

Natuur op Recept: op zoek naar ruimte voor verandering en verbetering van gezondheid en welzijn

Inventarisatie t.b.v. Positief Gezond IJsselland

1. Inleiding
2. Waarin Natuur op Recept
3. Voorbeelden uit de praktijk
 - 3.1 Natuur in de Zorg (Grijs, Groen en Gelukkig, Gezond Natuur Wandelen, Groene GGZ, Groene ziekenhuizen)
 - 3.2 Natuur voor Elkaar
 - 3.3 Nature for Health
 - 3.4 Natuur op recept in de huisartsenpraktijk
 - 3.5 Wandelen met de huisarts
 - 3.6 Werken in de tuin
 - 3.7 De Buitenpsycholoog
 - 3.8 Wandelcoaching
4. Hoe kom je aan geld voor je project?
5. Communicatie over je project

1. Inleiding

Bewegen in de buitenlucht, tuinieren in een buurtmoestuin, wandelen onder leiding van een IVN-gids, met een wandelcoach of buitenpsycholoog op pad na of tijdens je kankertraject of bij stress of burn out. De activiteiten die onder de noemer 'natuur op recept' vallen, zijn divers.

Op 30 september organiseert de werkgroep Positief Gezond IJsselland een inspiratiemiddag voor iedereen die aan de slag wil of kan met positieve gezondheid. Ook het onderdeel 'Natuur op Recept' komt aan bod. Iedereen die graag verder wil met Natuur op Recept in de eigen praktijk, kan in dit stuk een opsomming van initiatieven, ervaringen en contactpersonen vinden, die behulpzaam kunnen zijn bij het verder uitwerken en uitrollen van specifieke activiteiten.

2. Waarom Natuur op Recept?

Natuur is goed voor de gezondheid en daarvoor komt steeds meer wetenschappelijk bewijs. Stoffen die bomen, planten en struiken afgeven, fytonciden, stimuleren bij mensen de afweercellen die van belang zijn bij het bestrijden van virussen en infecties. Het afweersysteem en de darmflora worden positief beïnvloed, doordat je in aanraking komt met veel verschillende micro-organismen. Ook de geluiden in de natuur zorgen voor een positief effect op het zenuwstelsel. Mensen die geregeld in de natuur zijn hebben minder chronische aandoeningen en voelen zich gezonder. En ben je lekker lang buiten, dan slaap je 's nachts vaak ook beter, omdat daglicht invloed heeft op de aanmaak van melatonine.

Bewegen in de natuur heeft nog eens extra effect, bijvoorbeeld op de bloeddruk en op het gewicht. Er zijn voorbeelden van mensen die hun medicatie kunnen afbouwen, dankzij het oppakken van buitenactiviteiten. Ook de mentale gezondheid wordt positief beïnvloed. Dat heeft te maken met het gevoel van verbinding: met de natuur, maar ook met de mensen met wie je op pad bent en waarmee je een verbinding kunt voelen.

De neiging is te denken dat Natuur op Recept automatisch samengaat met meer bewegen. Maar dat hoeft niet. Zittend op een bankje genieten van geuren of het uitzicht kan ook al positief effect hebben. Of liggend onder een hoge boom kunnen ervaren dat je deel bent van iets groters dan jezelf, dat kan je misschien verzoenen met het/je bestaan. En ook de machtige sterrenhemel kan je dat gevoel geven. Daarvoor is niet veel beweging nodig: alleen je hoofd achterover kan een wereld van verschil betekenen. Maar simpelweg planten in huis halen kan ook al helpen. Kijken, ruiken, proeven, voelen...de confrontatie met natuur wordt zomaar een zintuigelijke ervaring die wat toevoegt aan de kwaliteit van leven.

De natuur kan de leefstijlverandering ondersteunen, maar zelfs ook stimuleren. Geen wonder dat Natuur op Recept steeds vaker wordt ingezet. Steeds meer partijen ontdekken dit en gaan samenwerken om dit instrument nog beter te ontwikkelen. Samenwerking van de zorg met de sport- en welzijnsketen kan helpen om de druk op de zorg te verminderen. En het allerbelangrijkste: natuur op recept aanbieden levert een positieve bijdrage aan de gezondheid en welbevinden van mensen!

Meer weten over wetenschappelijk onderzoek naar de positieve effecten van natuur op recept? Klik hier: [1615996854_2024979_ARTS_Handleiding_NatuurGezond.pdf \(artsenleefstijl.nl\)](#)

2.1. Voor wie is Natuur op Recept extra geschikt?

Iedereen kan baat hebben bij meer natuur op het programma. Maar bij Natuur op Recept kun je met name denken aan mensen met stemmingsklachten of andere problemen met hun mentale

gezondheid. Of mensen die te maken hebben met eenzaamheid of problemen hebben met zelfredzaamheid. Activiteiten in de natuur kunnen klachten verlichten en mensen het zelfvertrouwen geven om weer meer de regie in handen te nemen. Je kunt je weerbaarheid vergroten. Bijvoorbeeld door de ervaring van tegen de wind in fietsen, realiseer je je dat je tot meer in staat bent dan je dacht. Of door in de tuin consequent te zorgen voor je zaailingen, heb je na een tijdje een bord vol zelf geoogste groenten! Daar kun je trots op zijn!

Verder zijn er bepaalde fysieke aandoeningen waarbij Natuur op Recept effect kan hebben. Dan gaat het met namen om klachten die verband houden met stress en leefstijl, zoals diabetes, COPD, overgewicht en hart- en vaatziekten.

3. Voorbeelden uit de praktijk

In dit deel een aantal voorbeelden waar al ervaring mee op is gedaan, met daarbij zoveel mogelijk contactgegevens van mensen of organisaties die hun kennis willen delen.

a. Natuur in de zorg in Overijssel

In de provincie Overijssel loopt momenteel het programma 'Natuur in de zorg'. Dit programma valt onder 'Natuur voor Elkaar' in Overijssel (zie ook 3.2). IVN Overijssel is de hoofdvoerder het Natuur in de Zorg-programma, maar doet dit samen met Natuur en Milieu Overijssel en Landschap Overijssel. Het doel van Natuur in de Zorg is de organisaties te ondersteunen die aan de slag willen met de fysieke vergroening van hun zorglocatie of die een training willen doen om natuur binnen en buiten de locatie meer te benutten. De provincie Overijssel stelt hier subsidie voor beschikbaar. Voor meer informatie kun je terecht bij Karlijn Meijerink via k.meijerink@ivn.nl

Meer informatie over het Overijsselse programma vind je hier:
<https://www.natuurvoorelkaar.nl/pagina/59/zorg->

Grijs, groen en gelukkig

IVN Natuureducatie heeft inmiddels ervaring opgedaan met een aantal projecten, waarbij natuur en natuurbeleving in de zorg werd ingezet. Vanuit het programma "Grijs, Groen en Gelukkig" werkte IVN landelijk samen met meer dan 170 ouderenzorglocaties. In Overijssel draaide Grijs, Groen en Gelukkig o.a. bij Zorgspectrum 't Zand en bij Zorggroep Raalte.

Gezond Natuur Wandelen

Dit programma loopt al in Deventer, Ommen, Oldenzaal en Raalte. De doelgroep is iedereen voor wie meer bewegen goed is en voor wie de drempel lager wordt als ze zich bij een groep aan kunnen sluiten.

Deelnemers gaan met een vrijwilliger een uur wandelen en onderweg krijgen ze informatie over de natuur. Dit aanbod is een mix van wandelen, natuurbeleving en sociale contacten opdoen.

Contactpersoon voor GNW bij IVN Overijssel is Thea Peters. Haar mailadres is t.c.peters@ivn.nl

De Groene GGZ

Dimence Overijssel en Gelderland doet mee met het programma de Groene GGZ. Hierbij is aandacht voor de manier waarop groen kan helpen bij het bevorderen van mentale gezondheid. Natuur helpt bijvoorbeeld bij het verminderen van stress.

Groene ziekenhuizen en Huisje, Boompje, Beestje

Het programma 'Groene ziekenhuizen' heeft een kennisnetwerk rondom ziekenhuiszorg opgeleverd. En binnen het programma 'Huisje, Boompje, Beestje' is ondersteuning opgezet voor gezinnen in maatschappelijk opvangcentra. Gezinnen kunnen hier met inzet van de natuur herstellen of tot rust komen.

Aanbod van het IVN voor organisaties die aan de slag willen

Zoals je hebt gelezen in deze paragraaf heeft het IVN een breed aanbod voor organisaties binnen de zorgsector die fysiek willen vergroenen of hun doelgroep meer groen willen laten beleven en ervaren. De succesvolle producten uit de diverse proeven staan op de site van het IVN onder het kopje 'natuur en gezondheid'. Een overzicht van het totale aanbod is te vinden op <https://www.ivn.nl/wat-wij-doen/natuur-en-gezondheid/ons-aanbod>. Je vindt hier o.a. meer informatie over het doen van een groenscan of het aanleggen van een proeftuin in de vorm van een voedselbos.

Het IVN biedt ook verschillende trainingen aan voor professionals die natuur willen inzetten in de zorg, kijk daarvoor op de site (IVN Academie) <https://www.ivn.nl/natuuracademie>.

Contactpersoon IVN Overijssel: k.meijerink@ivn.nl

Netwerk Natuur en Zorg

Je kunt je aansluiten bij het Netwerk Natuur & Zorg. Dan word je door middel van nieuwsbrieven op de hoogte gehouden van de ontwikkelingen. Aanmelden voor het netwerk kan hier: <https://www.ivn.nl/provincies/overijssel/netwerk-natuur-zorg>

b. Natuur voor elkaar

Bedrijfsmatige activiteiten kunnen de gezondheid van omwonenden raken. Vanuit de wetgeving betekende dat altijd al een logische koppeling tussen ruimtelijke ordening en gezondheid, maar wel vanuit een beperkte blik. Door de nieuwe Omgevingswet wordt tegenwoordig met een bredere blik gekeken. Niet alleen de uitstoot van een bedrijf is dan een issue, maar bijvoorbeeld ook hoe de inrichting van een nieuwe wijk invloed heeft op de gezondheid van de inwoners. Denk aan voldoende groen en uitnodigende paden die vragen om een wandeling of het gebruik van de fiets.

In Deventer en in Kampen loopt een aantal projecten op het gebied van natuur in de wijk. (participatief actie onderzoek. In Deventer lopen projecten in Colmschate en Zandweert, in Kampen in de Flevowijk). Zo heeft de Vogelslag in de wijk Colmschate gewerkt aan het vergroenen, verbloemen en kindvriendelijk maken van de omgeving en is nu een voorbeeld voor andere locaties in de stad Deventer. De straat werd uiteindelijk derde in de wedstrijd voor de Groenste Straat van Overijssel. Als nummer 1 eindigde bij de verkiezing, die in 2019 werd gehouden, de Stationsstraat in Raalte. Als je kijkt naar deze projecten, zie je dat groen en sociaal veel met elkaar te maken hebben.

Contact: Arjan Broer is bij 'natuur voor elkaar' degene die sociale initiatieven en natuur aan elkaar verbindt. Heb je een natuur op recept idee, dan kun je bij hem terecht.

natuurvoorelkaar@overijssel.nl 038-49 98 899

Wedstrijd Groen, groener, groenst

Natuur en Milieu Overijssel organiseert ieder jaar een wedstrijd onder de noemen Groen, groener, groenst. Steeds ligt daarbij de nadruk op een andere doelgroep. Hierboven stond al iets over de groenste straat, maar daarna werd bijvoorbeeld ook een wedstrijd voor de groenste sportclub georganiseerd.

Leuk wanneer je met je zorginitiatief hierbij aan zou kunnen sluiten! Kijk voor meer informatie over de wedstrijd op www.natuurvoorelkaar.nl (aanmelden jaarlijks voor 1 maart). Wie weet past jouw initiatief volgend jaar in het thema!

c. Nature for Health / Natuur op Recept

In 2013 is de stichting Nature for Health opgericht (www.nfhfoundation.com). De doelstelling van deze stichting is het verbeteren van de kwaliteit van leven en de leefomgeving door natuur en gezondheid met elkaar te verbinden. Het is een non-profit organisatie. Het IVN is een van de partijen die in deze stichting participeert. Een van de initiatieven is de website www.natuuroprecept.nl Op deze website vind je informatie en tips hoe je als zorgverlener (huisarts, fysio, etc) meer natuur op recept kunt voorschrijven.

d. Natuur op recept in de huisartsenpraktijk

Vereniging Arts en Leefstijl ondersteunt zorgprofessionals bijvoorbeeld via onder meer [scholingen](#) door praktiserende artsen en specialisten die vooroplopen in het toepassen van leefstijl in de praktijk. Een van de onderwerpen is Natuur op Recept.

De Vereniging Arts en Leefstijl werkt samen met 'Alles is Gezondheid.' Via onderstaande link vind je meer informatie.

<https://www.allesisgezondheid.nl/nieuws/geen-pillen-maar-een-portie-natuur-op-recept/>

Er zijn inmiddels verschillende handige materialen en nascholingen ontwikkeld.

- Handleiding

Met de [Handleiding Natuur en Gezonde Leefstijl](#) en bijbehorende nascholing kunnen huisartsen natuur voor gezonde leefstijl op drie manieren in hun werkwijze integreren: door individueel advies en voorlichting, door zelf met patiëntengroepen naar buiten te gaan en door te verwijzen.

www.artsenleefstijl.nl/cddata/0095/files/1615996854_2024979_ARTS_Handleiding_NatuurGezond.pdf

- Verwijsbriefje en patiënten folder

Om het de huisarts makkelijk te maken bij het leefstijlgesprek, hebben Alles is Gezondheid en Arts en Leefstijl een [patiëntenfolder](#) en een [verwijsbriefje](#) ontwikkeld. Een 'verwijsbriefje' helpt om samen de activiteit, plek en de duur te bepalen. Daarbij is het krachtiger als iemand in de natuur iets doet wat hij/zij leuk vindt en ervan geniet, zodat de motivatie vanuit diegene zelf komt. En een groene omgeving is voor veel mensen vaak dichterbij dan ze denken!

- Vergroenen Gecombineerde Leefstijl Interventie

In Hengelo zijn er nascholingen gegeven over het vergroenen van de [de Gecombineerde Leefstijl Interventie \(GLI\)](#). De GLI helpt mensen met overgewicht en obesitas via vier afzonderlijke programma's om meer te bewegen en gezond te eten. Dit om een gezonde verandering in gedrag op lange termijn te realiseren. Het vergroenen van deze programma's is kansrijk, omdat ze bij huisartsen in enige mate bekend zijn, worden vergoed en op effectiviteit zijn onderzocht. In de webshop van arts en leefstijl zijn handige materialen te verkrijgen.

Zie hiervoor ook: <https://www.artsenleefstijl.nl/webshop>

Meer informatie over Natuur op Recept in de huisartsenpraktijk is verkrijgbaar bij Annette Postma, coördinator groen bij Alles is Gezondheid, tel 06-21565470 of bij regiocontactpersoon Margriet de Jager van Alles is Gezondheid, tel. 06-51101870

Kijktip: *Webinar Natuur op Recept:*

Er staat online een interessant webinar over natuur op recept. Kijk bij: www.allesisgezondheid.nl/knowledgebase/webinar-natuur-op-recept/

3.5 Wandelen met de huisarts en het IVN: Afferden

In Afferden is door een huisartsenpraktijk en de lokale IVN afdeling een 'bio-walking' activiteit opgezet. Mensen met diabetes gaan samen met de huisarts of de POH en een gids van het IVN aan de wandel. Hier zijn positieve effecten gemeten!

Contactpersoon IVN voor meer informatie over dit project in Limburg: Thea Jetten, tel 06-28591707
t.g.m.jetten@ivn.nl

3.6 Werken in de tuin: Stadstuin Food for Good in Utrecht

Hans Pijls is initiatiefnemer van lokale moestuinprojecten. In verschillende steden heeft hij dergelijke projecten opgezet, zoals stadstuin Food for Good in Utrecht. Dat is een park waar 7000 m² grond gevuld is met 1500 m² groentetuin en daarnaast nog een bloementuin, bijen, groene speelplekken en zorgtuinen.

De projecten van Hans Pijls hebben vooral een welzijnsinsteek. De tuin is dan tegelijkertijd Natuur en Welzijn op Recept: samen in de tuin werken leidt tot meer sociale binding in de wijk en het wroeten in tuinaarde heeft meetbaar positieve effecten op het lichaam.

Speciale doelgroepen (bijvoorbeeld begeleid vrijwilligerswerk vanuit de WMO of de Participatiewet) worden in Utrecht gemixt met 'gewone' vrijwilligers uit de wijk. In de tuin is iedereen gelijk. Hans Pijls zorgt ervoor dat de vrijwilligersgroepen een afspiegeling zijn van de samenleving. De student werkt naast de deelnemer van het Leger des Heils. Mensen die elkaar anders niet zouden ontmoeten, ontmoeten elkaar nu.

Kijk voor meer info: www.foodforgood.nl

En voor tips op www.natuursuper.nu

Hans Pijls wil graag zijn kennis delen voor nieuwe projecten. Je kunt contact zoeken via www.hanspijls.nl, 06-46085363.

Wil je in de provincie Overijssel een groene buurt of buurttuin project opzetten, kijk dan ook naar voorbeelden in Deventer en Kampen. (zie ook paragraaf 3.8)

Leestip: Tuinieren voor de geest

Leuk boek om te lezen over het heilzame effect van werken met groen en hoe dat wereldwijd tot mooie projecten heeft geleid: Tuinieren voor de geest van Sue Stuart Smith.

3.7 De Buitenpsycholoog

Er is steeds meer bewijs dat zowel de natuur als beweging een positieve invloed hebben op de gezondheid. Wandelcoaching bestaat al wat langer, maar inmiddels is ook in de GGZ een ontwikkeling gaande om de natuur meer te betrekken bij de behandeling van mensen met allerlei psychische klachten.

De Buitenpsychologen is een landelijk netwerk van psychologen die ervaring hebben met wandeltherapie, waarbij beweging en omgeving (de natuur) betrokken worden in de behandeling.

Er zijn verschillende voordelen:

- Het blijkt voor veel mensen makkelijker om over lastige kwesties te praten als je naast elkaar loopt i.p.v. tegenover elkaar zit;
- Wandelen werkt rustgevend en heeft een positief effect op je gemoedstoestand (stresshormonen dalen, gelukshormonen stijgen);
- Je bent zowel lichamelijk als mentaal in beweging;
- Een wandeling brengt meer stilte en rust in je hoofd, waardoor beter kunt luisteren naar jezelf en wat er in jou leeft;
- De natuur zit vol met beelden, symbolen en metaforen die krachtig als spiegel kunnen werken;
- Wandelen geeft energie, maakt je alerter en creatiever.

In de regio IJssel Vecht is als buitenpsycholoog actief:

Evelien van der Velde van De Buitenplaats, psychologiepraktijk. Zie www.praktijkdebuitenplaats.nl

Bij De Buitenplaats is zowel therapie buiten als binnen mogelijk, in een rustige en lichte plek met aandacht voor het groen. Aandachtspunten: (medisch) trauma, omgaan met ingrijpende gebeurtenissen, omgaan met een ernstig lichamelijke aandoeningen of ziekte waaronder kanker, rouw en verlies en zingevingsproblematiek. Elementen vanuit verschillende vormen van therapie worden zowel binnen als buiten ingezet: emdr, cognitieve gedragstherapie, act, mindfulness, compassie en lichaamsgerichte methodieken.

De Buitenpsychologen (www.debuitenpsychologen.nl)

3.8 Wandelcoaching

Wandelcoaching gaat niet over beter leren wandelen, maar wel over stappen zetten. Toch gaat wandelcoaching ook weer niet alleen over bewegen, maar ook over stilstaan. Het ligt er maar aan waar de client bij gebaat is. Buiten, bewegend in een groene omgeving, vinden mensen al snel aanknopingspunten waar ze mee vooruit kunnen (zie ook de voordelen die de Buitenpsycholoog opnoemt). Wandelcoaching is voor iedereen geschikt, ook of juist voor mensen die zichzelf zien als 'sterk' of 'geen prater'. De ervaring leert dat vrijwel iedereen in een paar sessies weer vooruit kan. De een werkt aan re-integratie, de ander heeft iets onder ogen te zien en een derde wil weer enige grip op het leven krijgen of weer in beweging komen.

In Zwolle is als wandelcoach actief Erna Oosterveen (www.woord-werk.nl) Ze is gespecialiseerd in coaching bij kanker, stress en burnout en wandelcoaching en schreef het boek **Ik Leef! Over doorleven na je kankerbehandeling**.

Zij deelt graag haar kennis en ervaring met organisaties die aan de slag willen met wandelcoaching.

Erna Oosterveen www.woord-werk.nl

Tel 06-28059186

Lid van oncologienetwerk Zwolle

4 Hoe kom je aan geld voor je project?

Op de website www.samenvoorelkaar.nl vind je allerlei handige informatie over projecten die anderen al deden in het kader van positieve gezondheid. Je vindt daar ook handige informatie over subsidies en fondsen, klik daarvoor hier: <https://www.samenvoorelkaar.nl/hoe-kom-ik-aan-geld/info-subsidies-fondsen>

En check op de site van de provincie de regeling Subsidie voor Natuur en Samenleving 2.0 Activiteiten die bijdragen aan de beleving van de natuur bij doelgroepen die bijzondere zorg of aandacht nodig hebben, kunnen voor een bijdrage in aanmerking komen.

5 Communicatie

Iedereen in IJsselland die een initiatief neemt dat past onder de noemer 'Natuur op Recept' kan dit als voorbeeld laten plaatsen op www.samenvoorelkaar.nl Bij ieder artikel graag ook een contactpersoon met gegevens noemen, zodat kennis ook daadwerkelijk gedeeld kan worden.

COLOFON

Dit overzicht is samengesteld door (wandel)coach Erna Oosterveen van Woord-werk in Zwolle. De inhoud is afgestemd met de betrokken organisaties. Zie het document als een startpunt en vind online de meest actuele info.