



Een echte gezinsplek in het groen

Een goed ontworpen tuin of park heeft de kracht om gezinnen te ondersteunen. Onderzoek van Hogeschool Leiden laat zien dat gezinnen in heel kwetsbare situaties ervan opknappen als ze naar buiten gaan. Maar het doet er wel toe wáár ze naar buiten gaan. Dat vraagt om een slim ontwerp en doordachte aanleg. Dit artikel neemt je mee in alle manieren waarop groenprofessionals kunnen bijdragen aan de ondersteuning van gezinnen.

TEKST EN BEELD: MARA VAN DIJK, IN SAMENWERKING MET ELISE PETERS (HOGESCHOOL LEIDEN)

NATUUR HELPT GEZINNEN

Samen zijn in het groen helpt om te herstellen van stress. Natuur wordt steeds vaker bewust ingezet om gezinnen te ondersteunen. Op een fijne groene plek voelen ouders zich meer ontspannen en ervaren kinderen meer vrijheid, waardoor er meer positieve interacties plaatsvinden en de verbinding tussen ouder en kind verstevigd kan worden. Neem

bijvoorbeeld opvangcentra waar dakloze gezinnen of gezinnen uit een onveilige thuissituatie wonen. Daar integreren sociaal werkers natuur in hun werk, zodat gezinnen het weer goed kunnen hebben samen. Zo wordt er gepicknickt, walk-and-talk-therapie gehouden en buitenfeesten georganiseerd. Het groen wordt ervaren als een veilige haven, waar er ruimte is voor ongedwongen plezier.

PRAKTIJKVOORBEELD – BUITEN ETEN

Het is koud buiten en de gezinnen in Yasmins gezinsopvang zijn de hele dag binnen. Rond etenstijd ziet Yasmin de zon doorkomen en stelt voor om buiten te eten. “Ben je wel lekker?!” is de eerste reactie. Yasmin nodigt iedereen toch uit om jassen aan te doen en de tafel naar buiten te slepen. Sommigen gaan mopperend mee, anderen vinden het wel hilarisch. Samen eten ze buiten.

Buiten is er ruimte voor iedereen. Yasmin merkt dat iedereen zijn plek vindt. Sommige volwassenen gaan bij elkaar zitten en kletsen, anderen nemen wat afstand. Kinderen gaan na het eten van tafel om te spelen. Zo is er ruimte voor iedereen: voor wie rust zoekt, voor wie contact wil, voor wie zin heeft om te spelen of juist behoefte heeft om onderuit te zakken. De buitenruimte maakt deze verschillen mogelijk.

Buiten zijn er minder strikte regels. Het is niet zo erg als een kind wat knoeit met zijn eten, snel van tafel wil om te spelen of achterstevoren op zijn stoel zit, ziet Yasmin. Buiten mag er meer en zitten mensen elkaar minder op de lip. Dat maakt dat er minder conflict is. Het valt Yasmin ook op dat het eten buiten langer duurt dan binnen. De volwassenen blijven nog even zitten met koffie, terwijl de kinderen spelen.

Buiten is het minder hard werken. “En”, vertelt Yasmin verrast, “hier knap ik zelf ook van op”. Ze hoeft minder hard te werken aan een positief tafelmoment en geniet van de ontspannen sfeer.

HANDVATTEN VOOR ONTWERP EN AANLEG

Het voorbeeld van Yasmin laat één manier zien waarop een tuin wordt ingezet om gezinnen te ondersteunen. Elise Peters, onderzoeker van het lectoraat ‘Natuur en Ontwikkeling Kind’ aan Hogeschool Leiden, haalde bij honderd sociaal werkers dit soort voorbeelden op. Ze onderzocht welke natuuractiviteiten worden ingezet om gezinnen ondersteunen, om er zo achter te komen wat voor natuurplekken er nodig zijn. Wat blijkt? Het belangrijkste is dat de plek kinderen stimuleert om op verkenning te gaan, terwijl het ouders helpt te ontspannen.

Maar dat doet niet iedereen op dezelfde manier. Zo ontspant de ene ouder van lekker bewegen, terwijl de ander ervan opknappt om rustig te zitten. Het ene gezin zoekt naar ruimte voor hun vaste gezinsgewoontes, terwijl het andere juist iets nieuws wil meemaken. Voor sommigen werkt het om van een afstandje te kijken naar natuur, terwijl anderen er het liefst middenin duiken. En het ene gezin blijft graag dichtbij huis, soms letterlijk in de deuropening, terwijl het andere op zoek gaat naar een plek waar ze zich even helemaal weg voelen.

En er kwamen nog meer verschillen in gezinsbehoefte naar voren in het onderzoek. Zo is het voor het ene gezin fijn om in weer en wind buiten te zijn, terwijl het andere gezin liever een beschut plekje opzoekt. En heeft de één vooral behoefte aan voorspelbare natuur om zich heen, zoals wuivend riet of stenen, terwijl de ander juist blij wordt van het onvoorspelbare van omslaand weer of interactie met verschillende dieren. Wil je echt een ondersteunend gezinsontwerp maken, zorg dan dat er ruimte is voor al deze verschillen. Om die ruimte te creëren, kan iedere groenprofessional de volgende zes ontwerpprincipes meenemen, gebaseerd op gezinsondersteunende voorbeelden van de sociaal werkers: •



Dit artikel is gebaseerd op de studie uit *Frontiers in Psychology*. Lees meer over het onderzoek op de website van Hogeschool Leiden: hsleiden.nl/natuur-en-ontwikkeling-kind.

Wil jij groene gezinsplekken creëren die aan deze behoeften voldoen? Kijk dan in de VHG-handleiding *De Levende Tuin* voor tips en inspirerende voorbeelden. Deze is te downloaden via onze website. Scan hiervoor de QR code.

