

# Nieuwsbrief BuitenVitaal



## Recuperating en empowerment omarmd door natuur!



De tijd van de donkere dagen is weer aangebroken. In het donker opstaan om naar je werk te gaan en in het donker weer thuis te komen. Halverwege de middag doen we al de lichtjes aan en de kachel brandt nu ook steeds vaker en langer in ons huis en op kantoor.

In deze tijd van het jaar worstelen echter veel mensen met depressieve gevoelens. Frisse buitenlucht en bewegen helpen mee om de sombere gevoelens in de hand te houden. Inwoners van Zweden kunnen hierover meepraten. Zweden het land waar ook de natuurlijke werkomgeving door de overheid en werkgevers worden ingezet als interventie- en re-integratiemiddel bij werknemers en werkzoekenden die langdurig ziek zijn door stressgerelateerde- en psychische problemen. Recuperating en Empowerment omarmd door Natuur! Drietal rapporten daarover ontvangen van Wageningen Universiteit met de vraag of de werkwijze en de resultaten bij BuitenVitaal overeenkomsten vertonen met (lopende) projecten uit Zweden.

Zittend in een comfortabele stoel met een gezellig lichtje erbij, lees ik met interesse deze rapporten. Benieuwd naar wat ik allemaal tegen ga komen op het vlak van natuur en gezondheid uit het land Zweden.

In deze nieuwsbrief aandacht voor wetenschappelijk onderzoek over de betekenis van groen in de re-integratie en groen in onze woonomgeving. We staan stil bij het aansluiten van BuitenVitaal bij de coöperatie Zorgaanbieders Midden Nederland en de gevolgen daarvan voor cliënten en opdrachtgevers. Maak ook kennis met landgoed Oud Groevenbeek van de Vereniging Natuurmonumenten en Arjen, deelnemer bij BuitenVitaal schrijft een nieuwe blog over zijn re-integratieproces in de natuur.

*Veel leesplezier!*

**Irene Miltenburg**, eigenaar [BuitenVitaal](#)

### BuitenVitaal



*Eigenaar &*

#### **werkcoach:**

Irene Miltenburg

#### **Vestigingsadres:**

De Lopensaet 56  
8252 KK Dronten

#### **Telefoon:**

06 51296273

#### **E-mail:**

[info@buitenvitaal.nl](mailto:info@buitenvitaal.nl)

#### **Website:**

[www.buitenvitaal.nl](http://www.buitenvitaal.nl)

#### **Sociale media:**

LinkedIn (Irene Miltenburg)  
Facebook (Irene Miltenburg & Buitenvitaal)  
Twitter (Buitenvitaal)  
Instagram (BuitenVitaal)

### Werklocaties voor deelnemers:

#### **Leuvenumse bossen**

##### *Terreinbeheerder:*

Vereniging Natuurmonumenten  
beheerendheid Noordwest  
Veluwe

##### *Regio:*

Harderwijk - Ermelo - Nunspeet

#### **Landgoed Roggebotstaete en Boswachterij Roggebotzand**

##### *Terreinbeheerders:*

Landgoed Roggebotstaete en  
Staatsbosbeheer Flevoland

##### *Regio:*

Dronten - Kampen



### Natuur onder de loep



#### **Landgoed Oud Groevenbeek**

Bron: website Natuurmonumenten

BuitenVitaal werkt af en toe ook in het natuurgebied van landgoed Oud Groevenbeek. Op het landgoed zelf staat een statige villa in het stralend middelpunt. Het is heerlijk wandelen en fietsen over het landgoed langs bossen met mooie zichttassen, een watertoren, een druivenkas en houtstruwelen.

[Lees verder>>](#)



### Wat onze partners doen.....



#### **Coöperatie Zorgaanbieders Midden Nederland**

Bron: Irene Miltenburg

Vanaf 1 november 2016 is BuitenVitaal aangesloten bij de Coöperatie Zorgaanbieders Midden Nederland U.A. (CZMN). Deze coöperatie bundelt de krachten van diverse kleinschalige zorgaanbieders gevestigd in Flevoland, Noord Veluwe, regio Zwolle en Kampen.

De zorgaanbieders van deze coöperatie bieden aan mensen met een beperking en/of een zorgvraag kwalitatief hoogstaande zorg met de eigenschappen die kleinschaligheid zo kenmerken; *dichtbij, korte lijnen, klantgerichte en persoonlijke aanpak*. De inmiddels 13 aangesloten organisaties bieden in diverse gemeenten diensten aan voor WMO-, Jeugdzorg-, en WLZ-geïndiceerde inwoners.

BuitenVitaal biedt via deze coöperatie dagbesteding (sociaal activering) gecombineerd met individuele begeleiding aan op het snijvlak van zorg en re-integratie/participatie. De trajecten worden gefinancierd zowel vanuit de WMO als Participatiewet *tegelijkertijd* of achtereenvolgend. Zorg en werk helpen elkaar verder in de persoonlijke groei van onze cliënten!

Klik op bijgaande link voor meer informatie over de Coöperatie Zorgaanbieders Midden Nederland  
<http://czmn.nl/>

### Wetenschap



#### **Meer natuur rondom het huis gaat gepaard met minder angststoornissen**

Bron: Wageningen Universiteit & research

In woonomgevingen met meer natuurlijke elementen zoals groen of water hebben bewoners minder last van angststoornissen dan in woonomgevingen die weinig natuurlijke elementen bevatten.

[lees verder>>](#)

### "Wist u dat...?"



#### **De betekenis van groen voor re-integratie**

Bron: Irene Miltenburg en Universiteit Wageningen

Deelnemers en werkcoach van BuitenVitaal doen in de maand december 2016 mee aan een project over de betekenis van groen voor re-integratie van mensen met psychische/psychiatrische problemen. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Wageningen Universiteit, plantenwetenschappen, Jan Hassink; en Gezondheid & Maatschappij. Met dit onderzoek worden de aanpakken en ervaringen in kaart gebracht, een vraag vanuit verschillende gemeenten.

### Psychisch verzuim werkgever



#### **Arjen blogt via BuitenVitaal**

Bron: Irene Miltenburg

Ook werkgevers doen een beroep op de diensten van BuitenVitaal bij hoger opgeleiden werknemers die langdurig ziek zijn door psychische problematiek. Arjen, leraar van beroep, is al enige tijd ziek door burnoutproblematiek en depressie. Op advies van de bedrijfsarts en arbeidsdeskundige is P&O'er Yvonne van het gebaande pad afgeweken binen het ziekteverzuimaanpak en in zee gegaan met BuitenVitaal.

Arjen is nu twee maanden actief in een natuurlijke werkomgeving van BuitenVitaal. Daarnaast volgt hij therapie bij een GGZ-instelling. Deze behandeling wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Arjen blogt regelmatig over zijn re-integratieproces in de natuur. De eerst volgende blog van Arjen op de website en sociale media van BuitenVitaal.

Eerste twee blogs gemist? Klik op <https://www.buitenvitaal.nl/nieuws/blogs>



Nieuwsbrief ontvangen via de e-mail? Meldt u zich dan [hier](#) aan voor de nieuwsbrief van BuitenVitaal.

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier](#) afmelden.