



Natuurlijke Vrijgevendheid

Zowel in de Natuur als in het werken met jongeren met een beperking ervaar ik pure vrijgevendheid. Van allebei leer ik over dit thema. We kunnen ons hart opschonen in verbinding met hen en zo onze eigen vrijgevendheid aanwakkeren.

Inspiraties van Marieke de Vrij raken mij veelal diep. Zo ook het thema van deze Vrij. Er zijn twee zinnen uit de inspiratie die ik in dit artikel graag met u deel:

***Hoe begunstigen we anderen op een wijze dat het vele waar we van genieten ook hen weldadig kan omringen?
Hoe schonen we ons hart op in het vrijgevende gebaar?***

Jongeren met een beperking

Het gaat in dit artikel over jongeren met een verstandelijke beperking en/of downsyndroom. Ik werk in de gehandicaptenzorg met deze bijzondere mensen en herken kwaliteiten uit inspiraties van Marieke, bijvoorbeeld: puur leven in het nu, onbevagenheid, enthousiasme, vermogen te genieten, niet oordelen over anderen, hun gevoeligheid en hun onvoorwaardelijke liefde. Ze kunnen je confronteren als je niet natuurlijk reageert. Al deze kwaliteiten geven ze vrij aan hun omgeving. Het werken met deze jongeren heeft me veranderd. Zij herinneren me aan het uitdrukken van mijn eigen natuurlijkheid. Ik voel me geraakt door hen. Ik leer van hen. En met hen geniet ik enorm.

Verbondenheid met de Natuur

Met de Natuur voel ik van jongs af aan een diepe verbondenheid. Zij staat open voor wie haar oprecht wil ontmoeten. Ter voorbereiding op het schrijven van dit artikel maak ik een wandeling en vraag bij het betreden van het bos om inspiratie. In gedachten verwoord ik mijn vragen. Dan wordt het stiller in mij en loop ik verder. Al snel word ik getroffen door de bloem van de reuzenbalsemien. Er gaat door me heen 'de vorm van de bloemen'. Bloemen hebben een enorme variatie aan vormen, kleuren en geuren die dieren aantrekt en van voeding voorziet en van hun schoonheid mogen wij genieten. En zie ook de bijzondere wijze waarop bijvoorbeeld zaden worden gevormd en zich verspreiden. Ik loop verder en voel in mezelf dat de Natuur

**‘De Natuur vormt een
samenhangend geheel en elk
deelaspect is even belangrijk’**

haar vrijgevendheid laat zien door er te zijn. De Natuur vormt een samenhangend geheel en elk deelaspect is even belangrijk. Ik groet de oude beuk een eindje verderop. Ik kijk omhoog naar zijn stam, takken en bladeren en voel hoeveel bomen ons geven. Zij schenken zuurstof, bescherming, schoonheid en zijn hoeders

voor veel levensvormen binnen de Natuur. Fier en wijs staat deze beuk daar. Gezien de omvang is deze boom al ouder dan een eeuw en inmiddels aangetast. Die boom heeft een verhaal te vertellen. Aan de voet tussen twee grote wortels groeit een prachtige varen. Dit hele beeld raakt me diep.

Met jongeren de Natuur in

Mijn liefde voor jongeren met wat wij een beperking noemen en voor de Natuur heb ik op een mooie wijze kunnen combineren. Afgelopen twee jaar heb ik een cursus voor Natuurgids gevolgd bij het IVN (Instituut voor Natuureducatie en Duurzaamheid). Als eindproject heb ik samen met drie groepsgenoten Natuur-beleefmiddagen opgezet voor deze jongeren. Ons doel daarbij is geweest om een aangepast programma op te stellen, zodat zij op hun eigen wijze de Natuur kunnen beleven. Daarnaast willen we interactie bevorderen tussen de 'doelgroep' en 'normale' mensen; we leren en genieten van en met elkaar.

Regelmatig zijn wij als projectgroep samengekomen met cliënten van mijn werkplek. Met elkaar zijn we de Natuur in gegaan. We bieden hun kleine en eenvoudige belevenissen aan. Dan zijn ze al helemaal blij! Als je bijvoorbeeld een eierendoos geeft en

'Ik ervaar overeenkomsten tussen de Natuur en deze jongeren met een beperking'

duidelijk uitlegt dat dit nu een schatdoos is en dat we schatten uit de Natuur gaan zoeken, gaan de meesten direct vol overgave op pad. Een mooi gekleurd herfstblad, een stukje schors, een steentje, alles is ineens een schat. Een jongen met downsyndroom kiest heel sfeergevoelig en zorgvuldig alles op kleur bij elkaar en legt het voorzichtig in de eierendoos. Een andere jongen pakt snel een handvol bladeren, propt die in de eierendoos en roept 'mijn schatdoos is vol!' Weer een andere jongen, met autisme, is eerst bang om iets van de grond op te rapen. Als we samen rustig een poosje hebben rondgelopen en alleen maar gekeken en benoemd hebben wat we zien, bukt hij ineens en pakt een blad op. De glimlach die op zijn gezicht verschijnt als hij weer omhoog komt en het blad in de eierendoos legt is diep ontroerend. Een andere jongen die over het algemeen druk aanwezig is, pakt aan het eind van een middag mijn arm en zegt: "Wat doet me dit goed. Ik word hier rustig van". Ook weer zo'n zin die ons als begeleiders raakt. De Natuur zelf helpt ook mee; alle middagen dat we op pad willen, is het of al prachtig weer of het stopt met regenen als we naar buiten gaan.

Gevolgen

Als ik aan het werk ben, merk ik aan de jongeren die meegaan met de Natuur- beleefmiddagen dat het een dieper effect heeft. Ze praten enthousiast na over deze middagen en vragen steeds wanneer we weer gaan. Daarnaast is bij sommigen te zien dat ze meer met de Natuur bezig zijn. De jongen met downsyndroom heeft bijvoorbeeld zijn eierenschatdoos vervangen door zijn eigen kartonnen doosje waar een schatkist op gedrukt staat.

Deze neemt hij daarna mee naar de beleefmiddagen, samen met een natuurboekje. Verder valt op dat ze rustiger zijn en dat er meer onderlinge harmonie is.

Ook mijn groepsgenoten in dit project zijn geraakt. Regelmatig zie ik iemand met tranen in de ogen van ontroering. Er zijn ook andere natuurgidsen bij onze middagen aanwezig geweest. Zij zeiden bijvoorbeeld achteraf: "Deze jongeren zijn zichtbaar en hoorbaar aan het genieten en zijn op hun gemak tijdens het doen van de Natuuractiviteiten. Ik werd daar heel ontspannen en enthousiast van" en "Ik vond het hartverwarmend om met hen samen te werken en te zien wat zij beleven als we zo met elkaar bezig zijn. Het vertrouwen dat ze mij schonken, ontroerde me."

Aanraking in mijn hart

Ik ervaar overeenkomsten tussen de Natuur en deze jongeren met een beperking. Zij leren ons over eenvoud, opgaan in het nu, er zijn. Dan aanvaard je dus dat wat is. Wat een gift!

Beide zijn ook kwetsbaar. Het is aan ons een zorgvuldige omgang met elkaar te hebben.

Ik voel me diep dankbaar voor wat de Natuur en deze jongeren aanreiken. De ervaringen met hen schonen mijn hart op. Het maakt me blij, geeft me rust en ruimte. Het wakkert mijn vrijgevendheid aan. Met liefde zet ik me in op beide gebieden. Momenteel zijn we bezig deze vorm van Natuurbeleving breder aan te bieden. Natuurorganisaties zijn geïnteresseerd.

Als u zich geraakt voelt, kunt u zelf ook de Natuur bewust ontmoeten. U zou bijvoorbeeld tijdens een Natuurwandeling deze in stilte kunnen lopen en langzamer dan gewoonlijk uw stappen zetten en heel bewust uw zintuigen openen. Laat u verrassen!

En als u mensen met een beperking ontmoet, maak contact. Als u interesse heeft, maakt dit ze blij. Zo laat u vrijgevendheid verder stromen. Ik wens u mooie ontmoetingen toe.



Door:

Tinke Bak

Tinke is ambassadeur downsyndroom en verstandelijke beperking van Stichting De Vrije Mare

