

Verbind met de natuur: inzichten uit het evaluatieonderzoek naar het Buitenkanslab

Naar een onderzoek van Yvonne Zijlstra, Petra Creemers en Elanor Kamans (2025). *Natuurverbondenheid bij Honoursstudenten: ontstaan, kenmerken en praktische toepassingen*. Hanze

Deelname aan het Buitenkanslab



Tijdens het Buitenkanslab heb je ontdekt dat mens en natuur verschillend zijn, maar ook bij elkaar horen en onderdeel zijn van de ander.



Er zijn verschillende perspectieven om naar natuurverbondenheid te kijken: psychologisch, materieel, cognitief, emotioneel en filosofisch.

Wandelend interviewen

Met behulp van wandelinterviews is er onderzoek gedaan naar welke ervaringen bijdragen aan natuurverbondenheid en welke factoren deze verbinding versterken.



Kenmerken ontstaan moment van natuurverbondenheid:



1. Voorbereidende tijd



2. Groepsgevoel



3. Kennis opdoen over de natuur



4. Directe ervaring met de natuur



5. Interne dimensies

Kenmerken momenten van natuurverbondenheid:



1. Prikkelen van zintuigen



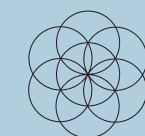
2. Ruimte voor emoties



3. Compassie voor de natuur



4. Kennis opdoen over de natuur



5. Ruimte voor spiritualiteit

Verbinden met de natuur in je dagelijks leven:

1. Neem de natuur om je heen bewust waar, bijvoorbeeld door een korte wandeling (laat je telefoon thuis)
2. Ervaar de natuur met je zintuigen (kijk, ruik, proef en luister)
3. Mediteer voordat je de natuur ingaat (probeer een bodyscan)
4. Reflecteer op je relatie met de natuur (hiernaast vind je een paar *reflective prompts* om je op weg te helpen)

Wat is een moment in de natuur dat mij echt heeft geraakt? Wat maakte dat moment bijzonder?

Hoe zie ik mijn rol als mens in het grotere geheel van de natuur?

Welke natuurlijke ritmes herken ik in mijn eigen leven?