onze projectleidster. Zij zijn ook gelijk onze opdrachtgevers. Door zeker eenmaal in de twee weken met hen samen te komen en de ontwikkeling van ons beroepsproduct te bespreken, schaven wij de inhoud van ons beroepsproduct constant bij.

Aan de hand van informatie die via literatuur en praktijk vergaard is, ontwikkelen wij een instrument. Voordat wij dit instrument in het werkveld testen, vragen wij onze opdrachtgevers om feedback. Wanneer wij deze feedback hebben toegepast in ons instrument, kunnen wij het testen in de praktijk. Het doel is om ruim 5 weken voor de deadline van het verslag het instrument in het werkveld getest te hebben, waarbij wij meerdere cliënten vragen er gebruik van te willen maken. Na het een aantal keer uit

te testen verzamelen wij feedback van zowel cliënten als GGZ-professionals. Daarbij staan de knelpunten en succesfactoren van het instrument centraal. Deze feedback verwerken wij in ons verslag en in ons product, zodat wij uiteindelijk met een goed werkend eindproduct kunnen komen.

2. Ontwerpfase

2.1 Doel van ontwerp

In deze paragraaf leggen wij concreet het doel uit van ons instrument en beschrijven wij hoe cliënten hieraan een bijdrage hebben geleverd.

Het wetenschapswinkelproject van de WUR vroeg ons een instrument te ontwikkelen dat meet hoeveel tijd cliënten in de buitenlucht spenderen. Ook vroegen zij ons een instrument te ontwerpen dat stimuleert deze hoeveelheid te verhogen. Wij noemen ons instrument de ‘Buiten-meter’. De Buiten-meter is een laagdrempelig instrument om GGZ-cliënten te motiveren om meer naar buiten te gaan en om te meten hoeveel minuten zij uiteindelijk buiten zijn. Dit instrument is dus bedoeld voor cliënten die niet veel buiten komen. Het is gezond om minimaal 120 minuten buiten te zijn, daarom schalen wij in kleine stappen op naar deze 120 minuten.

Het doel van ons ontwerp is het meten hoeveel minuten cliënten buiten spenderen in het dagelijks leven. Daarnaast willen wij dat dit voortvloeit in een instrument waardoor de cliënten nog meer gemotiveerd zijn om naar buiten te gaan. Dit heeft als uiteindelijke doel dat het mentale welzijn van de cliënten verbetert. Zoals uitgelegd in het voorgaande hoofdstuk verbetert je mentale welzijn wanneer je wekelijks meer dan 120 minuten in de natuur bent (White et al., 2019).

Wij willen dus bereiken dat GGZ-cliënten wekelijks minimaal 120 minuten tijd spenderen in de buitenlucht. Een middel hiervoor is dat wij cliënten stimuleren om samen met iemand naar buiten te gaan. Dit kan een familielid zijn, vriend of vriendin et cetera. Het ontwikkelen van een ritme in de week komt er ook bij kijken. In ons instrument wordt aangeraden dat je op een vast moment in de week of op de dag naar buiten gaat. Dit heeft als doel dat er een ritme komt in je week, meer structuur. Dit doel kwam vanuit de cliënten zelf. Zij vinden het fijn als er een vast moment in de week zou zijn waarop zij naar buiten gaan. Deze feedback hebben wij dus ook meegenomen in het proces van de ontwikkeling van ons instrument.

Een laatste doel, het stimuleren om meer naar buiten te gaan, komt voort uit ons eigen onderzoek, maar ook vanuit de cliënten en de projectleiders van het project ‘De Natuur als Behandelkamer’. Cliënten vertelden ons namelijk dat wanneer zij gestimuleerd worden, het voor hen makkelijker en leuker wordt om naar buiten te gaan. Nogmaals blijkt uit verschillende literatuur, beschreven in paragraaf 1.3, dat hoe meer tijd mensen in de buitenlucht spenderen, hoe beter dit vaak voor hen is. Tot slot was het stimuleren om de hoeveelheid tijd in de buitenlucht te verhogen ook een vraag vanuit de projectleiders van het project ‘De Natuur als Behandelkamer’.

2.2 Activiteiten en Interventies

‘Natuur’ en ‘buiten’

In ons onderzoek gebruiken wij veel de bron over dat het goed is om minimaal 120 minuten per week in de natuur te zijn (White et al., 2019). Zo hadden wij het in eerste instantie ook in ons beroepsproduct en ons instrument staan. Echter gaf onze begeleidster van het project aan, dat zij het beter zou vinden om onze ‘Natuur-meter’ te veranderen in de ‘Buiten-meter’. Zij gaf haar eigen situatie als voorbeeld. Ze woont in een stad en het is dan lastig om zomaar in de natuur te komen. En verder gaf zij aan dat ze het beter vond om het over ‘buiten’ te hebben, omdat het er voor haar om gaat dat het gezond is voor mensen om meer te bewegen, of dit nu in de natuur of een stedelijke omgeving is. Dagelijks voldoende fysieke activiteit, of dit nu in de stad of natuur is, kan de kans op het ontwikkelen van bijvoorbeeld depressie en angst verkleinen (Maes, Mertens, & Van Dyck, 2020). Dit is ook de reden dat naarmate ons onderzoek en de ontwikkeling van ons instrument meer vorm krijgen, wij het woord ‘natuur’ zelden meer gebruiken. In plaats daarvan kiezen wij nu voor ‘buiten’ of ‘de buitenlucht’.

De Buiten-meter

In bijlage 6, op pagina 21, staat ons voorlopige instrument. Zoals eerder gezegd noemen wij dit de 'Buiten-meter'. Dit instrument wordt wekelijks ingevuld door de cliënt. Een uiteindelijk doel hiervan is, zoals beschreven in de vorige paragraaf, het inzichtelijk maken hoeveel tijd iemand in de buitenlucht spendeert. Om de hoeveelheid minuten gemakkelijk overzichtelijk te maken, hebben wij gekozen voor tabellen die de gebruikers van het instrument zelf in kunnen vullen. Als een cliënt wekelijks nog geen 60 minuten buiten is geweest, vult hij of zij het totale aantal minuten in in de gele vakjes (level 1). Aangezien wij denken dat mensen die in de buitenlucht zijn, vaak wandelen, fietsen of sporten, kiezen wij voor deze in te vullen onderdelen. Wanneer iemand iets anders aan het doen is in de buitenlucht, kan hij dit invullen in het vakje 'overig'. Zo is inzichtelijk te krijgen hoeveel minuten iemand in een week tijd buiten is.

Een doel is het verhogen van de hoeveelheid tijd die GGZ-cliënten in de buitenlucht spenderen. Om deze cliënten, en dus de gebruikers van dit instrument, te stimuleren om meer naar buiten te gaan, hebben wij gekozen voor vier verschillende levels. Zoals eerder benoemd noteert men een maximum van 60 minuten in de gele vakjes (level 1). Wanneer iemand in een week tussen de 60 en 90 minuten buiten is, noteert hij of zij dit aantal minuten in de rode vakjes (level 2). Wanneer iemand in een week tussen de 90 en de 120 minuten buiten is, noteert hij de minuten in de groene vakjes (level 3). Wanneer iemand in een week tijd meer dan 120 minuten tijd spendeert in de buitenlucht, noteert hij of zij dit in de blauwe vakjes (level 4).

Wij kiezen voor verschillende levels, omdat wij de gebruikers van het instrument willen stimuleren om meer naar buiten te gaan. Het idee van deze levels is dat wij een competitieve draai willen geven aan het instrument, die de gebruikers stimuleert om meer naar buiten te gaan. Vanuit onze ervaringen zijn mensen vrij snel geneigd een steeds hoger level te willen bereiken, en daarom verwachten wij dat mensen zo snel mogelijk wekelijks minimaal 120 minuten in de buitenlucht willen zijn. Op deze manier willen wij de gebruikers van het instrument stimuleren om meer naar buiten te gaan.

Dit brengt ons gelijk bij een volgend doel, namelijk dat het aantal minuten die de GGZ-cliënten in de buitenlucht spenderen een minimum van 120 minuten betreft. Aangezien het goed is voor je mentale welzijn om minimaal 120 minuten in de week in de buitenlucht te zijn, kiezen wij bij het hoogste level in ons instrument voor een minimum van 120 minuten.

Alle minuten boven dit aantal zijn alleen maar beter, maar het belangrijkste is dat de gebruikers van het instrument minimaal 120 minuten in de buitenlucht zijn.

Een ander middel is het stimuleren om met iemand naar buiten te gaan. Veel cliënten hebben aangegeven dat het voor hen zou helpen om samen met iemand naar buiten te gaan (Bijlage 2). Een cliënt gaf aan dat naast dat de buitenlucht haar helpt voor een betere mentale gezondheid, ze het soms ook fijn vindt om samen met iemand haar hoofd leeg te maken buiten. Ook wordt aangegeven dat het fijn is om buiten met iemand te praten, omdat je dan niet constant oogcontact met deze persoon hoeft te houden en zo het gesprek makkelijker en natuurlijker verloopt (zie Bijlage 2). Dus de natuur op zich kan je al helpen om je mentale gezondheid te verbeteren, maar de natuur kan ook helpen om samen met iemand te praten. Een andere reden waarom het helpt om samen met iemand naar buiten te gaan, is omdat het meer kan motiveren. Als je meer buiten in de natuur wil zijn, kan het best lastig zijn om alleen de stap te zetten om eens een wandeling buiten te maken. Als je samen met iemand afspreekt om dit te gaan doen, kan het makkelijker zijn om ook echt naar buiten te gaan en het er niet bij te laten zitten.

Welk doel aansluit bij het hierboven genoemde doel, is om een vast moment in de week uit te kiezen. Dit kwam ook naar voren in een interview met cliënt 4 (Bijlage 2). Stel je zou elke zondagmiddag standaard een halfuur gaan wandelen, dan komt dit in het ritme van je week, waardoor het normaal kan gaan worden om dit elke zondag te doen. Een cliënt in een interview gaf ook aan dat het hem zou helpen om de vaste momenten in te plannen in zijn agenda, omdat hij anders niet zo snel tijd zou vrijmaken voor een wandeling. Dit is dus ook een belangrijk doel en kan helpen om een ritme te vinden in meer naar buiten gaan. Wat hier nu nog niet staat, is het vervangen van autoritjes en dergelijke door fietsritjes. Dat helpt ook in een ritme en vormt dan automatisch een manier om naar buiten te gaan zonder dat het per se extra tijd kost

3. Uitvoeringsfase

3.1 Proces uitvoering

In overleg met onze projectleidster zijn wij het instrument gaan testen bij mensen die cliënt zijn of zijn geweest. Zij gaf ons mee dat het niet alleen bij mensen getest hoeft te worden die cliënt zijn, maar dat het bij iedereen kan. Iedereen kan meten hoeveel diegene buiten is en merken of het goed is voor zijn of haar welzijn. Wij stuurden ons instrument op naar cliënten, mensen die cliënt zijn geweest en naar psychologen.

Via een psycholoog van GGZ Jeugdcliniek Iriszorg in Tiel kwam ons instrument terecht bij acht jongeren. Deze jongeren zaten op het moment van testen nog steeds in opname. Dit leek ons dus een mooie kans op een goede uitvoering door mensen waar ons instrument in eerste instantie voor bedoeld is. Na een aantal dagen ontvingen wij een reactie van de psycholoog die werkzaam is in Tiel. Deze psycholoog vatte alle reacties en bevindingen van de jongeren samen in één overzicht, welke te vinden zijn in bijlage 3.

De reacties waren veelzeggend. Vrijwel geen één jongere begreep precies de bedoeling van het instrument, of vond het erg helpend. Daarnaast gaf de psycholoog aan, zoals te vinden is in bijlage 3, dat wij wellicht te moeilijke taal gebruikten in ons instrument, aangezien het intelligentieniveau van haar cliënten doorgaans niet erg hoog is.

Ook hebben wij twee (ex)-cliënten individueel benaderd, en gevraagd het instrument uit te testen. Na een week ontvingen wij een reactie van deze twee cliënten, waarbij zij beiden aan wisten te geven dat de bedoeling en het invullen van het instrument niet echt duidelijk was.

Wij hebben ons instrument ook voorgelegd aan psychologen, om na te gaan hoe iemand vanuit professioneel oogpunt naar ons instrument kijkt. Uit de feedback, die te vinden is in bijlage 3, bleek dat het wellicht een goed idee zou kunnen zijn om een digitale versie van ons instrument te ontwikkelen. Dit kwam vooral naar voren aangezien de desbetreffende psycholoog zich afvroeg in hoeverre mensen veel gebruik gaan maken van een papieren instrument. Daarnaast kregen wij ook terug dat het instrument een betere uitleg zou kunnen gebruiken, waarbij wij er eventueel voor zouden kunnen kiezen om de uitleg aan het begin van het instrument duidelijk te maken.

Aan de hand van bovenstaande feedback kwamen wij tot veel aanknopingspunten voor een verbeterde versie van ons instrument. Wij ervaren het daarom als zeer nuttig dat wij van een vrij fors aantal mensen zulke oprechte en helpende reacties hebben gekregen.

3.2 Evaluatie

Evaluatieproces uitvoering

Tijdens de ontwikkeling van ons instrument hebben wij regelmatig geëvalueerd met onze projectleidster. Na afloop van het proces van uitvoeren besloten wij dan ook dat het goed zou zijn om eerst weer even met onze projectleidster te evalueren, omdat wij zelf een aantal verbeterpunten zagen in ons instrument. Wij kiezen er dus voor, om na de uitvoering een korte evaluatie te houden, zodat wij het instrument kunnen aanpassen naar een uiteindelijke versie. Wij geloven dat deze versie nog meer accuraat is, aangezien de feedback is verwerkt. Dit doen wij omdat wij een hoge kwaliteit van ons product nastreven, iets wat moeilijker haalbaar is als wij de feedback niet toepassen.

Na afloop van de ontwikkeling van het uiteindelijke instrument, houden wij ook een uiteindelijke evaluatie met onze projectleidster. Tijdens deze evaluatie bespreken wij het hele proces.

Met elkaar en met onze projectleidster hebben wij dus eerst kort geëvalueerd. Niemand van ons had verwacht dat het instrument zo onduidelijk zou zijn. Ook omdat we de levels erg duidelijk van elkaar afbakenen. Ook hadden we het er met onze projectleidster over, dat het misschien beter zou zijn om de keuzes zoals ‘wandelen’, ‘fietsen’, ‘sporten’ en ‘overig’ weg te doen in het instrument. Een idee was om deze activiteiten bij de tips neer te zetten.

Dit korte samenzitten met de projectleidster heeft samen met de feedback van de benaderde personen gezorgd voor een verbeterde opzet van ons instrument. Deze uiteindelijke versie is te vinden in bijlage 7 op pagina 23. Zoals te zien is in de bijlage, hebben wij in de eerste plaats er nu voor gekozen om de uitleg en het doel van instrument gelijk bovenaan te zetten. Daarnaast zijn de opties ‘wandelen’, ‘fietsen’, ‘sporten’ en ‘overig’ nu weg, en is het de bedoeling om iedere 10 minuten die men buiten spendeert, weg te strepen. Na 30 minuten is level 1 volbracht. Om dit extra duidelijk te maken, hebben wij naast verschillende kleuren er ook voor gekozen om een witregel tussen de verschillende levels te laten, zodat het verschil in levels duidelijker zichtbaar is.

Uiteindelijk kan men nu ook tot level 5 gaan, waarbij we er dus ook echt voor kiezen om te stimuleren dat men *meer* dan 120 minuten naar buiten gaat. In de tips laten we naar voren komen dat nog meer dan 150 minuten buiten zijn alleen maar goed is.

Eerder heeft ons instrument niet goed gepresteerd, slechts een enkel persoon heeft de Buiten-meter in weten te vullen en wist niet of ze dat goed had gedaan. Door bovengenoemde aanpassingen geloven wij dat het instrument nu duidelijk, overzichtelijk en toegankelijk genoeg is voor GGZ-cliënten.

Uiteindelijke evaluatie

Na de verwerking van feedback en het aanpassen van het instrument, hebben wij als groep nog één keer alles bij elkaar geëvalueerd met onze projectleidster. Tijdens deze evaluatie kwamen verschillende aandachtspunten naar voren.

Zo zijn wij het er gezamenlijk over eens dat de samenwerking, zowel tussen ons als groepsleden onderling als tussen de projectleidster en wij als groep, uitstekend verliep. De communicatie was altijd helder en bijna iedere afspraak was iedereen aanwezig, wat met name door de projectleidster als erg prettig werd ervaren. De proactieve houding werd door beide partijen opgemerkt; zowel door de projectleidster als door ons als groep.

Tijdens het evalueren van ons uiteindelijke product en het proces hiernaartoe, merkten wij op dat met name de testfase van ontzettend groot belang is geweest. Door het instrument te laten testen door 8 cliënten en 2 ex-cliënten kregen wij ontzettend veel bruikbare feedback terug. Door deze feedback toe te passen in ons instrument en verschillende onderdelen aan te passen, is uiteindelijk een buiten-meter ontstaan die naar ons idee goed aansluit bij de vooraf gestelde doelen. Hier raakten wij het namelijk wel over eens tijdens het evalueren. De projectleidster voegde hieraan toe dat juist het omgooien van het instrument na de testfase aantoont dat wij dit beroepsproduct uiterst serieus nemen.

Ontwikkelpunten

Er zijn echter ook nog een aantal kritische noten te stellen aan dit uiteindelijke instrument, zeker als we dit vanuit het perspectief van cliënten bekijken. Bijna iedereen, en met name jongeren, leven tegenwoordig veel op hun telefoon. De kans dat ze dan een papieren versie, waar de buiten-meter nu uit bestaat, minimaal een week bij zich dragen, heel houden en goed invullen, is niet erg groot.

Daar komt bij dat sommige cliënten die net begonnen zijn met herstellen en opnieuw participeren aan de maatschappij, helemaal (nog) niet in staat zijn om naar buiten te gaan om te wandelen of fietsen.

Een digitale versie van het instrument zou in dit geval een betere uitkomst zijn voor jongeren. Op deze manier is gebruik van het instrument toegankelijker voor jongeren. Dit kan in de vorm van een app, of in de vorm van een memo.

Een tweede kritisch punt van ons ontwikkelde instrument betreft het vermoeden dat sommige cliënten die net begonnen zijn met herstellen en opnieuw participeren aan de maatschappij, wellicht helemaal (nog) niet in staat zijn om naar buiten te gaan om te wandelen of fietsen

Denk aan bejaarden die moeite hebben met lopen of mensen die een lichamelijke beperking hebben. Een mogelijke uitkomst voor deze mensen zou zijn om bijvoorbeeld op een tweezitsfiets in beweging te komen, echter heeft lang niet iedereen toegang tot een tweezitsfiets. Wellicht kunnen psychologen die het instrument inzetten hier iets in betekenen. Dit kan bijvoorbeeld het ondersteunen in het vinden van een maatje zijn of het doorverwijzen naar een instelling die maatjesprojecten doet. In Ede zelf zijn er bijvoorbeeld fietsmaatjes.

3.3 Conclusies

Aan de hand van het onderzoek concluderen wij dat het niet voor iedereen makkelijk is om daadwerkelijk in de natuur te zijn, maar dat regelmatig buiten zijn zeker mogelijk is. Dat is dan ook één van de redenen waarom wij in ons instrument focussen op het meten van het aantal minuten buiten en niet van het aantal minuten in de natuur.

Verder blijkt de uiteindelijke buiten-meter een goed instrument om de hoeveelheid minuten buiten te kunnen opmeten, daarnaast stimuleert het ook om naar buiten te gaan. Dit kan doordat men minuten kan afvinken, zoals bij een to-do list. Echter heeft het instrument wel zijn beperkingen, doordat het nog niet voor iedereen is, zoals te lezen bij het kopje 'ontwikkelpunten'.

Tot slot kunnen we stellen dat de samenwerking als groepsleden onderling, maar ook met de projectleidster, erg goed is gelopen. Van alle kanten was er veel inzet voor het verslag en het ontwikkelen van het eindontwerp van de buiten-meter.

Literatuurlijst

Hoekstra, R. (2016 mei). *De rol van gemeenten bij het verbinden van zorg en natuur*. Geraadpleegd op 17 november 2020, van <https://edepot.wur.nl/441202>

Kleine, J. (2018, 25 juli). *Positieve effecten van de natuur op welzijn en groei*. Geraadpleegd op 4 december 2020, van <https://www.ival.nl/positieve-effecten-van-de-natuur-op-welzijn-en-groei/>

Korevaar, L., & Droes, J. (2016). *Handboek rehabilitatie voor zorg en welzijn* (3de editie). Bussum, Nederland: Coutinho.

Maas, J., Groenewegen, P., Verheij, R., de Vries, S., & van den Berg, A. (z.d.). *Vitamine G: effecten van een groene omgeving op gezondheid, welzijn en sociale veiligheid*. Geraadpleegd op 24 december 2020, van <https://www.nivel.nl/sites/default/files/bestanden/samenvatting%20Vitamine%20G%20project%202.pdf>

Maes, I., Mertens, L., & Van Dyck, D. (2020, juni). *Bewegen op Verwijzing, ook voor kwetsbare*. Opgehaald van HVG: http://www.hvg.be/sites/default/files/users/Delfien/h49-03-11_Bewegen%20op%20verwijzing%2C%20ook%20voor%20kwetsbare%20groepen.pdf

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2018, 24 juli). *Natuur en gezondheid. Invloed van natuur op sociaal, psychisch en lichamelijk welbevinden*. Geraadpleegd op 2 december 2020, van <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2004/06/09/invloed-van-natuur-op-sociaal-psychisch-en-lichamelijk-welbevinden>

Openneer, E., André, G. Natuurlijk herstel. *Vakblad Sociaal Werk* 21, 30–33 (2020). <https://doi.org/10.1007/s12459-020-0822-1>

Staatsbosbeheer. (2021, 4 januari). *Feiten en cijfers - Natuur en gezondheid*. Geraadpleegd op 15 januari 2021, van <https://www.staatsbosbeheer.nl/over-staatsbosbeheer/dossiers/natuur-en-gezondheid/feiten-en-cijfers>

de Vries, S., Maas, J., & Kramer, H. (2009 maart). *Effecten van nabije natuur op gezondheid en welzijn*. Geraadpleegd op 17 november 2020, van <https://library.wur.nl/WebQuery/wurpubs/fulltext/3287>

Wageningen University. (2020). *Effect van natuur op gezondheid*. Geraadpleegd op 19 november 2020, van <https://www.wur.nl/nl/Dossiers/dossier/Effect-van-natuur-op-gezondheid.htm>

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., ... Fleming, L. E. (2019, 13 juni). *Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing*. Geraadpleegd op 9 december 2020, van https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3?error=cookies_not_supported&code=1605767f-c31d-4828-a62f-3a28320a7826

Bijlage 1: Interviewvragen met psycholoog

Psycholoog 1 (studentenpsycholoog):

Wat zou jouw cliënten helpen om meer naar buiten te gaan?

Vaak is het snappen waarom dat wijs is heel helpend. Dus psycho-educatie over de werking van de hersenen en het effect van beweging op mentale gezondheid.

Om welke reden zou jij de natuur als 'behandelkamer' gebruiken?

Ik zou het niet gebruiken omdat ik binnen de kortdurende basis ggz vooral overzicht probeer te krijgen en studenten help te oefenen met ander (coping)gedrag.

Om welke reden gebruik jij de natuur vooral niet als behandelkamer?

Ik mis het whiteboard.

Ben jijzelf als psycholoog bereid om de natuur als behandelkamer te gebruiken? Waarom wel of waarom niet?

Niet als individuele behandelkamer dus, hoewel voor groepen zou ik het wel meer zien zitten. Bv bij de cursus omgaan met stress.

Heb je het idee dat de mensen die bij jou komen zelf bewust de natuur opzoeken? Zo ja, merk je verschil in de behandeling bij die mensen?

Ja! Wij werken- en veel studenten wonen hier in een prachtige omgeving en ik merk het verschil zeker. Studenten die meer in de natuur zijn, ervaren daar ruimte voor reflectie, meer rust en door beweging ook een minder opgejaagd gevoel en brein.

Bijlage 2: Interviewvragen met cliënten

Cliënt 1:

Ik ben derde jaars student Social Work en ik heb in het eerste jaar een tijdje bij de studentenpsycholoog van de CHE gelopen.

Deze gesprekken voerden we in school in haar eigen kamer. Ik heb dus verder niet buiten gesprekken met haar gehad.

Merk je verschil in hoe je je voelt wanneer je veel in de natuur bent of juist niet?

Ik merk zelf niet heel veel verschil in hoe ik me voel wanneer ik buiten ben. Ik heb wel het idee dat als je buiten bent/loopt je meer ruimte hebt om rustig na te denken over wat je bezig houdt.

Wel vind ik het fijner om samen met iemand te zijn als we echt bewust een stuk gaan lopen bijvoorbeeld. Als ik echt ergens mee zit praat ik daar liever met iemand over op een plek waar je niet gestoord wordt door anderen (buiten bijvoorbeeld). Als ik in mijn eentje ga lopen kan ik juist te veel na gaan denken en mijn gedachten groter/heftiger maken dan nodig is. Als ik samen met iemand loop kan ik er echt over praten ipv alleen over nadenken.

Wat zou je kunnen helpen om meer in de natuur te komen?

Sowieso als ik met iemand samen ben is de kans groter dat we er even uit gaan. Vooral met mijn vriend of met mijn zus even wandelen vind ik gezellig en prettig.

Wat mij in de zomer heel erg gestimuleerd heeft is Penny boarden/ Long boarden met mijn vriend. Hij heeft twee boards en stelde regelmatig voor om er even mee naar buiten te gaan. Dat was erg prettig. We hadden daardoor niet alleen goede gesprekken, maar ook erg veel plezier wat ervoor zorgde dat we dit vaker wilden doen.

Ik denk dus dat het mij helpt om samen met iemand naar buiten te gaan en dan samen iets te bedenken om te gaan doen.

Hoe vaak zou je eigenlijk in de natuur willen zijn?

Ik hoef naar mijn idee niet per se meer in de buitenlucht te zijn. In de winter is het natuurlijk sowieso wat minder prettig om buiten te lopen, maar los daarvan vind ik het prima zo.

In de zomer ben ik regelmatig buiten en ik heb niet het gevoel dat ik dat meer zou willen/nodig zou hebben.

Wat voor meerwaarde heeft een gesprek in de buitenlucht met een psycholoog voor jou?

Ik denk dat je makkelijker informatie deelt met iemand (psycholoog). Misschien dat dit komt doordat je dan niet per se oogcontact hoeft te maken, je rust om je heen hebt en in beweging bent.

Ik weet niet of ik altijd naar buiten zou willen als ik naar een psycholoog zou gaan. Maar wat meer afwisseling hierin kan denk ik best helpend zijn. Ik kan me voorstellen dat het wat meer ontspannen is om in de buitenlucht te praten met een psycholoog. Als je in een kamer zit kan het misschien zorgen voor een bepaalde druk of een soort gespannen lading. In de buitenlucht praten geeft denk ik meer ruimte en vrijheid en een minder gespannen sfeer.

Clïënt 2: (gesprekken gehad bij een psycholoog voor slachtofferhulp)

Merk je verschil in hoe je je voelt wanneer je veel in de natuur bent of juist niet?

Ja, ik merk zeker veel verschil. Ik word vaak wat energiever en vrolijker. Als ik ergens mee zit dan helpt het buiten zijn om te kunnen relativiseren. Terwijl als ik binnen zit problemen vaak verergeren of groter worden dan ze zijn. Buiten zijn geeft ook een soort schone lei gevoel voor mij.

Wat zou je kunnen helpen om meer in de natuur te komen?

Misschien samen met mijn vriend of iemand anders af te spreken om regelmatig een rondje te lopen, zodat je regelmaat erin houdt en een stok achter de deur hebt.

Hoe vaak zou je eigenlijk in de natuur willen zijn?

Het liefst elke dag minimaal een half uur, maar omdat ik denk dat dat voor mijzelf niet altijd haalbaar is, het liefst een aantal dagen in de week en dan wat langer.

Wat voor meerwaarde heeft een gesprek in de buitenlucht met een psycholoog voor jou?

Het gevoel wat ik bij vraag 1 beschreef heeft denk ik al een grote meerwaarde tijdens gesprekken met een psycholoog. Het biedt denk ik nieuwe perspectieven en je wordt er positiever van wat ten goede komt van een hulpverleningstraject. Het "zware" van sommige gesprekken valt er denk ik van af.

Clïënt 3:

“Merk je verschil in hoe je je voelt wanneer je veel in de natuur bent of juist niet?”

Ja, dat verschil maakt voor mij uit. Door op een dag ook naar buiten te gaan geeft mij rust en ontspanning. Het lukt mij niet altijd om de natuur in de te gaan, dus dan wandel ik ook wel eens door de stad alleen of met een vriendin en dat ook fijn.

Als ik veel binnen zit merk ik dat ik de frisse lucht mis en komen de muren op een gegeven moment op mij af. Ik vind het daarom fijn als mijn omgeving af en toe wisselt. Hiervoor is wandelen buiten zeer geschikt.

“Wat zou je kunnen helpen om meer in de natuur te komen?”

Wat echt zou helpen voor mij om meer in de natuur te komen is dicht bij de natuur wonen. Voor mij zou het enorm helpen als het strand om de hoek zou zijn, want ik hou daar enorm veel van. Dit is natuurlijk niet heel realistisch nu. Als ik kijk vanuit mijn leven nu dan zou het mij helpen als ik het regelmatig inplan in mijn agenda. Anders neem ik niet snel de tijd om echt even een wandeling te maken buiten.

“Hoe vaak zou je eigenlijk in de natuur willen zijn?”

Echt in de natuur, dus niet buiten in de stad, zou ik wel een keer in de week willen zijn. Nu wandel ik gemiddeld een keer in de maand in de natuur. Vaak is dit de polder bij Overvecht in Utrecht.

“Wat voor meerwaarde heeft een gesprek in de buitenlucht met een psycholoog voor jou?”

Ik heb hier even over nagedacht en ik denk dat het aan de ene kant wel een meerwaarde zou zijn, maar aan de andere kant ook niet.

Waarom ik gesprekken in de buitenlucht als meerwaarde zou zien is als de omgeving rustig is. Dit houdt voor mij in weinig mensen in de omgeving en weinig geluid, anders raak ik snel afgeleid. Een rustige omgeving als een bos of een grote achtertuin zou mij ontspanning kunnen geven. Een gesprek in een

kleine omgeving met hulpverlening zou ik namelijk benauwend kunnen vinden. Ik kan dan het idee hebben dat de muren op mij af komen.

Tijdens gesprekken met hulpverlening vind ik het lastig om stil te zitten, omdat ik zenuwachtig word van het feit dat ik over mijn gevoelens moet praten. Een wandeling in de natuur zou dan fijn zijn, omdat ik dan in beweging kan zijn tijdens het praten. Daarnaast vind ik stiltes dan ook fijner en minder awkward als ik buiten zou wandelen met mijn therapeut.

Waarom ik het geen meerwaarde zou vinden om gesprekken buiten te voeren is als mensen in de omgeving het gesprek zouden kunnen meeluisteren. Dan zou ik mij niet op me gemak voelen en toch meer op mijn woorden letten. Ik zou dus niet in gesprek willen gaan met hulpverlening in een tuin in een woonwijk.

Wanneer ik een gesprek in de buitenlucht tijdens een wandeling niet fijn zou vinden is als het een heftig gesprek is waarbij ik focus nodig heb om dingen op te halen of waarbij ik veel huil dan zou ik het fijner vinden om op een stoel te zitten. Dan voel ik me stabielere dan dat ik sta of wandel.

Client 4:

Merk je verschil in hoe je je voelt wanneer je veel in de natuur bent of juist niet?"

De natuur en over het algemeen de buitenlucht geeft meer zuurstof voor de hersenen en helpt mij beter te focussen. Daarnaast kan het mij ook helpen om even de stress van mij af te laten. Ik probeer vaak even in de natuur te zijn, maar merk dat ik dit nog te weinig doe. Helemaal in deze periode van veel thuis en binnen zitten is het goed om regelmatig de natuur in te gaan.

“Wat zou je kunnen helpen om meer in de natuur te komen?"

Eigenlijk zou ik vaste momenten moeten instellen om de natuur in te gaan. Dit zou mij helpen als “stok achter de deur”. Daarnaast vind ik het ook fijn om samen met iemand de natuur in te gaan. Elkaar hierin stimuleren helpt.

“Hoe vaak zou je eigenlijk in de natuur willen zijn?"

Het liefst dagelijks. Elke dag even afleiding en frisse lucht helpt mij om mentaal weer tot rust te komen.

“Wat voor meerwaarde heeft een gesprek in de buitenlucht met een psycholoog voor jou?"

Een gesprek in de buitenlucht geeft meer rust aangezien ik meer zuurstof heb. Daarnaast denk ik dat een rondje lopen in combinatie met een gesprek beter werkt dan een gesprek op een kantoor.

Bijlage 3: Feedback op buiten-meter 1

Feedback cliënten van GGZ Jeugdkliniek Iriszorg in Tiel:

"Het is een beetje onduidelijk wat ik moet invullen"

"Ik mis uitleg, de opdracht is niet duidelijk. Waar moet je wat invullen?"

"Ik weet echt niet meer wat ik afgelopen week gedaan heb, het is makkelijker om het per dag in te vullen"

"De tabel heeft context nodig omdat nu niet duidelijk is wat er verwacht wordt"

"Wat is het doel hiervan?"

"Moet ik op het begin van de week starten op level 1 en eindigen op 4?"

"Met ADHD lukt dit niet, het is te onduidelijk en onoverzichtelijk"

"Ik snap niet hoe ik het moet invullen"

"Mensen in een verslavingskliniek zijn niet de juiste doelgroep, ik heb mijn geheugen weg gebloed"

"Misschien kan je beter niet per week maar per dag vragen"

"Betere layout en context nodig"

Feedback individueel benaderde (ex)-cliënten

"Het lukte me niet goed om het schema in te vullen"

"Ik weet niet of ik heb goed heb ingevuld"

Feedback individueel benaderde psychologen:

'Wat goed is om te beseffen is dat het gemiddelde intelligentieniveau van cliënten in de SGGZ een stuk lager ligt dan gemiddeld. Veel opdrachten moeten wij in Jip en Janneke taal uitleggen, ongeveer vergelijkbaar met kinderen uit groep 8. Ik zou dus proberen om het zo simpel mogelijk te maken.'

'Mijn grootste aandachtspunt voor het geheel is dat ik denk dat een papieren versie voor jongeren ingewikkeld werkt. Jongeren leven met hun telefoon, de jongeren die ik spreek (oké, betreft wel een specifieke populatie, maar toch..) schrijven bijna in z'n geheel niet. Laat staan dat ze geruime tijd een formulier bewaren en hier op schrijven. Een app waar ze hun tijd buiten in bij kunnen houden, of al is het maar een memo op hun telefoon lijkt me passender. Ik snap dat je geen app zult gaan ontwikkelen, maar je kunt het wellicht wel omschrijven bij de opdracht dat dit wenselijk zou zijn?

'Als ik het formulier zo lees dan weet ik niet goed of ik het nou als meetinstrument of toch meer als challenge moet zien. Daar zou ik wat meer helder over zijn (buitenmeter impliceert ook een beetje dat je gewoonweg 'meet' hoeveel je doet, ipv dat het je helpt bij het uitbreiden van de buitentijd). Je tips op pagina twee leggen het wat beter uit, ik zou het meetinstrument dan ook met uitleg beginnen en niet toelichten in tips achteraf. De tips zijn trouwens wel een hele mooie toevoeging! Die zou je dan misschien zelfs nog wat kan uitbreiden op de tweede pagina (veel jongeren vinden muziek bijv ook fijn als ze buiten gaan lopen, kan ook een tip zijn).'

Bijlage 4: Logboek

In dit logboek staan alleen gezamenlijke momenten dat wij aan het beroepsproduct gewerkt hebben. Hiernaast hebben wij ook nog individueel gewerkt aan het product.

Datum:	Activiteit:
17-11-2020	Bij elkaar gekomen om weer terug in het project te komen. Bespreken hoe we aan de slag gaan voor het project. Verdelen hoe we gaan werken. Twee mensen met 1.2 aan de gang en de andere helft met 1.3 aan de gang.
19-11-2020	Weer aan de gang met het project. Checken of er 'buiten psychologen' in de omgeving van Ede zijn. Hoofdstuk 1 proberen af te ronden (toevoegen wat mist en verbeteringen waar nodig) en taken verdelen.
24-11-2020	Overleg gehad met onze projectleidster voor het beroepsproduct en feedback gekregen. De feedback is verwerkt en we gaan aan de gang met de nieuwe, innovatieve ideeën voor het product.
30-11-2020	Samen zitten brainstormen en nagedacht over meer cliënten benaderen, zodat we een beter instrument kunnen maken. Verder begonnen met het benaderen van cliënten en daar verschillende vragen aan gesteld met betrekking tot buiten psychologie.
04-12-2020	Overleg gehad met onze projectleidster over het instrument en wat de juiste stappen zijn om op dit moment te nemen. Tot de conclusie gekomen dat het handig is om eerst wat meer cliënten te interviewen
10-12-2020	Instrument bijgewerkt en concreter gemaakt, en cliënt info aan hoofdstuk 1 toegevoegd.
14-12-2020	Voortgang besproken met projectleidster.
15-12-2020	Hoofdstuk 1 aangepast na feedback projectleidster.
04-01-2020	Gewerkt aan hoofdstuk 2.
08-01-2020	Hoofdstuk 2 afgemaakt en begonnen aan hoofdstuk 3.
15-01-2020	Hoofdstuk 3 afgemaakt en instrument aangepast.
18-01-2021	Voortgang besproken met projectleidster.

Bijlage 5: Buiten-meter ontwerp 1

De natuur-meter

Afstreepkaart

Wandelen voor minuten	Fietsen naar locatie minuten voor minuten	Lopen naar locatie minuten
Wachten buiten minuten	Rondje fietsen voor minuten	Lopen naar locatie minuten	Recreatief voor minuten
Rondje fietsen voor minuten voor minuten	Wandelen voor minuten voor minuten
Lopen naar locatie minuten	Wandelen voor minuten	Wachten buiten minuten Voor minuten
Buiten sporten voor minuten	Fietsen naar locatie minuten	Recreatief voor minuten	Fietsen naar locatie minuten

Bewust in de natuur

Onbewust in de natuur

Veel plezier en succes met dit instrument. Het is ontwikkeld door vier studenten van de CHE.

Eline Goodijk
Casper Grevers
Barth van Santen
Fien Verboom

Tips:

1. Het helpt om samen met iemand naar buiten te gaan, dit is gezellig en zo blijf je gemotiveerd.
2. Het helpt als je een vast moment in de week plant om bewust naar buiten te gaan. Dit helpt voor je ritme en zo maak je het je eigen.
3. Het is goed voor je mentale welzijn om minimaal 60 minuten in de week buiten te zijn. (White, M. P. et al., 2019).

Legenda:

Wandelen bewust = alle minuten die je bewust buiten bent om te wandelen

Fietsen bewust = alle minuten die je bewust buiten bent om te fietsen

Recreatief bewust = alle minuten die je buiten bent voor een activiteit, denk aan dagje strand, schaatsen, picknick, skeeleren et cetera.

Sporten bewust = alle minuten die je bewust buiten bent om te sporten, denk aan straat fitness, hardlopen et cetera.

Stippelijntjes = eigen invulling

Lopen onbewust = alle minuten die onbewust buiten aan het lopen bent, denk aan het lopen naar een bestemming.

Fietsen onbewust = alle minuten die je onbewust buiten bent op de fiets, denk aan het fietsen naar een bestemming.

Wachten onbewust = alle minuten die je onbewust buiten aan het wachten bent, denk aan het wachten op de bus, trein of vriend/vriendin.

Bronnenlijst.

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., ... Fleming, L. E. (2019, 13 juni). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Geraadpleegd op 9 december 2020, van https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3?error=cookies_not_supported&code=1605767f-c31d-4828-a62f-3a28320a7826

Bijlage 6: Buiten-meter ontwerp 2

De buiten-meter

..... minuten wandelen minuten fietsen minuten wandelen minuten fietsen	Level 1 (60 minuten) → laat de vier gele vakjes samen op 60 minuten uitkomen
..... minuten overig minuten sport minuten overig minuten sport	Level 2 (90 minuten) → laat de vier rode vakjes samen op 90 minuten uitkomen
..... minuten wandelen minuten fietsen minuten wandelen minuten fietsen	Level 3 (120 minuten) → laat de vier groene vakjes samen op 120 minuten uitkomen
..... minuten overig minuten sport minuten overig minuten sport	Level 4 (meer dan 120 minuten) → stel voor jezelf een nieuw doel van meer dan 120 minuten

Legenda

Wandelen

→ Deze optie kunt u schalen in elke keer wanneer u buiten loopt. Dit kan zijn voor een wandeling, of wanneer u loopt naar de winkel/bushalte/iemand et cetera.

Fietsen

→ Deze optie kunt u schalen in elke keer wanneer u buiten fietst. Dit kan zijn voor een fietstocht, of wanneer u fietst naar de winkel/bushalte/iemand et cetera.

Sport

→ Deze optie kunt u schalen in elke keer wanneer u buiten sport. Elke vorm van sport is hierbij mogelijk.

Overig

→ Deze optie kunt u zelf schalen in alle activiteiten die u buiten doet die niet passen bij de hier bovengenoemde opties.

Tips

1. Het is goed voor je mentale welzijn om minimaal 120 minuten in de week buiten te zijn. (White, M. P. et al., 2019). De uitdaging is om op te bouwen naar deze 120 minuten. Begin bij level 1 en haal deze week minimaal 60 minuten buiten. Bij level 2 minimaal 90 minuten in week en bij level 3 minimaal 120 minuten in de week. Wil je nou een grotere uitdaging aangaan, stel dan bij level 4 je eigen doel voor meer van 120 minuten.
2. Het helpt om samen met iemand naar buiten te gaan, dit is gezellig en zo blijf je gemotiveerd.
3. Het helpt als je een vast moment in de week plant om bewust naar buiten te gaan. Dit helpt voor je ritme en zo maak je het je eigen. Zo kan je ritjes die je normaal met je auto doet lopend of fietsend doen. (Bijvoorbeeld boodschappen, naar een locatie toe lopen/fietsen).

Bronnenlijst.

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., ... Fleming, L. E. (2019, 13 juni). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Geraadpleegd op 9 december 2020, van https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3?error=cookies_not_supported&code=1605767f-c31d-4828-a62f-3a28320a7826

Veel plezier en succes met dit instrument. Het is ontwikkeld door vier studenten van de CHE.

Eline Goodijk
Casper Grevers
Barth van Santen
Fien Verboom



Bijlage 7: Buiten-meter ontwerp 3 (uiteindelijke ontwerp)

De Buiten-Meter

Uitleg: De buiten-meter is bedoeld voor één week. Iedere tien minuten die je buiten bent kan je wegstrepen. Bijvoorbeeld als je een halfuurtje gaat fietsen kan je drie opeenvolgende vakjes wegstrepen. Begin bij level één en probeer in een week tijd zo ver mogelijk te komen.

Doel: Het doel van deze buitenmeter is dat je meer naar buiten gaat wat goed voor mentale gezondheid is.

Level 1	10 minuten	10 minuten	10 minuten
Level 2	10 minuten	10 minuten	10 minuten
Level 3	10 minuten	10 minuten	10 minuten
Level 4	10 minuten	10 minuten	10 minuten
Level 5	10 minuten	10 minuten	10 minuten

Tips

1. Het is goed voor je mentale welzijn om minimaal 120 minuten in de week buiten te zijn. (White, M. P. et al., 2019). De uitdaging is om op te bouwen naar deze 120 minuten. Meer is altijd beter 😊.
2. Het helpt om samen met iemand naar buiten te gaan, dit is gezellig en zo blijf je gemotiveerd.
3. Het helpt als je een vast moment in de week plant om bewust naar buiten te gaan. Dit helpt voor je ritme en zo maak je het je eigen. Zo kan je ritjes die je normaal met je auto doet lopend of fietsend doen. (Bijvoorbeeld boodschappen, naar een locatie toe lopen/fietsen).

Bronnenlijst.

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., ... Fleming, L. E. (2019, 13 juni). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Geraadpleegd op 9 december 2020, van https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3?error=cookies_not_supported&code=1605767f-c31d-4828-a62f-3a28320a7826

Veel plezier en succes met dit instrument. Het is ontwikkeld door vier studenten van de CHE.

Eline Goodijk
Casper Grevers
Barth van Santen
Fien Verboom



