**De mantelzorgwandeling**

Handleiding voor natuurgidsen



|  |
| --- |
| Mantelzorg is geen keuze maar het overkomt je uit liefde voor een familielid, vriend of buur die behoefte heeft aan zorg. In de veranderende samenleving waar de burger aan zet is, speelt de mantelzorger een centrale rol. In Nederland wonen zo’n 4 miljoen mantelzorgers. Eén op de tien mantelzorgers voelt zich zwaar belast. Om de zorg met plezier vol te houden is het belangrijk de vitaliteit van de mantelzorger te versterken. Natuur heeft een positief effect op vitaliteit en gezondheid |

1. **Introductie**

De mantelzorger van nu staat in de spotlights. In Nederland wonen zo’n 4 miljoen mantelzorgers (MantelzorgNL). In de veranderende samenleving waar de burger aan zet is, speelt de mantelzorger een centrale rol. Om de zorg met plezier vol te houden is het zaak de draaglast te verlichten, de eigen regie te versterken en slimme verbindingen naar elkaar te leggen.

Met de invoering van de nieuwe WMO-wet in 2015 is de jaarlijkse waardering voor mantelzorgers, het mantelzorgcompliment, komen te vervallen. Dit betekent dat de taak om mantelzorgers te ondersteunen, bij de gemeenten is komen te liggen. Veel gemeenten worstelen met de vraag hoe zij de mantelzorgers het beste kunnen ondersteunen.

Vanuit IVN willen we hierbij graag de kwaliteit en waarde van natuurbeleving in de directe omgeving van de mantelzorger inzetten als een mogelijke oplossing voor deze vraag van gemeenten om daarmee slimme verbindingen te maken tussen natuur en het welzijn en de gezondheid van mensen. Om de impact van de mantelzorgwandeling te vergroten stellen we met deze handleiding onze kennis en ervaring beschikbaar aan IVN-afdelingen en mantelzorgorganisaties.

**IVN**

IVN is een organisatie voor natuureducatie en duurzaamheid. Binnen het thema Natuur en Gezondheid organiseert IVN diverse projecten en evenementen in verschillende natuurgebieden. Veelal in samenwerking met lokale overheden en andere partners, combineert zij in haar projecten de positieve effecten van bewegen in de natuur, natuurbeleving en lotgenotencontact.

 **MantelzorgNL**MantelzorgNL is de vereniging ván en vóór mantelzorgers. Haar missie is dat mantelzorgers op een bij hen passende manier kunnen zorgen en in staat zijn deze zorg te combineren met andere activiteiten. MantelzorgNL zorgt ervoor dat mantelzorgers goed worden geïnformeerd en ondersteund en daarbij steun en respect krijgen vanuit de samenleving. MantelzorgNL doet dit met inzet van haar kennis en kunde en in partnerschap met organisaties, bedrijven en overheden. Voor meer informatie [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl).

1. **Onderzoek mantelzorgwandeling**

In de periode 2015-2018 heeft IVN Brabant negen mantelzorgwandelingen verzorgd. Jolanda Maas van de Vrije Universiteit van Amsterdam heeft onderzocht hoe de wandelingen bijdragen aan het welzijn van de mantelzorger zelf. De conclusies van het onderzoek waren dat de wandeling:

* zorgelijke gedachten doet verdwijnen;
* problemen naar de achtergrond doet verschuiven;
* bijdraagt aan een intensiever lotgenoten contact.

Het succes van de Brabantse wandelingen voor mantelzorgers is tekenend voor de behoefte die er onder mantelzorgers bestaat aan lotgenotencontact en ontspanning in de natuur. Door ervaringen te delen, voelen mantelzorgers zich gezien en gehoord en worden zij gesterkt in hun zelfvertrouwen en daarmee in het uitvoeren van hun zorgtaak. De inzet van IVN op kennismaking met de natuur dichtbij huis is een extra dimensie die deelnemers met hun omgeving verbindt en tevens lokaal natuurbezoek stimuleert. Bij de Brabantse natuurwandelingen gaf 62% van de respondenten aan na de natuurdag vaker de natuur in te gaan. Kijk voor meer informatie over het onderzoek op <https://www.ivn.nl/mantelzorgwandelen-0/onderzoek>

1. **De mantelzorgwandeling**

Tijdens de mantelzorgwandelingen laten (IVN) natuurgidsen de deelnemers de natuur en het natuurgebied beleven. Daarnaast krijgen mantelzorgers tijdens de wandelingen inspiratie mee om later zelf de ontspanning van de natuur op te zoeken. Op de IVN site is een filmpje te vinden over de mantelzorgwandeling <https://www.ivn.nl/mantelzorgwandelen-0/wat-is-mantelzorgwandelen>

De focus tijdens de natuurwandeling ligt op:

* Ontspanning.
* Ervaren van het effect van natuur op welzijn.
* Ontmoeten van lotgenoten.

**3.1 Taakverdeling**

Het organiseren van een mantelzorgwandeling in samenwerking met meerdere partijen, de belangrijkste hiervan is de mantelzorg ondersteunende partij. Op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl) kun je vinden welke partij bij jou in de buurt zit. De mantelzorgwandeling is een succes dankzij samenwerking tussen de IVN afdeling en de mantelzorgorganisatie. Succesfactor is het maken van heldere afspraken tussen de afdeling en de mantelzorgorganisatie, met eventueel een ondersteunende bijdrage van de gemeente.

De mantelzorgorganisatie draagt zorg voor:

1. Actieve werving en aanmelding van deelnemende mantelzorgers.
2. Waar nodig inzetten van respijtzorg tijdens de natuurwandeling.
3. De benodigde financiële middelen voor ontvangst en/of afsluiting (koffie, lunch, borrel) en eventueel vervoer van de deelnemers.
4. Indien gewenst ook vrijwilligers die de wandeling mee begeleiden als luisterend oor of als vraagbaak voor de deelnemende mantelzorgers.

De IVN-afdeling draagt zorg voor:

1. Keuze voor het nabijgelegen natuurgebied voor de wandeling.
2. Uitzetten van de wandeling met daarbij een indicatie waar tijdens de wandeling de verschillende werkvormen plaats kunnen vinden.

1. Vinden en instrueren van voldoende natuurgidsen om de wandeling te begeleiden. Vanwege het grote interactieve karakter van de wandeling is één gids per 12 deelnemers optimaal. Indien er veel deelnemers zijn is het zaak om de verschillende groepjes goed te verdelen en op een ander startpunt te laten beginnen zodat de groepjes niet op elkaar hoeven te wachten.
2. De benodigde materialen tijdens de wandeling.
	1. **Opzet van de mantelzorgwandeling**

Het is de bedoeling dat de mantelzorgers tijdens de wandeling even tot rust kunnen komen, een echt uitjes-gevoel krijgen en onderling met elkaar in contact komen. De mantelzorgwandeling is hier een uitstekend middel voor. De wandeling kan worden opgenomen in een groter programma, waarbij de deelnemers ook een kop koffie, lunch, borrel, een huifkartocht of vaartocht wordt aangeboden. Dat is aan de mantelzorgorganisatie en/of de gemeente om te organiseren en te financieren. Hier wordt alleen de wandeling beschreven.

*Tijdsduur:*We raden een wandeling aan van 90 tot 120 minuten, maar dat is natuurlijk ook afhankelijk van de mantelzorgorganisatie, tijd van het jaar, het terrein, de rest van het programma, etc. De lengte van de wandeling is 2 á 2,5 kilometer. Dat betekent dat je niet alle beschreven activiteiten hieronder kunt uitvoeren. Voer altijd de kennismakingsoefening uit bij de start van je wandeling. Kies vervolgens de activiteiten die het beste bij jou en de doelgroep passen.

*Seizoen:* In principe kan de wandeling het hele jaar door plaatsvinden. Wij hebben de wandeling meerdere keren tijdens het winterseizoen georganiseerd maar het nadeel daarvan is dat je minder deelnemers mee krijgt. Veel mensen laten zich dan toch afschrikken. Een ander nadeel is dat je minder lang stil kunt staan tijdens de wandeling, want dan wordt het echt te koud. Aan de andere kant kan een wandeling in het winterseizoen onverwachte momenten opleveren, veel mensen zijn achteraf blij verrast en tevreden.

*Wat:*Het gaat om een echte belevingstocht. Tijdens de wandeling gaat het niet om natuurkennis en –weetjes. Juist het beleven van de natuur geeft aanknopingspunten om ervaringen met het mantelzorger zijn met elkaar te delen. Afhankelijk van het seizoen zijn verschillende belevingsactiviteiten mogelijk. Op basis van onze ervaring hebben we een selectie gemaakt van de activiteiten die hoog gewaardeerd werden door de deelnemende mantelzorgers. Naar eigen inzicht kan de volgorde veranderd worden en kunnen ook andere activiteiten ingezet worden.

*Groepsgrootte:* De wandeling gebeurt in kleine groepjes van maximaal 12 deelnemers. Maak je de groepen groter dan is er te weinig tijd voor uitwisseling van mantelzorg ervaringen. En juist lotgenoten contact is hetgeen wat de wandeling zo waardevol maakt.

*Voorwaarden voor de wandeling:*Een goede communicatie naar mogelijke deelnemers vooraf is belangrijk. Niet alleen startplaats, lengte van de wandeling en tijdsduur moeten helder vermeld worden. Maar ook is het belangrijk aan te geven dat de deelnemers goed ter been moeten zijn. En dat de wandeling altijd doorgaat, hoe de weersomstandigheden ook zijn.

* 1. **Activiteiten en benodigdheden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Activiteiten** | **Waar?** | **Benodigde materialen** |
| 1. Kennismaking
 | Op een rustige plek in de natuur  |  |
| 1. Geurcocktail
 | In bos of weiland waar veel verschillende geuren te vinden zijn  | Een cocktailglaasje en eventueel cocktailparapluutje per persoon. |
| 1. Foto’s maken
 | Op een plek met mogelijkheden voor vergezichten en close-ups | Een leeg fotolijstje per tweetal. |
| 1. Elfje maken
 | Op een inspirerende plek bij en onder een grote boom  | Pen en papier per tweetal. |
| 1. Mindfulness
 | Op een plek waar mensen even kunnen zitten waar het rustig is  | Een belletje of kleine klankschaal per groep. |
| 1. Plantenmemorie
 | In een omgeving waar veel verschillende blaadjes te vinden zijn | Plankje met blaadjes, punaises per groep. |
| 1. Spiegeltocht
 | Op een pad onder bomen  | Een spiegeltje per tweetal. |
| 1. Landart
 | Kan overal  | Een kleedje om de kunstwerken op te leggen. |
| 1. Tegenstellingen in de natuur
 | Kan overal  | Een eierdoosje per tweetal. |
| 1. Natuurschilderij
 | Kan overal | Een kartonnetje met tweezijdig plakband per persoon. Een kleedje om de schilderijtjes op te leggen. |

**3.4 Beschrijving activiteiten**

1. ***Kennismaking***

Tijdsduur: 15 minuten

Geef aan dat dit het beginpunt is van de natuurbelevingswandeling. Met deze oefening wordt er nader kennisgemaakt met elkaar.

Stel de vraag: *Welk voorwerp uit de natuur zegt iets over jou als mantelzorger?* Laat iedere deelnemer nu een voorwerp zoeken, waarmee ze zich kunnen voorstellen aan de groep. Als dit moeilijk is kun je voorbeelden noemen zoals een fel kleurende bloem – ik sta nu in de bloei van mijn leven, ik leef mijn leven ten volste. Of een dennenappel - met degene die ik verzorg ga ik altijd dennenappels verzamelen. Geef ze hiervoor 5 minuten. Kom weer bij elkaar en laat een ieder zijn naam noemen en laat ze uitleggen waarom ze voor het voorwerp gekozen hebben en wat het zegt over hen.

1. ***Geurcocktail***

Tijdsduur: 15 minuten

Zoveel verschillende geuren. Met geur kun je als plant of dier veel doen. Je territorium afbakenen, vrouwtjes lokken, mannetjes aantrekken, insecten lokken, andere dieren afschrikken. Ga op zoek naar zoveel mogelijk geuren hier in de buurt. Wroet in de grond, wrijf over takken, steek je neus in bloemen. Verzamel verschillende geuren die jou aanspreken in het cocktailglaasje en geef de geurcocktail een toepasselijke naam en presenteer jouw geur aan de rest van de groep.

1. ***Foto’s maken***

Tijdsduur: 15 minuten

Verdeel de groep in tweetallen. Eén van hen is de fotograaf, de andere de camera. De camera houdt hierbij een leeg fotolijstje voor het gezicht om de afbeelding af te bakenen. De camera wordt rustig met gesloten ogen aan de hand geleid door de fotograaf. Wanneer de fotograaf een mooi beeld ziet, richt de fotograaf de camera hierop door deze zo neer te zetten dat bij het openen van de ogen de camera het beeld goed zal zien door het fotolijstje heen. Je mag het hoofd voorzichtig draaien. Laat de camera 3 á 5 seconden zijn/haar ogen open doen en dan weer dicht. Eén handdruk is ogen open voor de foto, tweehanddrukken is ogen sluiten; de foto is gemaakt. Maak 5 foto’s en wissel daarna om. Praat zo min mogelijk, de beelden blijven zo beter hangen.

Tip: Kies ongewone gezichtspunten: een bloeiende bloem, een dierenspoor, wolkenlucht, vergezicht, lieveheersbeestje van heel dichtbij.

Tip: Je kan ook een fotolijstje maken van stevig karton. Daarbij kan je variëren in dikte en kleur van de lijst en de grootte van het ‘gat’.

1. ***Elfje maken***

Tijdsduur: 15 minuten

Een elfje is een relatief eenvoudig gedicht wat uit vijf regels bestaat en in totaal elf woorden heeft. Het is een simpele structuur waardoor het elfje een gedicht is waar men gemakkelijk mee kan beginnen als men wil gaan dichten. *Voorbeeld*

*Groen*

*Het gras*

*Je maait het*

*Het groeit weer aan*

*Eindeloos*

Op deze mooie plek laat je de mensen eerst even enkele minuten in stilte de boom waarnemen. Het liefst vanuit verschillende invalshoeken. Veraf, dichtbij, heel dichtbij met de neus tegen de stam, met de rug tegen de stam, liggend op de grond, ruikend, luisterend, bladeren voelend met de vingertoppen e.d. In tweetallen geven beide aan deze waarneming om de beurt één woord totdat er geen woorden meer komen. Bijvoorbeeld STIL, RUW, EENZAAM. Je hebt dus een paar prachtige woorden om een gedicht in de vorm van een elfje te maken. Ieder tweetal maakt met de woorden een eigen elfje en presenteert het aan de rest van de groep.

1. ***Stiltemoment***

Tijdsduur: 15 minuten

In een rustige omgeving willen we een stiltemoment moment doen. Wie wil, mag zijn of haar schoenen en sokken uitdoen om beter contact te maken met de natuur. Graag mobieltjes uit!

Deelnemers gaan in een kring met de rug naar elkaar toe zitten (staan mag natuurlijk ook als zitten op de grond fysiek lastig is). Als begeleider sta jij in het midden. Als het startsignaal klinkt, beginnen we met het stiltemoment.

De gids neemt het woord en neemt de mensen mee. Dat kan met onderstaande tekst, maar je kunt ook zelf op zoek gaan naar een tekst die je mooi en inspirerend vindt.

*Neem je voor om de korte tijd dat dit stiltemoment duurt, volledig door te brengen met een heldere, alerte aandacht. Laat je leiden door het hier en nu, geef je over aan de woorden totdat de gong gaat.*

*Ga zitten of staan, rechtop, sterke rug, ogen gesloten als je wilt. Je hoofd losjes rechtop, je schouders zijn ontspannen en je handen rusten gemakkelijk langs je lijf, op je schoot of op je knieën.*

***GONG***

*Richt je je aandacht op de adem, de adem die naar binnen stroomt en weer naar buiten stroomt. Je merkt hoe de adem langs de neusgaten stroomt, of je richt je op het rijzen en dalen van je buik. En nu blijf je met je aandacht in het huidige moment waarbij je de adem volgt zoals die naar binnen gaat en weer naar buiten gaat. Zoals die je buik doet rijzen en weer doet dalen.*

*…STILTE voor 1 minuut…*

*En als je merkt dat je aandacht is afgedwaald, breng je deze weer terug naar de beweging van de ademhaling. En dit doe je heel geduldig en vriendelijk voor jezelf. Dit betekent dat je al je impulsen, je gedachten, je gevoelens, alles wat er zo in je opkomt niet beoordeelt. Je kan niet in het hier en nu zijn, terwijl je tegelijk wil dat het anders is. Oefen dus of je kan zijn met de dingen zoals ze zijn.*

*…STILTE voor 1 minuut…*

*Voel het gras onder je? Voel je de wind? Voel je de zon?*

*…STILTE voor 1 minuut…*

*Hoor je de wind? Hoor je een vogel? Een bij? Wellicht een rups? Iets anders?*

*…STILTE voor 1 minuut…*

*Ruik je de grond? De bloemen? De bomen? Het water?*

*…STILTE voor 1 minuut…*

*Je hoeft niets af te wijzen, niets na te jagen. Alles wat er in het veld van je aandacht komt is oké. Eenvoudig omdat het er toch al is. Omdat jouw hier en nu er van is gemaakt. Je zit er gewoon mee en je ademt ermee en je observeert het. Een doorgaand proces van zien en laten zijn zoals het is. Zien en laten gaan.*

*…STILTE voor 1 minuut…*

*Je volgt het golven van de ademhalingen moment tot moment, adem na adem. En als de aandacht wordt afgeleid dan breng je deze weer terug.*

*…STILTE voor 1 minuut…*

*Zijn met de ervaringen van dit moment. Eenvoudig opmerken wat er is, en door dat opmerken alweer iets proeven van de afstand, van het loslaten. Jij bent niet de ervaringen, jij bent degene die er naar kijkt.*

*…STILTE voor 1 minuut…*

*En wanneer je dadelijk deze meditatie beëindigt neem dan deze manier van aandacht geven mee, terwijl je je beweegt door de rest van de dag.*

*…STILTE voor 1 minuut…*

***GONG***

1. ***Plantenmemorie***

Tijdsduur: 15 minuten

De natuur kent een enorme variatie. Alleen al kijkend naar de bladeren van planten en bomen kun je zien dat geen enkele plant hetzelfde soort blad heeft. Op het plankje liggen tien verschillende bladeren van bomen op planten hier langs het pad. Kijk even twee minuten goed naar alle bladeren. Hierna wordt de plank omgedraaid en gaan de deelnemers in tweetallen uiteen. Zoek dan zoveel mogelijk soorten. Wie kan de meeste bladeren mee terugnemen?

Tip: dit kan je ook met bloemen doen.

1. ***Spiegeltocht***

Tijdsduur: 15 minuten

Kijken vanuit een andere invalshoek naar de natuur! Houd een spiegeltje horizontaal net boven de neus (anders komt je adem erop) en onder de ogen. Kijk in de spiegel naar de kruinen. Sluit in de rij aan achter de begeleider met een hand op de schouder van je voorganger.

Stap nu verder terwijl je in het spiegeltje kijkt. Loop mee op de wolken en de kruinen. De begeleider loopt voorop, loop zo een rondje door het bos. Terug naar het begin, waar we de spiegeltjes achterlaten voor de volgende groep.

Tip: Je kan dit ook in tweetallen laten doen.

Tip: Laat de groep hun schoenen en sokken uit doen en laat ze een stuk lopen op hun blote voeten. Laat ze met aandacht voelen waar ze op lopen. Probeer verschillende ondergronden, zoals het pad, gras, bladeren etc, dit tegelijk met de wandeling tussen de kruinen.

1. ***LandArt***

Tijdsduur: 15 minuten

Als je met aandacht om je heen kijkt, zie je zoveel meer! Hoeveel verschillende kleuren zie je hier om je heen? En hoeveel kleuren groen? Wat zit daar onder het blad of achter de schors? Waaraan zie je dat hier op deze plek eerder mensen zijn geweest?

Geef bij de groep aan dat we een kunstwerk gaan maken met voorwerpen uit de natuur. Maak tweetallen. Laat elk tweetal op zoek gaan naar materialen voor het kunstwerk (bv. kleefkruid, bladeren, bloemen, steentjes, takjes etc.). Aan de hand van de materialen maken jullie een kunstwerk in de vorm die jullie willen en in de tijd van 15 minuten past. Een mozaïek, een bouwwerkje, een slinger e.d. De gidsen maken foto’s van de kunstwerken en later worden de materialen weer ‘teruggegeven’ aan de natuur.

1. ***Tegenstellingen in de natuur***

Tijdsduur: 15 minuten

Als je om je heen kijkt zie je van alles maar niet iedereen ziet of voelt hetzelfde. We kunnen op een heel verschillende manier naar dezelfde dingen kijken. Wat de een prachtig vindt, vindt de ander juist eng e.d.

Maak tweetallen. Elk tweetal krijgt een eierdoosje en gaat op zoek naar natuurlijke materialen die in tegenstelling tot elkaar staan. Denk bijvoorbeeld aan klein-groot, eng-lief, hard-zacht, sterk-slap, vies-lekker. Ieder tweetal kiest een tegenstelling uit om aan de anderen te laten voelen, ruiken, kijken, proeven. Kunnen de anderen de tegenstelling raden?

1. ***Natuurschilderij***

Tijdsduur: 15 minuten

Vertel de deelnemers dat ze een natuurschilderij gaan maken. Een natuurschilderij die iets zegt over henzelf of over degene waar ze zorg voor dragen. Laat ze het bovenste laagje folie van het plakband eraf halen. Vervolgens kan men allerlei materialen uit de natuur verzamelen en deze opplakken. Verzamel de schilderijtjes op een kleed en bekijk ze gezamenlijk. Het resultaat is steeds weer verrassend mooi!