

# Effect van activiteiten in de natuur op het gedrag en welzijn van deelnemers



## Inhoud

Hoofdstuk 1: Inleiding .....	1
1.2 Doelstelling.....	1
1.2 Centrale onderzoeksvraag.....	1
Hoofdstuk 2: Onderzoeksmethode .....	2
Centrale onderzoeksvraag:.....	2
Deelvragen: .....	2
Hoofdstuk 3: Resultaten.....	2
3.1 Wat zijn de uitkomsten van eerdere onderzoeken over het effect op het gedrag en welzijn van mensen dat het uitvoeren van werkzaamheden in het groen heeft? .....	2
3.2 Hoe is het gedrag en welzijn van de deelnemers van 't Vloedbelt veranderd sinds deze werkzaamheden? .....	4
Hoofdstuk 4: Conclusies en aanbevelingen.....	7
Bibliografie .....	8

## Hoofdstuk 1: Inleiding

Voor het project 'wij gaan voor groen' worden op 't Vloedbelt vele werkzaamheden verricht om de natuur te helpen en mensen voor te lichten over de natuur. Zo worden er vogelhuisjes gemaakt en opgehangen en takkenrillen gemaakt, demonstratietuinen aangelegd met daarbij voorlichting voor bezoekers en wordt er samengewerkt met andere organisaties om zo de natuur nog beter van dienst te zijn.

Alle werkzaamheden in het groen worden uitgevoerd door de deelnemers van 't Vloedbelt. Dit wordt gedaan vanuit de gedachte dat zo niet alleen de natuur profiteert, maar ook de deelnemers.

### Deelnemers

Deelnemers van 't Vloedbelt zijn mensen die hier komen voor arbeidsmatige dagbesteding. Onze deelnemers hebben een grote afstand tot de arbeidsmarkt. Veelal hebben ze te maken met multiproblematiek. Dit kan bijvoorbeeld zijn:

- Psychische en/of sociale beperkingen en verslavingsproblematiek met daar onderliggend vaak een verstandelijke beperking.
- Een laag opleidingsniveau en het arbeidsverleden is te verwaarlozen.
- Moeite om voor zichzelf doelen te stellen.
- Moeite met discipline en structuur, een gebrek aan zelfvertrouwen en ontwikkelingsperspectief.
- Een deel van de groep veroorzaakt overlast door opvallend gedrag in het publieke domein.

### Werkzaamheden in het groen

Met werkzaamheden in het groen wordt onder andere bedoeld het aanleggen van de demonstratietuinen, maken van takkenrillen, het observeren van de vogelhuisjes voor de telling en het werken in de groentetuin.

## 1.2 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is in kaart brengen of de werkzaamheden in het groen effect hebben op het gedrag en welzijn van de deelnemers en zo ja, welk effect dat is.

Wanneer bekend is welke effecten deze activiteiten in het groen hebben op de deelnemers, kunnen we hier in de toekomst gebruik van maken.

## 1.2 Centrale onderzoeksvraag

Welk effect heeft werken in het groen op het gedrag en welzijn van deelnemers?

## Hoofdstuk 2: Onderzoeksmethode

Om de centrale onderzoeksvraag goed en volledig te kunnen beantwoorden, is het belangrijk om duidelijk vast te stellen wat er onderzocht gaat worden en hoe dit onderzoek gaat gebeuren.

### Centrale onderzoeksvraag:

Welk effect heeft werken in het groen op het gedrag en welzijn van deelnemers?

In dit onderzoek zal worden gekeken of het werken in het groen invloed heeft op het gedrag en welzijn van deelnemers en zo ja, wat dat effect is.

Wanneer duidelijk is of deze werkzaamheden effect hebben en wat dat effect is, kan hier in de toekomst rekening mee worden gehouden. Hierdoor kunnen de werkzaamheden van deelnemers zo goed mogelijk worden afgestemd op wat zij nodig hebben.

De centrale onderzoeksvraag zal worden beantwoord aan de hand van onderstaande deelvragen. Hierbij zal gebruik worden gemaakt van zowel desk- als fieldresearch.

### Deelvragen:

Wat zijn de uitkomsten van eerdere onderzoeken over het effect op het gedrag en welzijn van mensen dat het uitvoeren van werkzaamheden in het groen heeft?

Om een volledig beeld te krijgen van het effect op het gedrag en welzijn van mensen die werkzaamheden in het groen uitvoeren is het belangrijk om eerdere onderzoeken mee te nemen in het trekken van conclusies en maken van aanbevelingen. Zo wordt het onderzoek breder getrokken dan alleen de deelnemers van 't Vloedbelt, waardoor het onderzoek breder gedragen wordt.

Hoe is het gedrag en welzijn van de deelnemers van 't Vloedbelt veranderd sinds deze werkzaamheden?

In de praktijk zal worden gekeken wat het effect is dat merkbaar is bij deelnemers van 't Vloedbelt. Hiervoor zal door de begeleiders de staat van de deelnemer voor het starten met de groenwerkzaamheden en na een jaar worden vergeleken.

## Hoofdstuk 3: Resultaten

In dit hoofdstuk zullen de resultaten van het desk- en fieldresearch worden besproken. De resultaten zullen worden behandeld per deelvraag.

### 3.1 Wat zijn de uitkomsten van eerdere onderzoeken over het effect op het gedrag en welzijn van mensen dat het uitvoeren van werkzaamheden in het groen heeft?

Green Care is de overkoepelende term voor alle activiteiten om gezondheid te bevorderen die op enige manier gebruik maken van natuur (Granerud & Eriksson, 2014). Hiertoe behoren onder andere ecotherapie, therapeutische landbouw en zorgboerderijen.

#### 3.1.1 Zorgboerderijen

Zorgboerderijen hebben vaak deelnemers vanuit verschillende doelgroepen aan het werk. Dit kunnen bijvoorbeeld mensen zijn met psychische kwetsbaarheid, verslavingsproblematiek of dementie.

Alle doelgroepen lijken duidelijk baat te hebben bij deze dagbesteding, waarin ze in de natuur en met dieren aan het werk zijn (Hassink, 2022). Mensen met psychische kwetsbaarheid geven aan dat de groene omgeving fysiek en mentaal meer ruimte geeft. Daarbij biedt de fysieke groene ruimte op de zorgboerderij deelnemers de mogelijkheid om rust te ervaren, overmatige prikkels te vermijden en

mogelijkheden voor zingeving en reflectie. Tegelijkertijd werkt de omgeving ook activerend door de aanwezigheid van activiteiten. Door de ruimte en de rust ontstaan er minder vaak conflicten tussen deelnemers. Een deelnemer kan zichzelf terugtrekken als dat nodig is. Als dit niet mogelijk is, zouden conflicten zich veel vaker voordoen en zou er meer aandacht nodig zijn om conflicten te beheersen. Zorgboerderijen bieden een plezierige sfeer, gezelligheid, ruimte (letterlijk en figuurlijk) en de mogelijkheid van plezierig en zinvol werk (Elings, Van Erp, & Van Hoof, 2005). Het is vooral de combinatie van deze factoren die de boerderijen anders maakt dan andere werk- of dagbestedingsvoorzieningen. Deelnemers voelen zich ook beter dankzij het boerderijbezoek; lichamen én psychisch. Men is naar eigen zeggen fitter, voelt zich nuttiger en krijgt weer het nodige zelfvertrouwen en zelfrespect.

### 3.1.2 Therapeutische tuinbouw

In de studie van Marianne Thorsen Gonzalez (2010) is onderzocht of mensen met depressie profijt hebben van therapeutische tuinbouw. Het belangrijkste doel was om vast te stellen of de ernst van de depressie, angst, waargenomen stress en aandacht spanne en het overdenken veranderde tijdens het volgen van therapeutische tuinbouw.

De ernst van de depressie was significant verminderd na 4 weken therapie en ook na 3 maanden was de ernst beduidend verder verlaagd vergeleken met het begin van de therapie. De aandacht spanne ging omhoog. Het overdenken werd significant minder en ook de angst en waargenomen stress zijn significant omlaag gegaan. Meer dan twee derde van de deelnemers aan deze studie gaven aan dat deelname aan therapeutische tuinbouw hun blik op het leven heeft veranderd.

Tuinbouw therapie wordt beschouwd als succesvol vanwege de niet bedreigende omgeving, het feit dat de activiteiten samen worden uitgevoerd en de stress reducerende kwaliteiten van het werken met planten (Haubenhof, Elings, Hassink, & Hine, 2010). Het gevolg hiervan is dat therapeutisch tuinbouw bij deelnemers het geheugen verbeterd evenals het beginnen met taken en de aandacht voor details. Daarnaast gaat het verantwoordelijkheidsgevoel, de fysieke mogelijkheden en probleem oplossende vaardigheden omhoog. Er zijn vier redenen waarom deelnemers genieten van de activiteiten in natuur: 1. het maken van connecties, zowel sociaal als met de natuur 2. dat hun zintuigen worden geprikkeld 3. fysiek actief bezig zijn 4. even weg zijn van het moderne leven en hierdoor even kunnen ontspannen en tijd hebben om na te denken.

### 3.1.4 Green Care

In de studie gedaan door Granerud & Eriksson (2014) met betrekking tot Green Care werd gekeken naar 20 mensen met mentale gezondheidsproblemen of drugs problemen. Deze deelnemers zijn geïnterviewd. Uit deze interviews bleek dat het werken in de natuur de zingeving bij deze deelnemers verhoogde. Deelname resulteerde in persoonlijke veranderingen, nieuwe vaardigheden, een groter sociaal netwerk en een verhoogd gevoel van welzijn. De conclusie was dat er een grote kans lijkt te zitten in het toepassen van Green Care bij deze doelgroep.

In 2010 voerde Joe Sempik een literatuuronderzoek uit naar de effecten van het werken in het groen op het gedrag en welzijn van mensen met mentale problemen of verslavingsachtergrond. Hij vond meerdere kwalitatieve studies, waarin mensen uit verschillende doelgroepen is gevraagd naar de effecten. Zo hebben deelnemers met serieuze mentale gezondheidsproblemen uit een project in 2003 aangegeven dat hun stemming en zelfbewustzijn verbeterde en het een gevoel van zingeving en geheel gevoel van welzijn verhoogde. Dezelfde resultaten waren zichtbaar in een onderzoek uit 2004 onder depressieve mensen die Green Care ondergingen. Een onderzoek in 2008 onder mishandelde vrouwen in Korea gaf aan dat hun zelfwaarde steeg en depressiescores daalde. Deze resultaten waren significant verbeterd ten opzichte van de controle groep.

### 3.1.5 Conclusie

Uit het literatuuronderzoek bleek dat er met name kwalitatief onderzoek is gedaan naar de effecten dat het uitvoeren van werkzaamheden in het groen heeft op het gedrag en welzijn van mensen. De

resultaten van deze onderzoeken wijzen allemaal dezelfde richting op: de effecten zijn positief en significant.

Deelnemers op zorgboerderijen geven aan dat het werken in en met de natuur fysiek en mentaal meer ruimte geeft. Men ervaart rust, minder prikkels, zingeving en mogelijkheid tot reflectie. Ook voelt men zich fitter en nuttiger en krijgt men meer zelfvertrouwen en zelfrespect.

Volgens onderzoek verlaagd therapeutische tuinbouw depressiescores significant. Ook gaan angst en stressgevoelens omlaag. Vaak wordt een verbetering van het geheugen waargenomen, gaat de aandacht voor details omhoog en wordt de aanvang van taken makkelijker.

Over het algemeen gaat de zingeving omhoog bij deelnemers aan Green Care. Er komen persoonlijke veranderingen op gang en het gevoel van welzijn gaat omhoog. Tevens leert men nieuwe vaardigheden en wordt hun sociale netwerk uitgebreid.

## 3.2 Hoe is het gedrag en welzijn van de deelnemers van 't Vloedbelt veranderd sinds deze werkzaamheden?

Het in kaart brengen van de verandering in het gedrag en welzijn van de deelnemers van 't Vloedbelt zal op twee manieren gebeuren. Om te beginnen worden algemene veranderingen bij de deelnemers beschreven. Dit gaat om observatie van de totale groep deelnemers. Vervolgens worden de veranderingen van vier deelnemers in gedetailleerder bekeken en omschreven. Beide stukken betreffen voornamelijk de observaties van de begeleiders, aangevuld met uitspraken van deelnemers.

### 3.2.1 Algemene observaties

Over het algemeen wonen de deelnemers van 't Vloedbelt in stedelijke gebieden en op plekken waar rust en natuur minder toegankelijk zijn. De combinatie van de werkzaamheden met de buitenlucht en natuur geeft hen rust en energie. Velen hebben hiervoor op andere plekken dagbesteding gevolgd bij andere organisaties (bijvoorbeeld dagbesteding bijbehorend bij woonvorm, werkstraf of traject vanuit uitkerende instantie) en geven duidelijk voorkeur aan het werken in een groene omgeving omdat ze hier letterlijk en figuurlijk meer ruimte krijgen. De deelnemers geven aan de rust en natuur te waarderen op hun werkplek.

Bij de deelnemers die meedoen aan 'Wij gaan voor Groen' is een ander vorm van natuurbeleving te zien. Vooral het maken en ophangen van de vogelhuisjes heeft een boost gegeven. Dit omdat het nut van de vogelhuisjes al snel zichtbaar werd toen de huisjes bewoond werden. Vanuit de kantine konden deelnemers rustig kijken welke vogels hun intrek in de huisjes namen. Doordat veel deelnemers een verslavingsachtergrond hebben, gaan gesprekken aan de keukentafel vaak over gebruik en dit is niet bevorderlijk. Door dan te wijzen op die vogel die net het vogelhuisje binnenvlieg, kan het gespreksonderwerp makkelijk worden omgebogen. "Wat is dat dan voor vogel? Zag jij dat ook? Hé, die heb ik nog niet eerder gezien! Laten we hem opzoeken." Op deze manier wordt het gesprek op een positieve manier omgebogen in plaats van te moeten zeggen dat ze het beter niet over gebruik kunnen hebben. Zeggen dat iets niet mag/ niet goed is, heeft een negatieve bijmaak.

De deelnemers die in gedrag wat drukker zijn, hebben de neiging om iets te maken, snel af te ronden en door. Bewust kiezen voor meer educatie, zorgt voor meer bewustzijn bij de deelnemers van 'wij gaan voor groen': Voor welke vogel maken je dit huisje, waar netstelt zo'n vogel graag? Waar hangen we hem op en hoe gaan we er dan goed voor zorgen? In het verleden werd er ook wel eens een vogelhuisje gemaakt, maar deze werden dan verkocht en elders opgehangen. Door ze nu op te hangen op eigen terrein kwam er een extra beleving bij. Zelfs de meest drukke deelnemers leken rustiger te worden door deze beleving.

Bij het maken van takkenrillen was voor de meeste deelnemers het nut niet direct duidelijk. Hier kwam meer uitleg en educatie bij kijken om het nut duidelijk te maken voor de deelnemers. Dit omdat voorheen veel werkzaamheden bestonden uit juist opruimen en de boel netjes maken. Het aanleggen van takkenrillen voelde in eerste instantie als rommel maken en daarmee voelde dit in



eerste instantie niet positief voor de deelnemers. Maar door middel van extra uitleg gingen de deelnemers het nut van insecten, mossen, paddenstoelen etc. begrijpen en zijn ze dit ook meer gaan waarderen.

### 3.2.2 Beschrijving ervaringen deelnemers

Van vier deelnemers met verschillende problematiek en achtergronden die meedoen in het project “wij gaan voor groen” worden hieronder de ervaringen beschreven. Uit privacy overwegingen worden niet de volledige namen van de deelnemers gebruikt.

#### Deelnemer H

Deelnemer heeft een stoornis in het autistisch spectrum en is vooral gefixeerd op buitengeluiden, zoals voorbijrazend verkeer. Dit maakt hem onrustig en soms boos. Het van en naar een werkplek gaan is voor hem moeilijk, omdat hij dan onderdeel is van het verkeer. Onze werkplek is voor hem op fietsafstand en we hebben een route uitgestippeld waarbij hij zo min mogelijk op doorgaande wegen hoeft te fietsen.

H. heeft andere trajecten gevolgd om te onderzoeken of hij weer richting betaald werk zou kunnen, maar dit liep telkens stuk op de prikkels die hij opliep op de weg naar de werkplek en tijdens het werken zelf. H. zag ertegenop om weer een traject aan te gaan, omdat hij voorzag dat hij het niet vol zou kunnen houden in verband met prikkels. H. is gestart met zijn traject bij ‘t Vloedbelt toen ‘Gaan voor Groen’ al gestart was. Hierdoor kon hij gelijk aan de slag met werkzaamheden in het groen. Juist dit was voor hem doorslaggevend om bij ‘t Vloedbelt dagbesteding te komen doen.

Het gaat goed met hem. De werkzaamheden in he groen zorgen dat de prikkels en onrust laag blijven.

#### Deelnemer G

Deelnemer G heeft post-traumatische stressstoornis als gevolg van oorlog in zijn thuisland. Als gevolg hiervan is er sprake van een forse alcoholverslaving. Meneer is de Nederlandse taal niet machtig en kan zich hierdoor niet of nauwelijks uiten. Hij verblijft veelal thuis en komt niet of nauwelijks buiten de deur. Door de combinatie van zijn stoornis en alcoholgebruik verloopt de hulpverlening moeizaam en worden de problemen alleen maar groter.

Veel instanties konden meneer geen dagbesteding bieden, omdat hij zich niet verstaanbaar kon maken en meneer vaak onder invloed was. Hij is bij ‘t Vloedbelt begonnen, omdat hij het werken in de tuin miste. Hij is begonnen met twee ochtenden in de week bij ‘t Vloedbelt in het groen werken. Hij werkt inmiddels 5 maanden bij ‘t Vloedbelt en heeft aangegeven dat hij graag meer dagen wil komen. Waar het communiceren nog lastig is, kan hij met handen en voeten steeds meer duidelijk maken. Het werken in de tuin maakt zijn hoofd rustig, geeft hij aan. Hij doet de geluiden van de vogels na en begint dan breed te lachen; hier gelukkig van wordt.

Wanneer we vergelijken hoe deze deelnemer was bij aanmelding en nu 5 maanden later, kunnen we zeggen dat het werken in de tuin duidelijk positieve invloed heeft op de gemoedstoestand en de rust bij deze deelnemer.

#### Deelnemer R

Deelnemer R heeft door zijn jarenlange alcoholgebruik Korsakov. Zijn kortetermijngeheugen is aangetast, waardoor hij vooral moet terugvallen op in het verleden aangeleerde vaardigheden. Meneer woont in de stad in een begeleid wonen vorm met veel huisgenoten. Omdat hij gesteld is op zijn rust, zondert hij zich af van zijn huisgenoten. De prikkels van de stad zijn te veel voor hem en het lukt hem niet om de verleidingen van drank en drugs die om de hoek verkrijgbaar zijn te weerstaan. Door zijn levensstijl is hij zowel fysiek als lichamelijk afgetakeld en fysieke arbeid wordt steeds zwaarder voor hem. Ondanks dat het werken zwaar voor hem is, zijn alles deskundigen het erover eens dat het werken in het groen goed voor hem is. Hij kan dan vertrouwen op zijn oude vaardigheden, is weg van alle prikkels en blijft in ritme.

Het is door de cognitieve problemen van R moeilijk nieuwe informatie op te slaan. Ondanks dat hij de voorlichting over natuurbeheer en dergelijke moeilijk tot niet opslaat, bleek dit wel een middel om met hem in gesprek te komen. Vaak kwamen al snel de verhalen over vroeger, wat hij geleerd heeft van zijn ouders en dergelijke. Verder viel op dat zijn geheugen, gemoedstoestand en tolerantie voor prikkels toenam als hij in de moestuin aan het werk was, in vergelijking tot wanneer hij werkzaamheden uitvoerde die niet in en met het groen samen gingen, zoals houtwerk.

### Deelnemer H

Deelnemer H volgt al geruime tijd dagbesteding bij 't Vloedbelt. H heeft ADHD en is geruime tijd verslaafd geweest aan cocaïne en heroïne.

H. heeft zoals hij zelf zegt altijd al groene vingers gehad. H. heeft weinig zelfvertrouwen en is van mening dat iedereen hem nog ziet als 'die junk'. Het werken in het groen geeft hem zelfvertrouwen. Hij wil dan ook graag op klus als het om tuinieren gaat. Hij kan dan zijn energie kwijt en is altijd vol trots over het eindresultaat.

Meneer verblijft sinds kort in een woonvorm die absoluut middelenvrij is en ook daar heeft hij de rol als tuinman gekregen. Zo kan hij ook in de avonden en weekenden in de tuin werken en kan hij zijn energie kwijt. Hij motiveert ook andere bewoners om dagbesteding bij ons te volgen omdat het hem zo'n goed doet.

Door de ADHD was hij altijd heel druk, deed veel dingen tegelijk zonder er echt bij na te denken. Hij is nu gestopt met middelengebruik en kan zich nu beter concentreren.

H is zeer geïnteresseerd in de natuur en kan er nu ook echt van genieten. Hij kijkt vaak in de boeken over welke vogel in welk huisje zit, probeert Latijnse namen van planten te onthouden en neemt alle informatie op die hij kan krijgen.

Het werken in het groen draagt bij aan de vooruitgang die we zien bij deze deelnemer. Hij geeft zelf aan dat dit werk hem afleiding geeft en een reden is om niet terug te vallen in gebruik. Zoals hij zelf zegt: 'Bomen en struiken zijn dankbaar voor de zorg die ik hen geef en ze beoordelen mij niet op mijn verleden'.

### 3.2.3 Conclusie

Over het algemeen kan worden gezegd dat de deelnemers van 't Vloedbelt positief reageren op het werken in en met de natuur. Het geeft hen rust en energie en dit kunnen de meeste deelnemers erg waarderen. De natuurbeleving en de voorlichting bieden ook een positieve afleiding en kunnen worden ingezet om gesprekken aan de koffietafel die niet bevorderlijk zijn voor de deelnemers om te buigen naar iets positiefs. De aandacht voor natuurbescherming door middel van onder andere de vogelhuisjes, broeihopen en takkenrillen geeft de deelnemers een goed gevoel. Zij zijn onderdeel van iets positiefs. Het cyclische karakter van dit werk schept regelmaat en duidelijkheid. Bij deelnemer R valt op dat het ritme en het wegvallen van de prikkels tijdens het werken in het groen positieve invloed heeft op zijn dagelijkse leven. Ook is bij hem het verschil met andere soorten werk duidelijk te zien. Wanneer hij tuinwerk doet is zijn geheugen beter en neemt zijn gemoedstoestand toe in vergelijking tot wanneer hij bijvoorbeeld houtwerk doet. De vierde deelnemer kan heel goed aangeven dat het werken in het groen hem meer zelfvertrouwen geeft, hij zijn energie kwijt kan en het werken in het groen hem afleiding geeft en een reden om niet terug te vallen.



## Hoofdstuk 4: Conclusies en aanbevelingen

Zowel uit het literatuuronderzoek als uit de observatie van en gesprekken met de deelnemers van 't Vloedbelt blijkt het werken in het groen positieve resultaten op te leveren. Bij alle deelnemers is duidelijk meer rust en een verlaging van prikkels op te merken, zoals in de literatuur onderzoeken wordt beschreven. Bij deelnemer H, de eerst beschreven deelnemer, was dit heel duidelijk de reden waarom hij wel op 't Vloedbelt in het groen kon werken, maar andere dagbesteding of werk niet wilden lukken. Daarnaast vielen meer vergelijkingen op tussen de onderzoeken en de resultaten bij de deelnemers. Vooral bij de vierde deelnemer, deelnemer H., was het verhogen van het zelfvertrouwen heel duidelijk aanwezig, niet alleen voor de begeleiders, maar ook vanuit H zelf. De verlaging van depressiescores in de onderzoeken naar Greencare passen onder andere bij de bevindingen van deelnemer G en bij deelnemer R viel een verbetering in het geheugen op. Daarnaast bracht het stuk natuureducatie een positieve draai aan de koffietafel en zorgde dit voor binding met de natuur en trots op het werk. Het cyclisch werken geeft de deelnemers ritme en duidelijkheid.

Op basis van dit onderzoek en deze conclusie is onze aanbeveling dan ook om door te gaan met het werken in het groen, met het cyclische werken hierin en met de natuureducatie.

De positieve verandering in de deelnemers van 't Vloedbelt en de groep als geheel zijn onmiskenbaar. Deze bevindingen worden ondersteund door de onderzoeksrapporten. Ondanks dat alle onderzoeken met name kwalitatief zijn en niet kwantitatief, zijn ze de verbeteringen bij de deelnemers significant. Ook de vergelijking van invloed van werkzaamheden in het groen in vergelijking met andere werkzaamheden is duidelijk positiever voor de deelnemers van 't Vloedbelt.

## Bibliografie

- Elings, M., Van Erp, N., & Van Hoof, F. (2005). *De waarde van zorgboerderijen voor mensen met een psychiatrische of verslavingsachtergrond*. Wageningen: Plant Research International B.V. WUR.
- Gonzalez, M. (2010). *Therapeutic horticulture for clinical depression in Green care context: prospective studies on mental health benefits, active components and existential issues*. Ås: University of Life Sciences UMB.
- Granerud, A., & Eriksson, B. (2014, 10 2). Mental health problems, recovery and the impact of green care services: a qualitative participant-focused approach. *Occupational therapy in mental health*, pp. 317-336.
- Hassink, J. (2022). *De kracht van de zorgboerderij: Welke kwaliteiten vinden deelnemers belangrijk?* Wageningen: Wageningen University & Research Federatie Landbouw en Zorg.
- Haubehofer, D., Elings, M., Hassink, J., & Hine, E. (2010). The development of green care in Western European countries. *Explore*, pp. 106-111.
- Sempik, J. (2010, Augustus). Green care and mental health: gardening and farming as health and social care. *Health and Social Inclusion*, 14.