



Outdoor activiteiten

Bartiméus :

Ingrid Korenstra
Mijkje Worm



Outdoor activiteiten

Outdoor activiteiten met cliënten met doofblindheid: ja, leuk! Bergbeklimmen, kanoën, wadlopen, hutten bouwen, een flinke wandeltocht maken..... wie wil dat nou niet? Samen plezier beleven, ingespanssen bezig zijn en dat alles in de natuur. Voor cliënten met doofblindheid blijkt het ook nog een positieve invloed op gezondheid en welzijn te hebben, bleek uit een onderzoek uit 2005 (Gibson).

Misschien is het niet een avontuur waar je “zomaar” in duikt.

Je moet het voorbereiden, om de cliënt zoveel mogelijk te laten participeren tijdens de activiteit. Je wilt weten dat wat je doet veilig is. En je wilt zowel in de voorbereiding, tijdens en na de activiteiten met de cliënt kunnen communiceren over de activiteit en de beleving daarvan. Daarvoor is deze uitgave. Om je te helpen in het voorbereiden en uitvoeren van outdoor activiteiten. En om je te inspireren om aan de slag te gaan. Want niets is zo leuk als samen op avontuur te gaan!

Foto: Een vrouw met doofblindheid en haar begeleider ervaren het wad.

Theorie: Outdoor activiteiten

De meeste mensen vinden het fijn om buiten te zijn. Het doen van “Outdoor activiteiten”, of buitensportactiviteiten, klinkt extra avontuurlijk. In de natuur bezig zijn vraagt een zekere mate van inspanning en is wellicht uit je comfort zone.

Een heldere definitie van outdoor activiteiten is eigenlijk niet te geven. Er lijkt een aantal factoren mee samen te hangen: plezier, inspanning en buiten/ in de natuur zijn. De invulling ervan verschilt van persoon tot persoon en is net zo intensief als je zelf wilt. Vaak zit er een zekere spanning of een ingebeeld gevaar aan de activiteit, maar dit is zeker geen voorwaarde! Bij outdoor activiteiten wordt vaak gedacht aan klimmen, varen, een flinke wandeltocht maken, et cetera.

Voor mensen met beperkingen in het algemeen, en mensen met doofblindheid en een verstandelijke beperking in het bijzonder, lijken outdoor activiteiten nauwelijks weggelegd. Je kunt je allerlei barrières en obstakels voor deze doelgroep voorstellen: op het gebied van communicatie, van veiligheid, van begrip over wat er gaat gebeuren en van vertrouwen in zichzelf en de ander. Ook de tijd en de intensiteit zouden redenen kunnen zijn om te kiezen voor andere (“gewone”) activiteiten, zoals uit eten gaan of naar het subtropisch zwembad.

De afgelopen jaren is er echter steeds meer ervaring opgedaan met outdoor activiteiten met mensen met doofblindheid en een verstandelijke beperking. En van deze ervaringen bleken zowel de persoon met doofblindheid als de begeleider erg te genieten!



Foto: Hut, Kari Scholl Brede

Joe Gibson (2000) heeft in Schotland bergen beklommen met iemand met doofblindheid. Kari Scholl Brede heeft in Noorwegen (2013) met twee jongeren met aangeboren doofblindheid en professionele houthakkers bomen omgezaagd. Ze hebben daar met timmermannen planken van gezaagd en deze gebruikt om een hut te bouwen. Binnen Bartiméus zijn we gaan wadlopen, hebben we het boerenleven opgezocht, een klankenpad gelopen, een hut gebouwd, gekampeerd en zijn we op outdoorvakantie geweest. Ervaringen die indruk hebben gemaakt en waar met veel plezier op terug wordt gekeken (Worm, 2015). “Echte” outdoor activiteiten zijn wel degelijk mogelijk, ook voor mensen met ernstige beperkingen en/of doofblindheid.



Foto: Outdoor week 2018, Noorwegen

Effecten van outdoor activiteiten

Het doen van outdoor activiteiten is niet zomaar een vrijetijdsbesteding. Dr. Joe Gibson heeft wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van outdoor education op het leven van mensen met doofblindheid (Gibson, 2005). Hij zei dat outdoor education betekenisvolle ervaringen kan opleveren.

Door het meedoen aan de activiteiten worden verschillende vaardigheden getraind, waardoor er verbeteringen waren in:

- het slapen,
- de algehele conditie,
- de mobiliteit,
- de hoeveelheid zelfverwondend gedrag.

Daarnaast waren er kansen voor persoonlijke en sociale ontwikkeling.

Hierbij kan gedacht worden aan:

- een groeiend zelfvertrouwen,
- omgevingsbewustzijn,
- concentratie,
- geduld,
- relaties met anderen.

Hoewel het ondernemen van outdoor activiteiten in eerste instantie vaak gedaan wordt om plezier te beleven, zijn er dus ook positieve effecten op de psychische en lichamelijke gezondheid. In Schotland en Engeland vinden outdoor weken plaats voor schoolkinderen, om persoonlijke en sociale ontwikkeling te ondersteunen. De gedachte is dat positieve effecten blijven hangen als er daarna ook in de lesprogramma's aandacht voor blijft (Scrutton, 2015).

Ook onderzoek bij ouderen toont aan dat beweging in combinatie met sociale activiteiten hen helpt om cognitieve achteruitgang te vertragen of zelfs te reduceren (zie voor een beperkt overzicht Scherder, 2002). Naast het onderzoek van dhr. Gibson en mw. Scholl-Brede zijn er geen andere onderzoeken bekend naar het effect van outdoor activiteiten bij mensen met doofblindheid. Wel is er steeds meer ervaring uit de praktijk, onder andere dus bij Bartiméus, maar ook bij Kentalis.

Structuur van een outdoor activiteit

Om ten volle van de outdoor activiteiten te kunnen profiteren is het belangrijk om te weten dat er binnen de outdoor activiteit drie onderdelen onderscheiden kunnen worden (Gibson, 2005; zie figuur rechts).

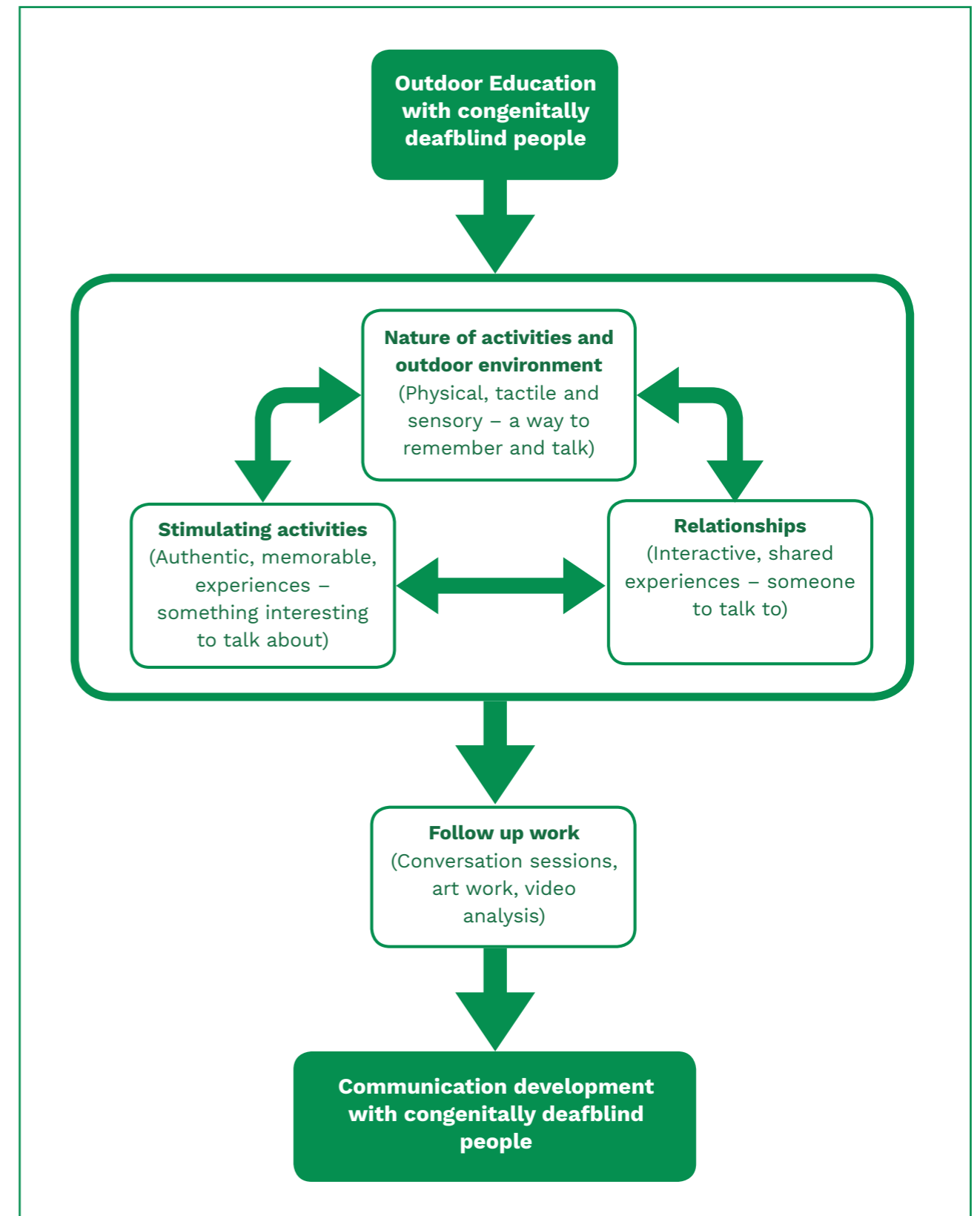
1) de aard van de activiteiten en de natuurlijke omgeving
(wat je gaat doen, hoe je het aanpakt en waar je dat gaat doen)

2) de stimulerende werking van de activiteiten (sluit het aan bij de interesses van de persoon en heeft het voldoende intensiteit?)

3) de relaties tussen mensen tijdens de activiteiten (hoe je het samen doet, hoe je je ervaringen kunt delen met elkaar tijdens de bezigheid)

Nadat je samen de activiteiten hebt gedaan kan erover nagepraat worden in de breedste zin van het woord, om herinneringen op te halen en van te leren. En ook om je ervaringen te delen met anderen. Je kunt tastbare herinneringen (materialen uit de activiteit) gebruiken voor het napspreken. Met video-analyse kan je ontdekken hoe je beter kunt aansluiten bij de persoon met doofblindheid.

Dit tezamen zorgt ervoor dat de communicatie van de cliënt kan ontwikkelen.



Schema 1: Beschrijving hoe Outdoor Education de ontwikkeling van de communicatie kan verbeteren. Gibson & Nicholas, 2017.

Haalbaarheid

De haalbaarheid van outdoor activiteiten is natuurlijk in hoge mate gebonden aan tijd. Je moet tijd hebben om de voorbereidingen te doen, liefst met de cliënt samen, en om de activiteit te ondernemen. Maar er spelen ook andere factoren een rol. Het is belangrijk dat begeleiders enthousiast en gemotiveerd zijn om zich hiervoor in te zetten. En dat zij gesteund worden door collega's, familieleden en de organisatie (denk bijvoorbeeld aan de gedragsdeskundige en/of het kenniscentrum doofblindheid). Deze samenwerking geeft aanzet om creatief te denken en te zoeken naar hoe de outdoor activiteiten doorgang kunnen vinden. Ook kan de samenwerking helpen als stok achter de deur, om het niet te vergeten tussen alle hectiek van de dagelijkse zorg. Outdoor activiteiten kan je zo groot of zo klein maken als je zelf wilt.

Wadlopen is natuurlijk erg bijzonder, maar ook in je eigen directe omgeving, al in je eigen achtertuin, kan je activiteiten verzinnen met een outdoor-karakter. Denk bijvoorbeeld aan: een natuurlijk bouwwerk maken, een modderbad in de regen of buiten knutselen met herfstbladeren. In de evaluatie over outdoor activiteiten in 2015-2016 zijn de genoemde succesfactoren dan ook: tijd, samenwerking, steun en financiële middelen. In de uitvoering van de activiteiten zijn de succesfactoren: groot denken & klein beginnen, voorbereiding, communicatie, maar vooral: enthousiasme. Wij hebben gezien dat mensen met gedrevenheid in staat zijn om grootse dingen te doen.

Of, zoals Joe Gibson zei, "The nature is outside your window every day and there are many ways to enjoy and use the nature. Only your imagination is the limit!"

Foto: Outdoor week 2018, Noorwegen



Format voor de voorbereiding en uitvoering van de activiteit

Op bartimeus.nl/outdoor vind je twee formats die je kunnen helpen bij het opzetten van outdoor activiteiten. Als je deze formats gebruikt, krijg je een overzicht van wat er moet gebeuren om de activiteit te laten slagen en hoe je het kunt opzetten.

Het eerste format, **format outdoor activiteit**, is er om in kaart te brengen wat je wilt gaan doen, welke voorwaarden er zijn en hoe je de activiteit(en) kunt opbouwen en afronden.

Het tweede format, **(deel)activiteit**, brengt meer precies in kaart wat je gaat doen en hoe je kan zorgen dat het een gezamenlijke activiteit wordt, waarbij je de cliënt zoveel mogelijk betreft.

Beide formats dienen alleen ter voorbereiding. In de activiteit is maar één ding van wezenlijk belang:

Samen Genieten! Het belangrijkste ingrediënt om een ervaring te hebben waar je allebei, samen en met anderen met plezier nog over kunt napraten.

Naast de blanco formats vind je op bartimeus.nl/outdoor een aantal al ingevulde formats. Deze zijn als voorbeeld en als inspiratiebron. Wij zouden het erg leuk vinden om ingevulde formats (anoniem!) te mogen ontvangen en als voorbeeld te mogen delen. Zo hebben we straks een steeds groter wordende bibliotheek met mooie voorbeelden. Hieruit kunnen we dan steeds meer nieuwe creatieve ideeën opdoen. Ook als je vragen hebt, even wilt overleggen of andere voorbeelden zoekt, kun je contact opnemen met expertisecentrum-dooftblindheid@bartimeus.nl.



Meer informatie/contact

Heb je naar aanleiding van bovenstaande informatie nog vragen? Wil je meer weten over het doen van Outdoor activiteiten met cliënten met doofblindheid? Of vind je het fijn om ideeën of ervaringen uit te wisselen? Neem dan contact op met de leden van het Bartiméus Expertisecentrum Doofblindheid.

T 0343 - 52 6895 / 06 - 24341653

E expertisecentrum-dooftblindheid@bartimeus.nl

Literatuur

Brede, K.S. (2013). Presentation: My Cabin, alumni RUG, march, 2013.

Gibson, J. (2000). Fred outdoors: An initial report into the experiences of outdoor activities for an adult who is congenitally deafblind. *The Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1(1), 45–54.

Gibson, J. (2005). *Climbing to communicate: An investigation into the experiences of congenitally deafblind adults who have participated in outdoor education*. Ongepubliceerde PhD Thesis. University of Strathclyde.

Gibson, J. & Nicholas, J. (2017). A walk down memory lane: on the relationship between autobiographical memories and outdoor activities, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 2017.

Scherder, E. (2002). Veroudering vraagt om verrijking. *Neuropraxis*, 6, 156-160.

Scrutton, R.A. (2015). Outdoor adventure education for children in Scotland: quantifying the benefits. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 15, 123-137.

Worm, M. (2015). *Outdoor Activities door mensen met doofblindheid en een verstandelijke beperking en hun begeleider*. Eindrapportage t.b.v. project Bartiméus.

Ga naar bartimeus.nl/outdoor voor alle informatie en formulieren