

# Nieuwsbrief BuitenVitaal



## Wat levert groene re-integratie op?



Tussen november 2016 en maart 2017 heeft BuitenVitaal en haar (ex)deelnemers meegedaan aan het onderzoek "Groene re-integratiepraktijken voor mensen met psychische problemen" uitgevoerd door de Wageningse Universiteit (WUR). Door dit onderzoek is ook de werkmethode van BuitenVitaal onderzocht op effectiviteit. Daarnaast is in kaart gebracht de werkzame elementen van werken in het groen, de verschillende vormen van groene re-integratie en op welke wijze deze worden gehanteerd in de zorg, maatschappelijke begeleiding en re-integratie.

De interventie die BuitenVitaal hanteert is door Zweedse en Deense onderzoekers beschreven en onderzocht. De werkmethode van BuitenVitaal wordt in deze landen als interventie- en re-integratiemiddel ingezet bij langdurig ziekteverzuim veroorzaakt door psychische problematiek, chronische stress en burn-out. Groene re-integratie is daar 'gewoon' en onderdeel van het ziekteverzuimbeleid bij werkgevers, overheden en zorginstellingen.

Onderzoeker Jan Hassink: "Ik was verrast dat ik in Nederland nauwelijks initiatieven aantrof om mensen met een burn-out via een programma in de natuur weer op de rails te krijgen. Ik vond alleen een project bij BuitenVitaal in Dronten & Noordwest Veluwe. Dat is opvallend, want in Zweden en Denemarken bestaan effectieve en erkende programma's waarbij de meerderheid van de deelnemers na afronding terugkeert naar werk."

In deze nieuwsbrief gaan we dieper in op de resultaten van het onderzoek. Daarnaast aandacht voor de interne veranderingen bij Buitenvitaal en maakt u kennis met de Randmeerbossen in Flevoland.

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)

BuitenVitaal is actief in een netwerk omgeving. Hierdoor ondersteuning van diverse professionals op operationeel, tactisch en strategieniveau.

### Werklocaties voor deelnemers:

#### Leuvenumse bossen

##### Terreinbeheerder:

Vereniging Natuurmonumenten  
beheerseenheid Noordwest  
Veluwe

##### Regio:

Harderwijk - Ermelo - Nunspeet

#### Randmeerbossen Flevoland: Boswachterij Roggebotzand, Reve-Abbertbos, Spijk en Bremerberg

##### Terreinbeheerders:

Staatsbosbeheer Flevoland

##### Regio:

Dronten - Kampen

### Natuur onder de loep



#### Randmeerbossen

Bron: [website ookflevoland.nl](#)

Sprookjesachtige hoge populieren en omvangrijke wilgen? Varens, mossen en slingerplanten? Je denkt niet meteen aan Flevoland. Toch is Flevoland, onze jongste provincie, gezegend met een aantal mooie bossen. En dankzij de vruchtbare zeebodem, zijn veel bomen al zo hoog dat ze eeuwenoud lijken in plaats van nog maar vijftig jaar.

[Lees verder>>](#)

### Fietsproject Leuvenumse bos



#### Fietsen voor de conditie

Bron: BuitenVitaal

Naast het werken in de natuur kunnen deelnemers nu ook per fiets vanaf de werkschuur naar de werklocatie in het bos en terug. Fietsen helpt mee in het verbeteren van de fysieke conditie en maakt het hoofd leeg. Daarnaast helpt de fiets mee in het realiseren van ons MVO beleid.



### Deel 1: Vormen van groene re-integratie



#### Drie hoofdvormen

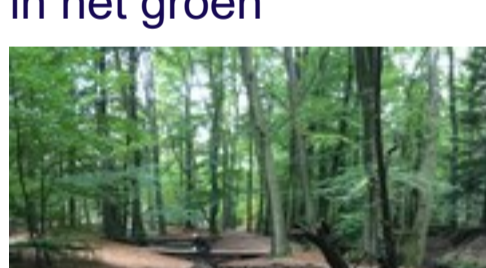
Bron: Wageningse Universiteit

1. *Activering en arbeidsmatige dagbesteding voor gemengde groepen.* Bij dit type initiatieven is werken in het groen een middel om mensen te activeren en te stimuleren. Deelnemers zijn over het algemeen mensen met chronisch psychiatrische problemen of mensen met een andere vorm van arbeidsbeperking. Re-integratie wordt breed ingevuld. BuitenVitaal heeft afspraken met GGZ Centraal over het kunnen inzetten van dagbesteding/activeringsplekken in het groen. Dit ter ondersteuning van het medisch behandel- en vitaliteitsproces. Het gaat om een specifieke doelgroep middelbare en hoger opgeleiden waarvan de verwachting is dat hij of zij binnen één tot twee jaar weer aan het werk is op de reguliere arbeidsmarkt of bij de eigen werkgever.

2. *Re-integratie naar een betaalde baan.* Na bijvoorbeeld een proefplaatsing kunnen deelnemers een contract krijgen voor een periode van 6-12 maanden. De doelgroep bestaat uit mensen uit de Participatiewet en Wajongers.

3. *Herstel van burn-out en stress: nature bases therapy.* De werkmethode van BuitenVitaal valt onder deze vorm. Het programma komt overeen met nature-bases rehabilitatie programma's uit Zweden en Denemarken. Lichamelijk actief zijn, werken in de natuur, ervaringsleren en reflectie worden gecombineerd om deelnemers inzicht te verschaffen in hoe ze in het leven staan, omgaan met werk en collega's. In de eerste fase gaat het om tot rust komen, ontspannen, luisteren naar je lichaam, veiligheidservaren en verbinden met de natuur. Fase 2 is gericht op het herstel en werkritme opbouwen en fase 3 op oriëntatie en uitstroom naar werk.

### Deel 3: Kwaliteiten werken in het groen



#### Mix van groene en sociale kwaliteiten

Bron: Wageningen Universiteit

Groene projecten bezitten een mix van groene en sociale kwaliteiten die door deelnemers worden gewaardeerd. Het gaat om:

- *De aard van de begeleiding:* persoonsgericht, luisterend oor, betrokken, gelijkwaardig, focus op mogelijkheden, duidelijk, benaderbaar, professioneel, reflectie, op maat.
- *Aard van het werk:* zinvol, gevarieerd, concreet, geaccepteerd door sociale omgeving, op maat van eenvoudige tot complexe werkzaamheden; weinig tot veel eigen verantwoordelijkheid.
- *Onderdeel zijn van een sociale gemeenschap:* herkenning, steun, samenwerking, stimulans, buddy(s) bij het zoeken naar werk en/of het beantwoorden van loopbaanvragen.
- *Groene omgeving:* buiten, rust, prikkelarm waar nodig, appèl op zintuigen, reflectie, herinnering aan vroeger.

### Deel 2: Werkzame elementen



#### Ervaringen

Bron: Wageningse Universiteit

De ervaringen van initiatiefnemers, deelnemers en beleidsmedewerkers is dat de groene omgeving heeft die het geschikt maakt als werk en re-integratieplek voor mensen met psychische problemen. Wat echter wel een rol speelt, is dat veel van de mensen die een groen traject volgen vaak te maken hebben (gehad) met een combinatie van problemen; vaak speelt er meer dan uitval door werk of werkloosheid.

### Deel 4: Onderzoek naar effectiviteit



#### Beschrijving werkmethode BuitenVitaal

Bron: Wageningse Universiteit

De coach speelt een belangrijke rol. Hij/zij moet minimaal HBO niveau zijn geschoold en voldoende kennis hebben van groepsdynamica, sociale psychologie en personeel en arbeid. Daarnaast kennis van groen, werk en hoe dit in te zetten ter ondersteuning van persoonlijk veranderproces op een werkvloer. In de werkomgeving van BuitenVitaal worden zowel de deelnemer als de werkcoach en medewerker(s) van de natuurorganisatie gereguleerd uit hun eigen comfort zone gehaald. Het gaat hier om een 'lerende' werkomgeving voor alle betrokken partijen. Dit sluit aan bij inzichten uit het ervarend leren.

[Lees verder>>](#)

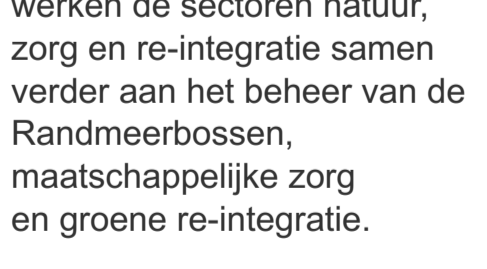
### Wist u dat.....?



#### Samenwerking Staatsbosbeheer Flevoland

Bron: Irene Miltenburg

Vanaf 1 mei 2017 is BuitenVitaal naast de werkzaamheden voor Natuurmonumenten Noordwest Veluwe nu ook wekelijks actief voor Staatsbosbeheer Dronten-Lelystad. De samenwerking met landgoed Roggebotstaete is vanaf deze datum beëindigd. Vanuit onze nieuwe bosrijke werklocatie van Staatsbosbeheer in boswachterij Roggebotzand werken de sectoren natuur, zorg en re-integratie samen verder aan het beheer van de Randmeerbossen, maatschappelijke zorg en groene re-integratie.



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](#).