

ERVARINGSLEREN IN DE BUITENLUCHT

Afgelopen juni was ik met een groep van 28 hbo social work studenten een week op terschelling. In het kader van hun vrije studieruimte volgden deze studenten het vak 'outdoor & more'. Dit vak laat studenten kennismaken met ervaringsleren en de kracht van natuur als bron van herstel. Het grootste deel van het vak bestaat uit een 'meerdaagse outdoor-ervaring', waarin studenten 'back to basics' gaan. Een dergelijk programma heb ik verschillende keren en op verschillende manieren mogen aanbieden of volgen. En telkens ben ik weer onder de indruk van de impact die een dergelijke ervaring kan hebben. Niet alleen op korte termijn, maar ook op lange termijn. Door de tijd heen krijg ik ook steeds meer zicht op de werkzame factoren van een dergelijk programma. Graag wil ik in dit artikel iets delen van de opgedane inzichten en ervaringen. Met dank aan de studenten die dit jaar deelnamen aan het vak 'outdoor & more', omdat ik (geanonimiseerd) gebruik mocht maken van de procesverslagen die zij na afloop hebben geschreven.

Tekst Ewout Openneer
Foto's Marijn Pater

PROGRAMMA

Een programma opzetten begint voor mij met het vinden van een locatie. Vanwege de corona-maatregelen was ik dit jaar gedwongen om te kiezen voor Nederland. De keuze viel op Terschelling en in plaats van een meerdaagse trektocht door de natuur werd het een programma vanuit een basis-kamp. Dit gaf wel de mogelijkheid om meer studenten mee te nemen en gezien de vraag verdubbelde daarmee het aantal deelnemers. Deze factoren zijn zeker van invloed geweest op het programma en tegelijkertijd lijken ze opvallend genoeg niet bepalend geweest voor de impact van deze outdoor-ervaring. De impact lijkt namelijk bepaald te worden door andere factoren. Aan de hand van een verdere beschrijving van het programma wil ik die eruit lichten.



BACK TO BASICS

Het back-to-basics aspect bestond eruit dat deelnemers niet meer mee konden nemen dan ze (in een backpack) konden dragen. Er was slechts één moment waarop boodschappen gedaan konden worden voor de hele week. En er werd gevraagd om smartphones thuis te laten of uit te zetten. Een positieve factor van invloed die door veel studenten in het procesverslag wordt genoemd.

'THUIS ZEG IK ALTIJD DAT EEN MOMENTJE OP MIJN MOBIEL, MUZIEK LUISTEREN OF FILM KIJKEN VOOR RUST ZORGT. DOOR DEZE WEEK BEN IK ERACHTER GEKOMEN DAT IK EIGENLIJK NIET GOED WIST WAT RUST BETEKENDE.'

'IK DANS MEER IN HET MOMENT DOOR MIJ TE LATEN ONDERBREKEN EN SOCIAL MEDIA VERWIJDERDTE HEBBEN.'

'IK DENK WEL DAT DIT ERVOOR HEEFT GEZORGD DAT WE MEER GESPREKKEN ZIJN GAAN VOEREN MET ELKAAR. HET BEVORDERT HET SOCIALE CONTACT ZEKER.'

'DE EERSTE UITDAGING DIE IK HAD WAS AL HET AFSCHERMEN VAN DE SOCIALE MEDIA. IK MERKTE DAT IK HET JUIST HEEL LEKKER VOND OM HIER NIKS VAN MEE TE KRIJGEN EN ME VOLLEDIG TE KUNNEN AFSLUITEN.'

VAARDIGHEDEN, REFLECTIE EN NATUUR

In het programma was ook ruimte voor het oefenen en leren van basisvaardigheden om te overleven in de natuur. Workshops over vuur maken, voedsel vinden, een fakkel maken en een schuilplek creëren kwamen aan bod. Dit is niet alleen leuk, het is ook leerzaam en het laat studenten vanuit een heel ander perspectief naar de vaardigheden van zichzelf en anderen kijken.

'ALS HET MIJ ZELFVERTROUWEN EN EEN KRACHTIG GEVOEL GEEFT, KAN DIT VOOR CLIËNTEN OOK GELDEN. HOE MOOI IS HET ALS JE OP DEZE MANIER CLIËNTEN WEER IN HUN KRACHT KUNT ZETTEN?' (OVER WORKSHOPS M.B.T. OUTDOOR-VAARDIGHEDEN)

Ervaring werd regelmatig afgewisseld met reflectie en momenten van overdenking. Op sommige momenten waren reflectiemomenten ongepland en dienden ze zich aan door de situatie die zich voerde, op andere momenten waren ze onderdeel van een cyclus waarin studenten bijvoorbeeld een activiteit met elkaar hadden gedaan. Ook waren er momenten van bezinning en overdenking ingepland.

'IK HEB OOK VEEL GELEERD VAN DE GUIDED JOURNALING. HIERIN HEB IK BIJVOORBEELD GESCHREVEN DAT IK MEER NAAR MIJZELF WIL LUISTEREN.'

'DIT BESEF HOOR IK MEZELF VAAK DENKEN. IK DURF ER NU OOK WAT MEE TE DOEN.'

Het hele programma vindt plaats in de buitenlucht, met de rust van de natuur en de afwezigheid van prikkels zoals we die vaak in ons dagelijks leven wel hebben. Denk aan: Bedompte ruimtes, kunstlicht, smartphones en laptops die mensen uit het hier en nu halen, drukke omgevingsgeluiden en niet te vergeten de impact van het tempo waarin totaal verschillende bezigheden of lessen zich soms op één dag afwisselen. Allerlei zaken die ervoor kunnen zorgen dat we onvoldoende tot rust kunnen komen. Deze rust en de natuurlijke omgeving blijken ook factoren van grote invloed.

'OOK HEB IK MEZELF ONTWIKKELD IN HET GEVOEL VAN VERBONDENHEID MET DE NATUUR. IK BEN DAAR ERG VERWONDERD OVER GEWEEST, EN EIGENLIJK BEN IK DAT NOG STEEDS. DE PAARDEN DIE TIJDENS DE STILTEWANDELING MIJ AANKEKEN EN VOOR HET GEVOEL MET EEN BLIK VAN 'KAN IK VEILIG TUSSEN JULLIE DOOR RENNEN?' (...) HET WAS ZO ONTZETTEND BIJZONDER. MAAR OOK WAT JE ALLEMAAL MET DE NATUUR KAN ZOALS HARINGEN MAKEN EN BRANDNETELS ETEN. DAT WE NIET ONEINDIG VEEL MIDDELEN HADDEN ZORGD ERVOOR DAT WE SNELLER TEVREDEN WAREN MET IETS KLEINS. DIT VOND IK OOK IETS MOOIS OM TE BESEFFEN, WAT BIJ HEEFT GEDRAGEN AAN MIJN LEERPROCES.'

'HOE IK DOOR HET HARDE WERKEN EN DE DRUKTE OM ME HEEN HALF INGESTORT AAN DE REIS BEGON, KWAM IK MENTAAL OPGELADEN, MET ZELFVERTROUWEN EN PRACHTIGE ERVARINGEN RIJKER TERUG.'

'ZELF HEB IK OOK HELE MOOIE PLEKKEN VAN DE WERELD MOGEN ZIEN, MAAR ALS JE ER NIET ECHT BIJ STILSTAAT, OMDAT JE LEVEN VAAK VOORBIJRAAST DAN NEEM JE HET TOTAAL NIET OP WAT JE ZIET.'

COMFORTABELE KADERS

Onderdeel van het programma was ook dat studenten werden uitgedaagd om buiten hun comfortabele kaders te gaan. Dit is wat mij betreft anders dan mensen uitdagen om over hun grenzen te gaan. Wat het laatste betreft is het juist onderdeel van het programma om studenten eigen verantwoordelijkheid te geven en tegelijkertijd regelmatig te vragen: Wat zijn voor jouw de goede keuzes om te maken? Dit is bijvoorbeeld aan de orde als het gaat om het pakken van voldoende rust. Iets wat zeker van belang is. Zeker aangezien niet iedere student eraan gewend is om het grootste deel van de dag actief buiten bezig te zijn.

Voor het grootste deel van de studenten was de solo-bivak buiten de comfortabele kaders. Een overnachting op een eigen gekozen plekje, zonder tent. Niet bij elkaar in de buurt, maar verspreid over het, aardig grote, terrein met verschillende veldjes. En enkel onder je zelfgebouwde tarpje van zeil, touw en zelfgemaakte haringen. Buiten de comfortabele kaders was voor veel studenten ook de dag waarop er een solo-hike was gepland over het eiland. In de ochtend in je eentje vertrekken voor een tocht door de natuur, met slechts een gidsje vol optionele (reflectie- en ervaringsoefeningen) voor onderweg.

'DE NACHT VAN 1 OP 2 JUNI SLIEP IK ONDER EEN TARP. (...) DEZE SITUATIE IS ENORM BUITEN MIJN COMFORTABELE ZONE, OMDAT IK DIT HEEL ERG SPANNEND VOND OM TE DOEN. IK ZOU DIT NIET SNEL UIT MEZELF ZIJN GAAN DOEN. IK ZAG ER TEGENOP OM IN MIJN EENTJE IN HET DONKER OP EEN VELD IN DE OPENLUCHT TE GAAN LIGGEN. (...) IK BEN TROTS OP MEZELF DAT IK DIT GEDAAN HEB EN NEEM DEZE ERVARING MEE VOOR DE REST VAN MIJN LEVEN.'

'NU IK ER ALLEEN VOOR STOND, KON IK HET AAN NIEMAND VRAGEN. IK MOEST ZELF MIJN PAD BEWANDELEN. IK HAD GEEN MOBIEL OM TE BELLEN, GEEN INTERNET OM HET OP TE ZOEKEN, GEEN IDEE OF IK GOED LIEP. IK MOEST ZELF MIJN KEUZES MAKEN EN ERACHTER STAAN QUA ZEKERHEID. DIT

ZORGDE ERVOOR DAT IK ZEKERDER VAN MEZELF WERD EN ERVOOR GING. (...) ACHTERAF BEN IK ER ERG BLIJ MEE GEWEEST DAT IK HET OOK ALLEEN HEB GEDAAN. IK HEB EEN RUST ERVAREN DIE IK AL EEN LANGE TIJD NIET MEER GEVOELT HEB. DAARNAAST DEED HET GOED IN MIJ MEER ZEKERHEID TE BIEDEN EN MEER ACHTER MIJN KEUZES TE STAAN. MORAAAL VERHOOGEND. HET LEERDE MIJ OOK DAT WELK PAD JE OOK LIEP JE ER UITEINDELIJK AL DAN NIET VIA EEN OMWEG WEL KOMT.'

'DE ERVARING WAS ZO FIJN DAT IK HEB BESLOTEN OM TIJDENS MOMENTEN VAN HELE HOGE STRESS GEWOON MAAR EVEN DE NATUUR IN TE GAAN VOOR EEN PAAR UUR ZONDER TELEFOON EN ZONDER ANDERE AFLEIDINGEN.'
(STUDENT OVER DE SOLO-HIKE)

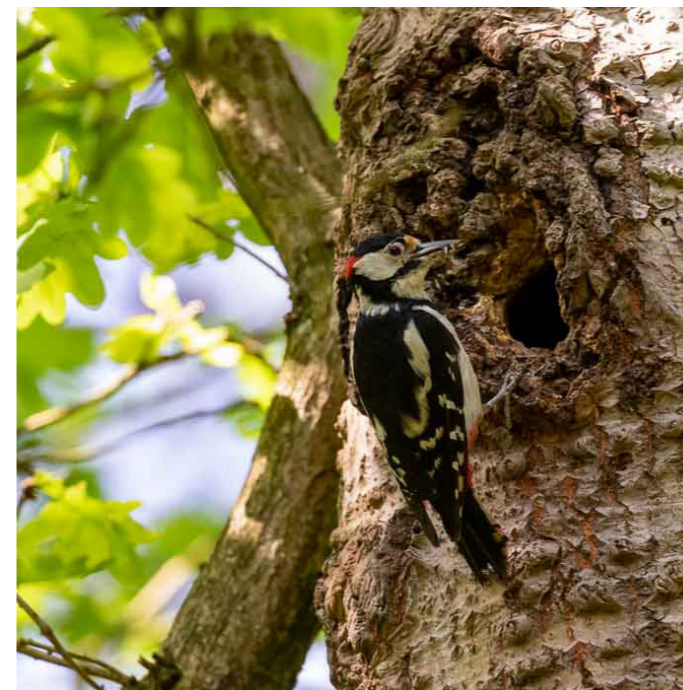
VERBONDENHEID

Naast de uitdagingen, opdrachten en momenten van reflectie zijn studenten vooral heel erg in het hier en nu met elkaar een avontuur aan het beleven. Dit is een belangrijke factor. Deelnemers ervaren vaak een grote onderlinge verbondenheid. Om hiervoor zorg te dragen, en in verband met de corona-maatregelen, waren er subgroepen van maximaal 10 studenten. Deelnemers gaven terug dat ze zich in die subgroep gezien en opgenomen voelden. Ook gaven veel studenten aan dat ze het bijzonder vonden dat ze, naast de subgroep, ook veel verbondenheid met de groep als geheel voelden. Een gevoel van 'we doen dit met elkaar en we dragen zorg voor elkaar'. Is het dan allemaal zo perfect? Natuurlijk niet. Ook in een dergelijke week kan er onderling best even wrijving zijn. Zelf heb ik dit ook ervaren op het moment dat ik uit mijn slaap werd gehouden door studenten die wat mij betreft iets te laat nog wat teveel lawaai maakten. Tegelijkertijd zijn dit ook juist kansen om te leren. Door erheen te gaan en vanuit verbinding de wrijving bespreekbaar te maken, maar ook door te checken hoe mijn interventie voor de ander is, wordt het een relationeel leermoment.

Mijn ervaring is dat veel van onze Social Work studenten, en wellicht in algemene zin veel mensen, vaak conflict vermijdend zijn. Zo'n moment van wrijving biedt dan een gelegenheid om te oefenen om iets met die conflicterende belangen te doen. Om dat conflict aan te gaan vanuit verbinding. Soms door dit af te kijken bij anderen, soms door zelf te proberen.

PERSOONLIJKE RELATIES

Een laatste aspect wat uit de verslagen duidelijk naar voren komt als een element van betekenis zijn de persoonlijke gesprekken die studenten met elkaar, maar ook met docenten kunnen voeren. Zelf heb ik eerder met kleinere groepen gewerkt en merkte ik hoe kostbaar het is om alle tijd te hebben om de deelnemers persoonlijk te spreken tijdens zo'n week. Met deze grotere groep is dat zeker niet bij iedereen gelukt. Toch hebben mijn collega's en ik met veel studenten mooie gesprekken gehad en



studenten ook met elkaar. Op ongedwongen wijze, vaak al wandelend in de natuur, zonder afleiding of tijdsdruk. Dit wordt gewaardeerd en is een factor van impact. Hetzelfde geldt voor de inkijkjes in onze eigen levens. Als docenten hadden we ervoor gekozen om afwisselend een dagopening te doen, waarbij we aan de hand van verhalen een inkijkje gaven in ons eigen leven. Met levensbeschouwing en natuur als thema's.

IK HEB DE GROEP VERTELD DAT IK EEN ANDERE ACHTERGROND HEB DAN DE MEESTE AANWEZIGEN BETREFT GELOOF EN AFKOMST. DIT HEEFT MIJ TIJDENS DE OUTDOOR VEEL VERRIJKING GEBODEN EN IK HEB EEN GASTVRIJ GEVOEL ERVAREN VAN DE DOCENTEN EN STUDENTEN. IK VOND DIT EEN FIJN MOMENT EN HET GAF MIJ EEN GOED GEVOEL OM DEZE WAARDERING TE DELEN MET IEDEREEN.

TOCH HEB IK DE STAP GEZET OM M'N VERDRIET TE DELEN MET NOG ONBEKENDE VOOR MIJ, IETS WAT IK LASTIG VIND WANT IK WIL OOK NIET GRAAG DAT MENSEN MIJ VERDRIETIG ZIEN. IK ZEG HEEL MAKELIJK DAT HET GOED MET ME GAAT, TERWIJL DAT EIGENLIJK NIET ZO IS. OP TERSCHELLING MOEST IK WEL, IK WILDE DIE WEEK GRAAG DAT MENSEN WISTEN WAT ERIN ME OMGING. OP DEZE MANIER KONDEN M'N GROEPSGENOTEN REKENING MET MIJ HOUDEN ALS IK ME EVEN NIET GOED VOELDE OF ALS IK VERDRIETIG WAS.

WERKZAME ELEMENTEN

Veel studenten geven terug dat dit vak een grote impact op ze heeft gehad in positieve zin. Ze hebben geleerd wat verbondenheid met natuur is en hoe die (meer) gevonden kan worden. Ze hebben geleerd om gebruik te maken van natuur in hulpverlening. Ze zijn zich veel meer bewust geworden van wat echt van belang en waarde is of ze hebben ervaringen in een groep opgedaan die een boost geven aan hun zelfwaardering en -vertrouwen. De factoren die van grote invloed blijken te zijn, op basis

van de procesverslagen, heb ik hierboven beschreven. De kern van het vak bestaat wat mij betreft uit twee belangrijke elementen die meer ingezet kunnen worden in onderwijs en hulpverlening en wellicht zelfs gecombineerd kunnen worden. Deze elementen zijn: Ervaringsleren en Natuur. Hier wil ik iets uitgebreider op ingaan.

ERVARINGSLEREN

Vanaf onze geboorte, en wellicht zelfs daarvoor al, leren we. Niet zozeer door wat ons verteld wordt en al helemaal niet door dialoog waarin we inzichten opdoen. We leren door te kijken, door te proberen, door te ervaren. Ervaringsleren, leren door doen, is de basis van onze ontwikkeling. Zoals Ruikes (2018, p.157) beschrijft: 'Ervaringsleren is niet anders dan het leven zelf.' (...) 'Ieder mens doet elke dag weer ervaringen op en maakt dan een keuze ze wel of niet te gebruiken.' Tegelijkertijd is het ook intentioneel leren. Waar situaties in het dagelijkse leven tot spontaan leren kunnen leiden wordt er bij de inzet van ervaringsleren wel vooraf nagedacht over activiteiten die worden aangeboden aan de deelnemer. Ruikes (2018) geeft aan dat het kenmerkend is voor ervaringsleren dat de activiteiten zich integraal op de volgende ontwikkelingsdomeinen richten:

A Fysieke activiteiten, die veelal onderdeel uitmaken van deze leervorm, verhogen de fysieke fitheid van jeugdigen en gezinnen, en daarmee ook het algemeen welbevinden.

B Uitdagende opdrachten, waarvoor probleemoplossingsvaardigheden nodig zijn, verhogen de geestelijke/cognitieve spankracht.

C De activiteiten roepen vele gevoelens op omdat je continu met jezelf wordt geconfronteerd. Projecten richten zich op de versterking van de emotionele balans.

D En tot slot een belangrijk domein: de sociale verbondenheid. De projecten vinden altijd plaats in een groep of het eigen gezinssysteem, waardoor alleen-zijn wordt omgezet naar samen-leven. (p.157)

Ervaringsleren is niet nieuw. Zo werden door William James (1842-1910) en John Dewey (1859-1952), beiden psycholoog en filosoof, al vragen gesteld bij de inrichting van het onderwijs, dat erg 'schools' was, gericht op kennisoverdracht (Ruikes, 2018). Ondanks vele veranderingen in de loop van de tijd observeer ik in de praktijk van hulpverlening en onderwijs nog vaak een sterke focus op het overdragen van kennis en het creëren van nieuwe inzichten. Tegelijkertijd willen we mensen vooral vaardigheden leren die ze kunnen generaliseren naar nieuwe situaties. Mogelijk kan ervaringsleren ons onderwijs daarom verder verrijken. In de praktijk zie ik dat mensen vanuit ervaringsleren niet alleen tot nieuwe vaardigheden komen, ze worden ook toegankelijker om nieuwe kennis en inzichten op te doen. Bovendien koppelen ze dit aan concrete ervaringen waardoor het ze beter blijft.



DE KRACHT VAN NATUUR

Er is steeds meer bewijs dat een relatie tussen veelvoorkomende vormen van natuurbeleving en toegenomen psychisch welbevinden laat zien. Ook is er in toenemende mate bewijs voor een relatie tussen veelvoorkomende vormen van natuurbeleving en een afname van risicofactoren voor - en lijden aan - sommige vormen van psychische aandoeningen (Bratman et. al., 2019). Verbondenheid ervaren in menselijke relaties is cruciaal voor ons welbevinden. Verbondenheid met natuur wordt in toenemende mate onderzocht, onder andere met gebruik van de Nature Connectedness Scale die Mayer en Frantz (2004) hiervoor ontwikkelden. Onderzoek laat de meerwaarde zien van fysiek actief zijn in een groene omgeving, bekend als 'green exercise' (Rogerson et. Al., 2020). Ook blijkt de mate waarin we verbondenheid met natuur ervaren een belangrijke voorspeller te zijn van zelf ervaren welbevinden en ecologisch (duurzaam) gedrag (Barton, Bragg, Pretty, Roberts & Wood, 2016). De wereld leefbaar houden voor toekomstige generaties begint dus bij het werken aan een grotere verbondenheid met de natuur. Hiermee wordt bovendien gewerkt aan een mentaal gezonde generatie die door de impact van onder meer de digitale wereld vaak moeite heeft om een gezonde balans te houden.

UITDAGING

Met dit verhaal hoop ik anderen te inspireren en wil ik tegelijkertijd pleiten om meer ruimte te creëren voor ervaringsleren in de buitenlucht. In de hulpverlening gebeurt dit onder de noemer 'Adventure Therapie', hiervoor is een goede methodische basis gelegd door Wijnand en Scheres (2019), maar het aanbod hiervan is in de (jeugd)zorg nog beperkt. In het onderwijs zijn veel mooie initiatieven te vinden van basisonderwijs tot hoger onderwijs, maar ook daar is het vaak nog afhankelijk van het enthousiasme van individuen. Kortom, er liggen volop mogelijkheden om onszelf en studenten of cliënten die we begeleiden iets moois te bieden.

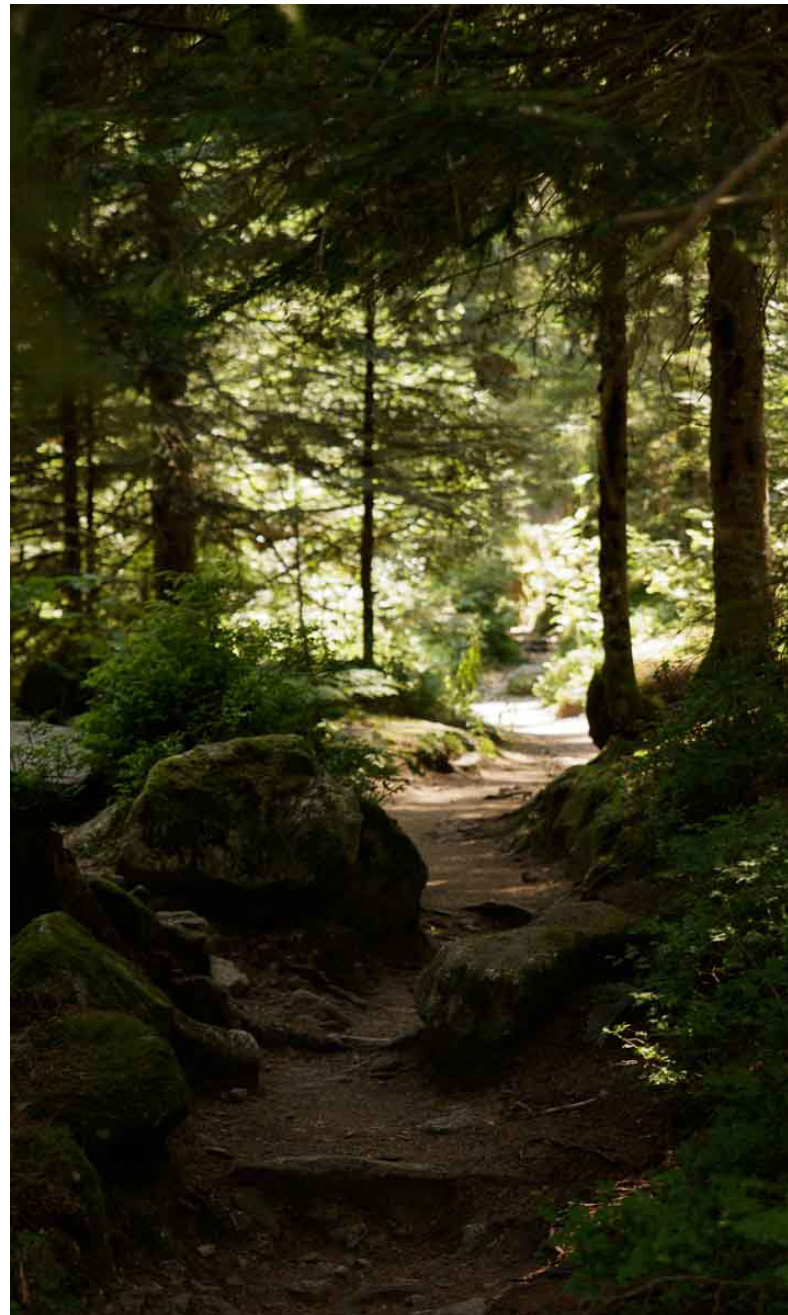
BRONNEN

Barton, J., Bragg, R., Pretty, J., Roberts, J. and Wood, C. (2016) The Wilderness Expedition: An effective life course intervention to improve young peoples well-being and connectedness to nature. *Journal of Experiential Education*, 39(1), 59-72. doi:10.1177/1053825915626933

Bratman, G.N., Anderson, C.B., Berman, M.G., Cochran, B., De Vries, S., Flanders, J., ... Daily, G.C. (2019, 24 juli). *Nature and mental health: An ecosystem service perspective*. Geraadpleegd van: <https://advances.sciencemag.org/content/5/7/eaax0903>

Mayer, F.S. & Frantz, C.M. (2004) The connectedness to nature scale: A Measure of Individual's Feeling in Community with Nature. *Journal of Environmental Psychology*. DOI: 10.1016/j.jenvp.2004.10.001

Mieras, M. (2014). Factsheet. Beetje natuur, grote



invloed. Factsheet. Amsterdam: IVN Natuureducatie. Geraadpleegd van https://www.mieras.nl/assets/pdf/mark-mieras-ivn_beetje_natuur_grote_invloed.pdf

Ruikes (2018) Ervaringsleren: Een ontwikkelingsgerichte visie op jeugdbeleid. *Jeugdbeleid* 12:155-164, <https://doi.org/10.1007/s12451-018-0180-3>

Rogerson, M., Wood, C., Pretty, J., Schoenmakers, P., Bloomfield, D., Barton, J. (2020). Regular Doses of Nature: The Efficacy of Green Exercise Interventions for Mental Wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5). doi:10.3390/ijerph17051526

Scheres, M. & Wijnand, P. (2019). *Handboek Adventure Therapie. Met kinderen jongeren en gezinnen*. Uitgegeven in eigen beheer.