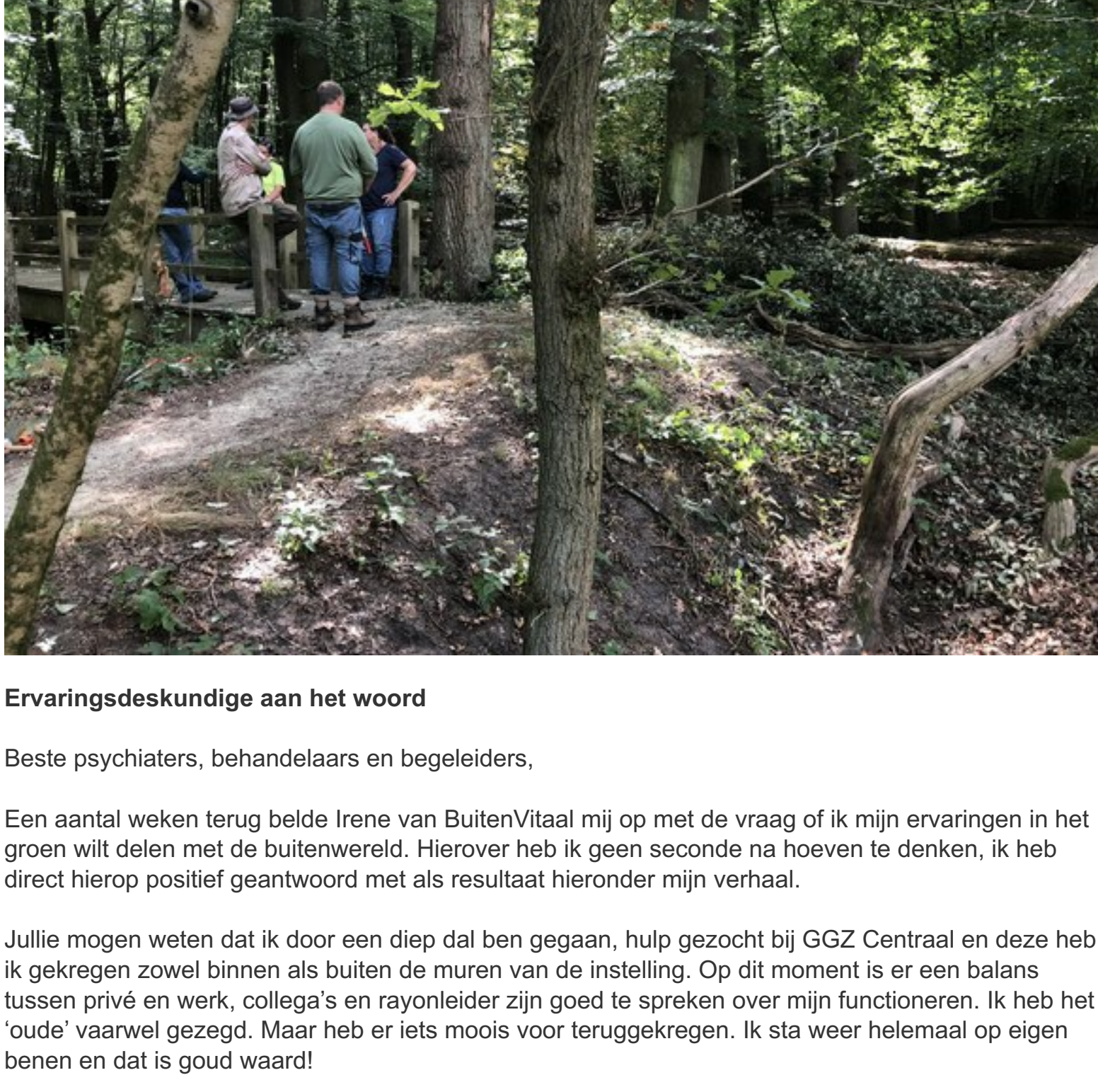




# Nieuwsbrief BuitenVitaal

## Maak kennis - Groene rehabilitatie



### Ervaringsdeskundige aan het woord

Beste psychiaters, behandelaars en begeleiders,

Een aantal weken terug belde Irene van BuitenVitaal mij op met de vraag of ik mijn ervaringen in het groen wilt delen met de buitenwereld. Hierover heb ik geen seconde na hoeven te denken, ik heb direct hierop positief geantwoord met als resultaat hieronder mijn verhaal.

Jullie mogen weten dat ik door een diep dal ben gegaan, hulp gezocht bij GGZ Centraal en deze heb ik gekregen zowel binnen als buiten de muren van de instelling. Op dit moment is er een balans tussen privé en werk, collega's en rayonleider zijn goed te spreken over mijn functioneren. Ik heb het 'oude' vaarwel gezegd. Maar heb er iets moois voor teruggekregen. Ik sta weer helemaal op eigen benen en dat is goud waard!

Mijn coach bij BuitenVitaal weet mensen te motiveren. Het is aan de mensen wat ze ermee doen. Ik heb deze bijzondere werkplek in het groen ten volle benut en ik zal vertellen hoe dit is gegaan.

Bij BuitenVitaal ga je aan de slag in het groen onder begeleiding van een meewerkend coach. Werkzaamheden doen voor Staatsbosbeheer en Natuurmonumenten in kleine groepen van 6-8 volwassenen. Volwassenen die allemaal wel wat hebben, veelal gestudeerd en/of gewerkt en door een aandoening worstelen met het leven zowel in privé- als werksfeer. Je weet wat je hebt, je weet dat het zinvol is om veranderingen aan te brengen in het leven, maar de drempel is zo hoog om dit te gaan doen. Daarnaast worstel je met gevoelens van minderwaardigheid, je zelfvertrouwen heeft ook een deuk gekregen en je hebt nog zoveel vragen over hoe je concreet het één en ander praktisch moet gaan doen, om te komen tot een ander leven die gezonder en plezieriger is dan wat ik nu heb. Nieuwe wegen bewandelen, oude denk- en doen patronen loslaten en nieuwe hiervoor terugvinden die effectiever zijn, is angstig zoals jullie weten en dit doe ik alleen als ik zeker weet dat dit een toegevoegde waarde heeft voor mijn eigen ik. Je bent op zoek naar een 'veilige' omgeving waarin je jezelf kunt zijn én kunt leren.

Werken in de natuur is heel belangrijk voor mij geweest. BuitenVitaal kwam in beeld om te activeren. Het opbouwen van een dagritme, fysiek bezig te zijn én grenzen te leren kennen en daarop te vertrouwen. Deel uit te maken van een groepjes. In het bos heb ik een hoop geleerd over mijzelf en hoe ik met dingen om ga. Het in de natuur werken op zich doet al wat met de mens.

Bij BuitenVitaal is er genoeg ruimte om tijdens het werk een plekje te zoeken waarin je even tot jezelf kunt komen. Vragen te stellen en dit te onderzoeken. En dit eventueel in de groep te oefenen. Dit kun je alleen doen als er een veilige omgeving wordt aangeboden. En Irene en Jos, de coaches van BuitenVitaal, creëren samen een veilige omgeving waarin je kunt oefenen met het herstel van de je problemen.

Ik ben blij met de kans die GGZ Centraal mij heeft geboden om ter ondersteuning van mijn behandeling aan de slag te gaan in het groen. Bij GGZ Centraal heb ik de inzichten gekregen in wat er in mijn hoofd gebeurt en hoe hiermee om te gaan. Bij BuitenVitaal heb ik deze inzichten mogen uitproberen in het doen van concrete acties met vallen en opstaan. Dit alles heeft mij sterker gemaakt en gezorgd voor een persoonlijke groei zowel in privé- als werksfeer. De omgeving van GGZ Centraal en BuitenVitaal vullen elkaar aan op zo'n manier dat ik nu durf te vertrouwen op mijn eigen 'kunnen'.

Parallel aan deze interventie in het groen ben ik gestart met een 2e spoortraject bij BuitenVitaal in opdracht van mijn ex-werkgever. En dit traject heeft geleid naar een betaalde baan die ik nu nog steeds met veel plezier uitoefen. Ander werk dan voorheen, passend bij wie ik ben, belastbaarheid en innerlijke drijfveren.

Ruim een half jaar geleden ben ik gestopt bij BuitenVitaal. Ik had betaald werk gevonden. Vanaf dat moment moest ik van mezelf laten zien dat wat ik in het bos heb geleerd; de lat niet te hoog leggen, ook in een betaalde werkomgeving kon doen. Mijn coach van BuitenVitaal, behandelaar en privéomgeving hadden het volste vertrouwen dat dit mij zou gaan lukken en ze hebben hierin gelijk gekregen.

R., (ex)cliënt van BuitenVitaal en GGZ Centraal

### BuitenVitaal



**Directeur & begeleider en personal- en loopbaancoach:**  
Irene Miltenburg  
Telnr. 06 51296273



**Directeur & maatschappelijk begeleider Groene zorg:**  
Jos Verschuur  
Telnr. 06 11847569

**Samenwerkingspartner:**  
Simon Compagnie, loopbaancoach, Coach inzetbaarheid en trainer van Compas Loopbaanadvies & coaching te Lelystad

**Vestigingsadres & postadres:**  
De Lopensaet 56  
8252 KK Dronten  
**E-mail:**  
info@buitenvitaal.nl  
**Website:**  
www.buitenvitaal.nl  
**Sociale media:**  
LinkedIn (Irene Miltenburg & Jos Verschuur)  
Facebook (Irene Miltenburg & Jos Verschuur & Buitenvitaal)  
Twitter (Buitenvitaal)  
Instagram (BuitenVitaal)

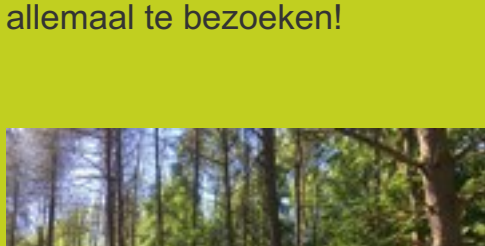
### Werklocaties in het groen:

**Leuvumse bossen & landgoed Oud Groevenbeek**  
*Terreinbeheerder:*  
Vereniging Natuurmonumenten beheerders Noordwest Veluwe  
*Regio:*  
Harderwijk - Ermelo - Nunspeet

**Randmeerbossen Flevoland: Boswachterij Roggebotzand, Reve-Abbertbos, Spijk en Bremerberg**  
*Terreinbeheerders:*  
Staatsbosbeheer Flevoland  
*Regio:*  
Dronten - Kampen

**Wandelcoaching woonlocatie klant**

**BuitenVitaal heeft kantoorruimten in de grote steden en doet aan huisbezoek.**



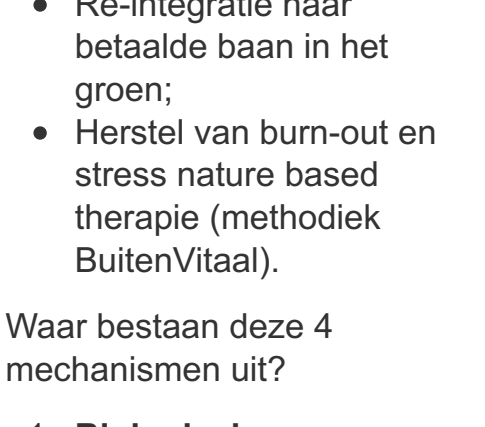
### Geschiedenis bossen Flevoland

*Bron: Landschapsbeheer Flevoland & Irene Miltenburg*

Flevoland viel droog eind 1957, begin 1958. In deze periode nam de welvaart toe en we kregen vrije tijd. In deze periode gingen we ook beseffen dat het leven niet alleen uit werk bestond. De nieuwe polders, Zuidelijk Flevoland en Oostelijk Flevoland werden door dit besef op een andere manier ingericht. Er werd ruimte geschept voor zowel werk als recreatie. In het verleden werden alleen bossen geplant op gronden die niet geschikt waren voor landbouw. De bossen aan de oostkant, Roggebotzand, Reve-Abbert en het Spijkbos werden ook geplant op zandgrond. Maar het Wisentbos, het Bremerbergbos, Het Swifterbos en de bossen bij Lelystad werden geplant op betere gronden. Puur om maatschappelijke redenen. Gevolg hiervan is wel dat we in Flevoland te maken hebben met bossen met verschillende uiterlijkheden, fauna en flora. De moeite waard om te allemaal te bezoeken!



### Groen werkt!



#### De 4 werkzame elementen achter groene rehabilitatie

*Bron: Universiteit Wageningen 2018*

Natuur is een effectief behandelingsinstrument voor behandeling, gezondheidsbevordering, preventie en re-integratie. Uit onderzoek van de Wageningse Universiteit blijkt dat er 4 mechanismen zijn die een rol spelen bij groene rehabilitatie & re-integratie. Deze mechanismen zijn terug te vinden bij de volgende vormen van groene rehabilitatie & re-integratie:

- Activering en arbeidsmatige dagbesteding voor gemengde groepen (klassieke dagbesteding);
- Re-integratie naar betaalde baan in het groen;
- Herstel van burn-out en stress nature based therapie (methodek BuitenVitaal).

Waar bestaan deze 4 mechanismen uit?

- 1. Biologische mechanisme**, mensen gaan naar buiten om daar te bewegen en in aanraking komen met de buitenlucht. De rust voelen en ervaren die de omgeving hun geeft. Betere zuurstof opname door actief bezig te zijn binnen de eigen mogelijkheden. Ze kunnen hun eigen tempo bepalen en trainen daarmee gelijktijdig hun conditie. Deze zal verbeteren door de herhaling van het aanwezig zijn.

- 2. Psychologische mechanisme**, door te reflecteren op hun eigen gedrag en door coaching van wat er in het veld wordt waargenomen door de coach. Ze worden met zichzelf geconfronteerd en gaan op zoek naar wegen die hun verder helpen in hun herstel proces.

- 3. Mentaal herstel mechanisme**, grip krijgen op eigen problematiek, zich weer verbonden voelen. Door positieve ervaringen op te doen, merken dat ze wel iets kunnen. Merken dat ze meer kunnen dan ze eerst dachten. Door positief te zijn een uitweg gaan zien.

- 4. Sociaal mechanisme**, sociale contacten hebben, een netwerk, ergens bij horen, samen leren. Door met anderen te zijn met soortgelijke problematieken, elkaar helpen met oplossingen te komen. Zich aan elkaar optrekken, samen werken, elkaar waardevol bezig zijn voor de maatschappij. Dat hun arbeid gewaardeerd wordt.

*Dit zorgt voor de volgende resultaten:*

- Minder stress.
- Toename arbeidsvaardigheden.
- Betere fysieke conditie / gezondheid.
- Meer zelfvertrouwen en eigenwaarde.
- Positieve werkervaringen.
- Toename sociale vaardigheden.

Waardoor de weg naar rehabilitatie en re-integratie geopend wordt en er mogelijkheden komen tot verdere persoonlijke ontwikkeling. Hierdoor kortere behandelingen nodig zijn. En de persoon zelf effectiever omgaat met zijn eigen mogelijkheden en krachten tot herstel.

Het volledige rapport is te lezen op de website van [buitenvitaal](#).

### Groen op de werkvloer



Foto: wachtruimte revalidatiecentrum Vogellanden Zwolle

#### De uitvoering

*Bron: Jos Verschuur*

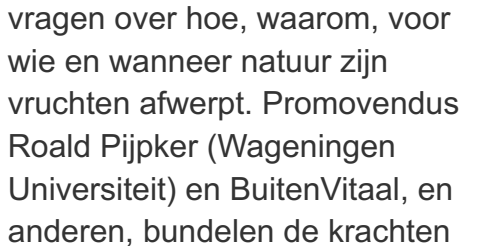
Met kleine veranderingen in jou werkomgeving of patroon van handelen kun je al grote effecten behalen. Ze zijn zo normaal dat je het (bijna) vergeet dat dit zo'n effect kan hebben. Zet eens een paar planten in je kantoor / gesprekkamer, dit zorgt voor een andere sfeer én voor een gezondere werkplek. Ideale planten voor een praktijk- en kantooromgeving die weinig verzorging nodig hebben zijn o.a.: Philodendron, Graslelie, Lepelplant, Citroenmelisse en Vrouwenvontgen. Bestaat er een kans dat er gestoofd gaat worden met planten, kies dan een groot formaat en een stevige pot met hydrokorrels of hang een mooie bosrijke poster aan de muur. Het creëren van een groene omgeving op kantoor of in een praktijkruimte zorgt ook voor een andere mindset bij cliënten, meer rust en ontspanning.

Neem eens een cliënt mee naar buiten voor een behandelsprek. (Dit) is mogelijk, ook bij 'overvolle agenda's'. Spreek af in de hal in plaats van in de spreekkamer en ga gelijk naar buiten. Maak van te voren afspraak over dat je dit gaat doen zodat jezelf en de cliënt kleding en schoeisel hierop kunnen aanpassen. Bedenk van te voren welke route je neemt en communiceer hierover met je collega of wandel met meerdere collega's tegelijk in hetzelfde (groene) gebied zodat je elkaar in de gaten kunt houden. De ervaring is wel dat mensen buiten aan de wandel over het algemeen ontspanner zijn dan binnen, ook bij confronterende gesprekken. Laatste kwartierje van de sessie doe je binnen voor de rapportage en het maken van vervolfspraken. Je zult merken dat zowel jijzelf als de cliënt hierbij baat hebben en het werk wordt ook nog leukerder!

Meer weten over groen in de zorg klik op de link [ivn.nl/groenezakenhuizen](#).

Ter inspiratie "[Beleefuut Buiten Zinnig](#)" revalidatiecentrum Vogellanden te Zwolle.

### Wetenschappelijk onderzoek Groene rehabilitatie



#### Groen voor jonge werknemers met burn-out?

*Tekst: PhD Roald Pijpkers, Wageningse universiteit, Health and Society, Rural Sociology groups, Centre for Space, Place & Society*

Dat de natuur goed is voor onze gezondheid en welzijn is voor niemand nieuw. Een lagere bloeddruk, minder stress, een afname in depressieve gevoelens en angst, en een toename in sociale steun, is maar een kleine greep uit de lijst positieve effecten dat contact met de natuur met zich mee brengt [1]. Contact met de natuur varieert van het ervaren van natuurlijke elementen, zoals het hebben planten op kantoort en buiten wandelen, tot aan actief bezig zijn met groen, bijvoorbeeld tuin therapieën en zorgboerderijen [2]. Tegelijkertijd zijn er nog veel vragen over hoe, waarom, voor wie en wanneer natuur zijn vruchten afwerpt. Promovendus Roald Pijpkers (Wageningse Universiteit) en BuitenVitaal, en anderen, bundelen de krachten om een antwoord te vinden van deze vragen [3].

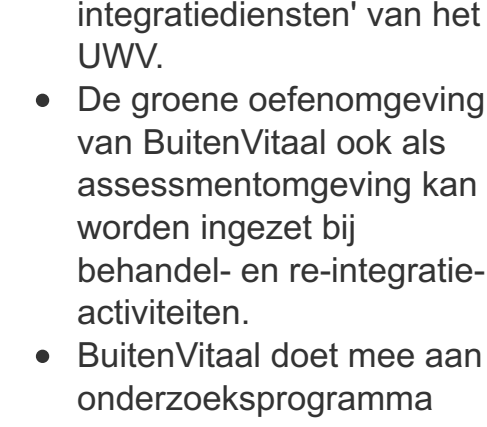
Het doel van het onderzoeksproject is het erkennen van de potentie van groene programma's voor het rehabiliteren van jonge werknemers met een burn-out en burn-outklachten. Rehabiliteren gaat niet alleen over het reduceren van burn-outklachten, maar omvat het versterken van het vermogen van jonge werknemers om te kunnen participeren op een voor hen betekenisvolle en duurzame manier. Groene programma's zijn ontwikkeld door (zorg)professionals. In Nederland neemt voor het aanbod in wandel- en tuintherapieën toe. Een eerste pilotstudie toonde aan dat de deelnemers aan wandelcoaching, in vergelijking met een controlegroep, minder burn-outklachten rapporteerden [4]. In vergelijking met de controlegroep was er ook een toename in werkplezier, bevoegenheid op het werk, hoop, zelfwaardering, en mindfulness, en tevredenheid met hun leven. Een andere recente studie toonde aan dat wanneer verpleegkundigen hun pauze namen in een tuin, minder burn-outklachten ervoeren in vergelijking de controlegroep die hun pauze binnen doorbrachten. Het promotieonderzoek bouwt voort op deze recente bevindingen [5].

De resultaten van het onderzoek dragen bij aan het professionaliseren van de groene zorgsector met als doel dat (contact met de natuur) meer ingezet gaat worden – niet als aanvulling op standaard zorgtrajecten. BuitenVitaal is hier een goed voorbeeld van [6]. Het onderzoek is gestart in juni 2018 en loopt tot en met juni 2022.

- [1] [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles](#)
- [2] [wur.nl/en/Publication-details.htm](#)
- [3] [groenrehabilitation.net](#)
- [4] [agnesvandenbergh.nl](#)
- [5] [aicc.aacnjournal.org](#)
- [6] [vng.nl/files/vng/publicaties](#)

[Lees verder >>](#)

### Wist je dat...



#### Nieuwsfeitjes

*Bron: Irene Miltenburg*

- BuitenVitaal doet mee aan de proef "Modulaire Re-integratiediensten" van het UWV.
- De groene oefenomgeving van BuitenVitaal ook als assessmentomgeving kan worden ingezet bij behandel- en re-integratie-activiteiten.
- BuitenVitaal doet mee aan onderzoeksprogramma van de Wageningse Universiteit Groene rehabilitatie jonge werknemers met burn-outproblematiek.
- Behoefte aan meer informatie en publicaties over natuur en gezondheid; volg Agnes van den Berg, omgevingspsycholoog en hoogleraar universiteit Groningen én Wageningse Universiteit PhD onderzoeker Roald Pijpkers, Dr. Ir. J. Hassink researcher Care, Urban and Agro Ecological Farming, Associate professor health and society Lenneke Vaandrager.

### Aanbod BuitenVitaal



#### In de praktijk

*Bron: Irene Miltenburg*

- **Groene zorg:** "klassieke" dagbesteding gericht op creëren stabiliteit, structuur, rust en sociale contacten (*groepsbegeleiding*).

- **Groene rehabilitatie & activering:** ontwikkelingsgericht & herstelondersteunende begeleiding, ambulante begeleiding, ontspanning, uitstroom naar (vrijwilligers) werk (*individuele coaching en begeleiding, ervaringsleren en groepsbegeleiding*).

- **Groene re-integratie:** activering & loopbaanbegeleiding, eventueel ook bemiddeling naar werk.

- **Methodiek BuitenVitaal:** combinatie van Groene zorg, Groene rehabilitatie en Groene re-integratie, zie verhaal van ervaringsdeskundigen bovenaan in deze nieuwsbrief.

*Financieringsmogelijkheden:* mantelovereenkomst GGZ Centraal Flevoland en Veluwe & Vallei, UWV, werkgever, WMO via onze coöperatie CZMN of GGZ centraal, PGB-WMO, participatiegelden gemeenten én combinaties van de diverse financieringsstromen die hier allemaal staan beschreven.

### Nieuwsbrief ontvangen?



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

Deze e-mail is verzonden naar [{{email}}](#). Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).