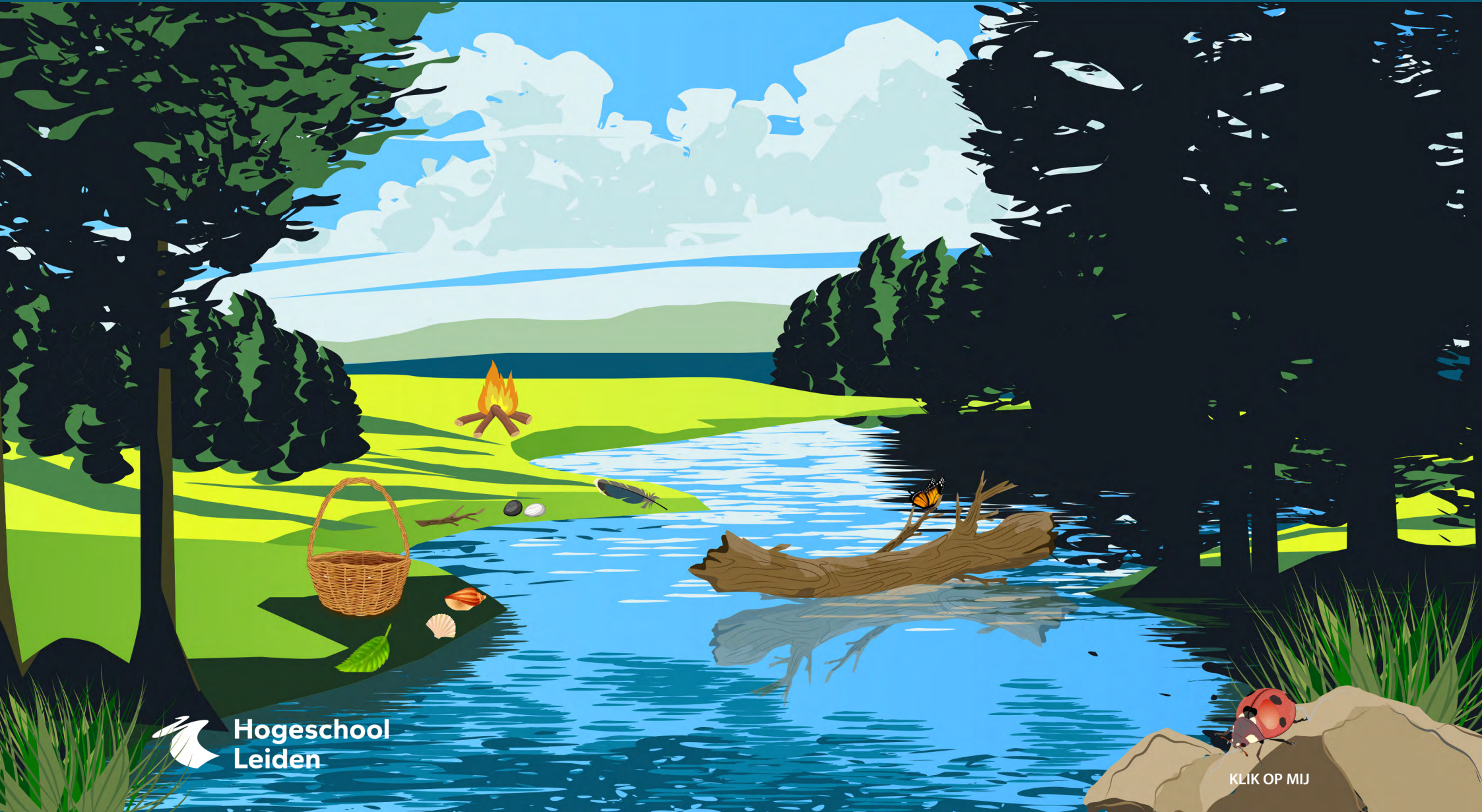


# Studiebegeleiding doe je buiten!



# Inleiding



Het begeleiden van jongeren is leuk en betekenisvol. Hun kijk op de wereld is dikwijls verfrissend en het is interessant om naar hun ideeën te luisteren. Door samen met hen op te trekken leer je wat hen bezighoudt en motiveert. Tijdens jouw studiebegeleiding zet je diverse werkvormen in die studenten en leerlingen ondersteunen tijdens hun studie. Vaak vindt studiebegeleiding binnen plaats, maar ga je ook wel eens naar buiten? De buitenomgeving biedt diverse aanknopingspunten om actief met de studenten aan de slag te gaan. Bovendien is het ontspannend, verfrissend en geeft het energie!

## Druk op jongeren

De laatste jaren horen en zien we dat de druk onder jongeren toeneemt: de druk om te presteren neemt toe, de zorgen over de toekomst nemen toe, de invloed van sociale media is groot en de wereld wordt steeds complexer. Vind daar als jongere je weg maar in om te navigeren naar de toekomst. Voor jou als mentor of studiebegeleider kan het een flinke uitdaging zijn om jongeren hierin te begeleiden. Heb je behoefte aan nieuwe input voor jouw studiebegeleiding? Dan is studiebegeleiding buiten misschien wel iets voor jou!

## Naar buiten

Het verder laten ontwikkelen van studenten is een belangrijke pijler van je studiebegeleiding. Binnen in het klaslokaal is die ontwikkelruimte echter beperkt. Door bijvoorbeeld het zitten achter tafels, het lang volgen van informatie op een digibord, of het krijgen weinig daglicht, is er minder ruimte om fysiek en mentaal in beweging te komen en te reflecteren op de studie of stage. Buiten wordt de ontwikkel- en bewegingsruimte letterlijk groter en liggen mooie kansen voor studiebegeleiding. Buiten zijn kan studenten en leerlingen namelijk helpen om energie te krijgen, stress

te verminderen, gedachten te ordenen, zich beter te concentreren, en zich gezond te voelen (Kuo, 2015)\*. Dit geldt natuurlijk ook voor jou als studiebegeleider of mentor. Door in een andere, natuurlijke omgeving te zijn en werkvormen te doen, krijgen de studenten en leerlingen impulsen om hun school of studie en stage vanuit een ander perspectief te bekijken. Het kan verfrissend voor hen zijn om op een andere manier stil te staan bij hoe zij school of de studie ervaren en wat zij hierin tegenkomen. Naast de reflectieve en inspirerende werking van natuur draagt het buiten zijn bij aan een prettige relatie onderling, aan ontspanning en aan het ervaren van positieve energie.

## Deze Buitenbooster

In deze buitenbooster helpen Marieke van Ierschoot en Mara van Dijk je op weg om werkvormen te vinden voor studiebegeleiding in de buitenomgeving. We hebben een landschapsposter ontwikkeld, met verschillende werkvormen en lees- en luistertips om jouw studiebegeleiding een boost te geven. Ga op pad en ontdek hoe het landschap tot leven komt. Door op de verschillende icoontjes op de startpagina of onderaan elke pagina te klikken verschijnen er werkvormen die je meteen mee kunt nemen naar jouw praktijk en die bijdragen aan betekenisvolle studiebegeleiding.

## Interesse?

Lijkt het je leuk om vaker naar buiten te gaan met studenten en heb je behoefte aan meer werkvormen en achtergrondinformatie? We organiseren graag een teamtraining of workshop op maat voor jou en jouw collega's. Het [Lectoraat Natuur & Ontwikkeling Kind](#) van Hogeschool Leiden biedt ook een professionaliseringstraject aan over studiebegeleiding buiten.

Neem contact op met Marieke van Ierschoot via [ierschoot.van.m@hsliden.nl](mailto:ierschoot.van.m@hsliden.nl)

\*Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in psychology*, 6, 1093.





# Opdracht 1



## MUZIEKWANDELING



### Meenemen:

Zorg ervoor dat de studenten hun 'oortjes' en een muziekstuk meenemen op hun telefoon.

### Stap 1

Maak een muziekwandeling! Welke muziek heeft voor jou een speciale betekenis? Oortjes in en in tweetallen naar elkaars muziek luisteren. Wandel in een rustig tempo. Daarna in gesprek; wat heb je ervaren terwijl je luisterde, welk verhaal hoort er volgens jou bij dit muziekstuk en welke rol speelde de omgeving hierin?

### Reflectievraag:

Hoe stem jij je af op jouw omgeving?

### Stap 2

Er zit muziek in de natuur. Ieder maakt een geluid met natuurlijke voorwerpen: knisperende blaadjes, met takken tikken, met een tak langs een boomschors te strijken, tegen een blad blazen, stampen op of schuifelen over de grond etc. Ieder laat zijn/haar geluid horen. Vorm een bosorkest en maak een eigen muzikaal verhaal. Speel met ritme, hard en zacht, samen en individueel.

### Reflectievraag:

Hoe is het samen spelen in een bosorkest een voorbeeld voor hoe je samenwerkt?

### Verdieping

Muziek en natuur zorgen voor het ervaren van verbondenheid en dragen bij aan het afgestemd raken op jezelf en op jouw omgeving. Muziek vertelt iets en doet iets met je. Muziek zorgt ervoor dat je bepaalde emoties ervaart, dat herinneringen terugkomen, dat je energie krijgt of je getroost voelt. Door te luisteren naar muziek kom je in verbinding met jezelf, met jouw binnenwereld. Gedachten en emoties worden aangeraakt en (her)beleefd. In de natuur zijn kan deze zelfde werking hebben. Als je je zintuigen opent en de waan van de dag los kunt laten, kun je een sterkere verbinding met jezelf en de wereld om je heen ervaren. Muziek kan een ervaring in de natuur versterken en andersom.



Leestip



Kijktip



# Opdracht 2



## HET VERZAMELWIEL



### Meenemen:

Knip een grote, kartonnen cirkel in losse schijven zodat er voor iedere student een schijf is. Doosjes, manden en tasje in verschillende formaten.

### Stap 1

Leg tasje, manden, doosjes in verschillende formaten neer waarmee de studenten of leerlingen natuurlijke voorwerpen kunnen verzamelen. Ga op pad en vraag hen uit te waaiëren over het gebied en nauwkeurig de omgeving waar te nemen. Welke verschillende plekken zien zij? Van iedere plek nemen zij een voorwerp mee. Geef een teken waarop zij terugkeren in de kring.

### Stap 2

Geef iedere student of leerling een kartonnen schijf van een grote cirkel. Vraag hen op deze schijf de associaties, gevoelens en gedachten die zij hebben ervaren tijdens de wandeling te tekenen of op te schrijven. Op de schijf leggen de studenten vervolgens ook de gevonden, natuurlijke voorwerpen in een bepaalde positie. Laat hen hier niet lang over nadenken. Samen bekijk je de cirkel. Ieder vertelt zijn/haar eigen verhaal n.a.v. de associaties, notities en ervaringen.

### Reflectievraag:

Wat valt op als je naar de cirkel kijkt? Wat betekent dit, welk verhaal vertelt het kunstwerk over jouw studie/stage?

### Verdieping

We zijn verzamelaars. Waar de een blij wordt van het verzamelen van steentjes in allerlei kleuren en vormen wordt de ander gelukkig van een goed gevulde boekenkast. Het verzamelen geeft een gevoel van genoegdoening. Kijk eens wat ik heb en hoe mooi het is. Overal waar je komt ga je op zoek naar een steen die past bij jouw stenenverzameling of naar dat ene boek dat je graag nog wil lezen en een plek wil geven in de boekenkast. Maar we verzamelen niet alleen spullen. In ons leven verzamelen we ook fijne mensen om ons heen en nieuwe informatie, kennis en ervaringen. Onze gemoedstoestand en hoe we naar de wereld om ons heen kijken en deze beleven, bepaalt wat we verzamelen aan ervaringen en inzichten. Als we de wereld als donker en bedreigend ervaren is de kans groot dat we negatieve beelden verzamelen en als we onze aandacht richten op wat er goed gaat, verzamelen we positieve gebeurtenissen tijdens een werkdag. Het gesprek hierover met studenten kan een verdiepende en inzichtgevende werking hebben.



Voorbeeld verzamelwiel in het klein



Leestip



Luistertip



# Opdracht 3



## HET FOTOLIJTJE



### Meenemen:

kartonnen passe partouts in verschillende formaten,  
touw, schaar.

### Stap 1

Verzamel dunne, buigzame takken en leg touw klaar. Hiervan maakt ieder een natuurlijke fotolijst (driehoek of een vierkant). Weinig tijd? Neem dan kartonnen passe partouts mee in verschillende groottes. Met de 'fotolijst' gaan de studenten op zoek naar een plek waar zij nieuwsgierig naar zijn. Ze onderzoeken de plek door goed te kijken door hun fotolijst. Wat zien zij op de 'foto'? Waar gaat hun aandacht naar uit? Er kunnen ook meerdere foto's gemaakt worden. Bijvoorbeeld een foto die staat voor de huidige situatie op hun stageplek en een foto van de gewenste situatie op hun stageplek.

### Stap 2

In tweetallen gaan de studenten op bezoek bij elkaar. Leg uit dat het belangrijk is dat ieder zijn/haar verhaal vertelt bij de 'foto'. Waarom heb je deze foto gemaakt en wat gebeurt er op de foto? Daarna laat je de studenten nadenken over de volgende vraag: hoe laat deze foto zien wat er speelt in jouw studie/op jouw stageplek? Het is de bedoeling dat zij bijvoorbeeld een verstrengeling van takken kunnen verbinden aan de verstrengeling van persoonlijkheid-studie en stage.

### Verdieping

Doordat de studenten een fotolijst/frame op een bepaalde plek in de buiten-omgeving plaatsen, wordt de aandacht gericht op specifieke eigenschappen of gebeurtenissen van die plek. Er vallen andere dingen op dan als je, zonder frame, naar de gehele plek kijkt. Goed kunnen waarnemen vraagt om aandacht. Aandacht voor wat zich voordoet in jouw omgeving en aandacht voor wat zich innerlijk voordoet in jou. Om aandachtig te kunnen zijn is het belangrijk de waan van de dag los te laten en letterlijk te vertragen. Door langzamer te bewegen en de tijd te nemen worden als het ware je ogen nog meer geopend en je oren gespitst. Je kunt de geuren beter in je opnemen en je wordt de omgeving en jezelf meer gewaar. Je wordt je bewust van de verschillende kleuren groen of ziet plotseling een torretje op de weg of de rimpeling die de wind in het water veroorzaakt. Je ziet andere dingen en kan meer energie en plezier ervaren.



# Opdracht 4



## NATUURSPIEGELS

### Stap 1

Tijdens een wandeling door de duinen, het bos, het park, etc. gaan studenten in tweetallen in gesprek over een casus waar zij in hun studie/praktijk tegenaan lopen. Ze luisteren aandachtig naar elkaar en proberen verhelderende vragen te stellen. Laat hen daarna in dezelfde tweetallen een plek kiezen die hen aanspreekt en waar zij zich prettig voelen. Deze plek gaan zij onderzoeken. Wat groeit er? Waar is veel/weinig begroeiing te zien, waar valt het licht en waar is er schaduw...?

### Stap 2

Op hun uitgekozen plek gaan zij aan het werk met hun casus. Hoe spiegelt deze plek de huidige situatie in jouw studie/werk? Zo kunnen de bomen staan voor jouw collega's die om je heen staan, de wirwar aan struiken voor de gedachten die je hebt, de bodem voor dat wat jou stevigheid geeft, de grilligheid van de boomschors voor het onvoorspelbare in je studie/werk en de schaduw voor de ideeën die je nog niet onder de aandacht hebt gebracht etc. De natuurplek is als een spiegel voor wat er speelt en kan voor een nieuw inzicht zorgen. Wat vertelt deze plek jou nog meer dat helpend kan zijn in jouw situatie?

### Verdieping

De natuur is een uitnodigende plek om te werken met metaforen en onze verbeeldingskracht. De wind die kleine golfbewegingen maakt in het water kan staan voor de constante stroom aan ideeën die je hebt en met de grote eikenboom in het park kun je je vereenzelvigen: de brede stam betekent dat ik stevig op de grond sta en de takken laten zien dat ik mij nog in verschillende richtingen wil ontwikkelen. Ook de jaargetijden spreken tot onze verbeelding. Waar de herfst van ons vraagt om langzaam naar binnen te keren, geeft het voorjaar energie om nieuwe stappen te zetten en plannen naar buiten te brengen. Studenten kunnen tijdens hun studie verschillende situaties ervaren die lastig zijn. Het contact met hun mentor/werkplekbegeleider verloopt niet naar wens, meerdere opdrachten moeten worden herkanst, het lukt niet goed om genoeg tijd te besteden aan de studie etc. Het samen naar buiten gaan, om situaties te verhelderen door ze te spiegelen aan een natuurrijke plek, kan verfrissend en helpend zijn. Anders dan binnen biedt de natuur duizend en een mogelijkheden om vanuit verschillende perspectieven te kijken en te denken.





# Opwarmers

