

# Natuurlijk herstel

Door Ewout  
Openneer & Giel  
André

De mate waarin we verbonden zijn met anderen heeft een grote impact op ons welzijn. Dat geldt ook voor de mate waarin we verbonden zijn met de natuur. We leven in tijden van verstedelijking, digitalisering en onzekerheid. Daarom pleiten wij voor een geestelijke gezondheidszorg waarin natuur en zorg meer worden geïntegreerd. En waarin mensen met een psychische kwetsbaarheid ondersteuning krijgen om in de natuur een hulpbron te vinden.



Steeds meer onderzoeken tonen aan wat veel mensen al weten: het ervaren en beleven van natuur heeft een positief effect op onze gezondheid. Dat geldt zeker ook voor onze geestelijke gezondheid. Een consensusgroep van internationale onderzoekers ziet hiervoor zoveel aanwijzingen dat ze vinden dat er cruciale beslissingen genomen moeten worden, zodat mogelijkheden om natuur te ervaren bewaard blijven en zelfs toenemen. Ze komen tot een aantal statements die door veel bewijs ondersteund worden (Bratman et al., 2019):

- Er bestaat een relatie tussen veelvoorkomende vormen van natuurbeleving en toegenomen psychisch welbevinden;
- Er bestaat een relatie tussen veelvoorkomende vormen van natuurbeleving en een afname van risicofactoren voor, en lijden aan sommige vormen van psychische aandoeningen;
- Voor veel mensen wereldwijd nemen mogelijkheden voor natuurbeleving in kwantiteit en kwaliteit af.

In veel studies naar de invloed van natuur op psychische gezondheid staat preventie of klinisch herstel centraal. Uit herstelverhalen blijkt dat natuur

echter ook bij persoonlijk herstel van grote betekenis kan zijn. Mensen refereren hierin regelmatig aan de bijdrage van natuurervaringen. Dat geldt overigens niet alleen voor natuur, maar ook voor religie en cultuur. De Vlaming Van Audenhoven (2015) heeft verschillende verhalen opgetekend en geeft aan dat sommige mensen in religie, kunst of natuur de ruimte ontdekken om stil te staan bij de diepere zin van het leven. 'Het herwinnen van hoop, vertrouwen en optimisme is een dimensie van een herstelproces die hierbij aansluit.' (p.196) Naast klinisch en persoonlijk herstel biedt een groeiend aantal natuurprojecten de kans om mensen met een psychische kwetsbaarheid mee te laten doen en een belangrijke maatschappelijke bijdrage te leveren aan natuurbehoud en biodiversiteit in tijden van crisis (Turnhout, Willemsen, Visseren-Hamakers & Biesmeijer, 2020).

*'Wat me nu erg helpt, is alles wat met de natuur te maken heeft. Dat kan gelijk zijn een bloem, een boom... Ik word daar meer en meer door aangetrokken, en ik voel me goed als ik buiten ben, in de natuur. Dat staat voor evenwicht en herinnert me aan de tijd toen ik klein was: ik speelde veel buiten.'*

Françoise in: Van Audenhoven, 2015, p.134

## NAAR BUITEN IN CORONACRISIS

Tijdens de lockdown werden we geacht zoveel mogelijk binnen te blijven. Velen voelden echter ook het verlangen om naar buiten te gaan. Sterker nog, de behoefte aan groene ruimte blijkt groot in tijden van crisis (Marijnissen, 2020). Maar de verplichte anderhalve meter afstand beperkt de mogelijkheden. Daarbij zijn sommige mensen bang voor besmetting of onzeker over wat wel en niet mag. Het is in deze tijd extra belangrijk om aandacht te besteden aan mogelijkheden voor psychisch kwetsbare mensen om de natuur op te zoeken. Dit begint bij het gesprek erover, bij het verkennen van de motivatie en wensen. Je kunt vervolgens doordeweekse (rustige) momenten benutten om met mensen naar buiten te gaan. Je kunt bijvoorbeeld het wekelijkse gesprek al wandelend houden, in een nabijgelegen park of bos. Daarvoor moet je de directe omgeving dus wel kennen. Ook op instellingsniveau kunnen we bijdragen aan 'groene mogelijkheden', bijvoorbeeld door te kijken hoe er op het eigen terrein (meer) groene ruimte gecreëerd kan worden. Een 'buitenkamer' als extra gespreksruimte verkleint de kans op besmetting en zelfs kleine beetje natuur dragen al bij aan onze (geestelijke) gezondheid (Mieras, 2014).

### Verstedelijking

Een extra reden om te kijken hoe natuurbeleving een plek heeft in de ggz is de toenemende verstedelijking, een wereldwijd fenomeen waar we ook in Nederland mee te maken hebben. Er zijn aanwij-

zingen dat verstedelijking een relatie heeft met een toename van psychische problematiek. Ook wordt verstedelijking geassocieerd met een afname van natuurbeleving (Bratman, et al., 2015). 'Mensen die opgroeien in een verstedelijkte omgeving zijn het gevoeligst voor omgevingsprikkels en stress, hebben dus de grootste behoefte aan natuur en zijn desondanks juist minder geneigd die natuur op te zoeken.' (Mieras, 2014). Uit onderzoek blijkt ook dat stedelingen de impact van wandelen in natuur lijken te onderschatten en de impact van wandelen in een stedelijke omgeving overschatten (Mieras, 2014).

### Hindernissen

Dat verstedelijking zorgt voor een afname van natuurbeleving is natuurlijk niet zo'n vreemde gedachte. Waar mensen op het platteland soms de deur maar hoeven te openen om in het groen te staan, kost het iemand in de randstad al snel een half uur om in de natuur te komen. Gelukkig is de gemiddelde afstand tot openbaar groen (0,5 kilometer) en bos (1,7 kilometer) in Nederland niet onoverbrugbaar.

Maar er zijn, naast verstedelijking, meer obstakels kenmerkend voor onze samenleving. Beute & Van den Berg (2019) noemen bijvoorbeeld bezorgde ouders en moderne media als redenen waarom

&gt;&gt;



Beelden: AdobeStock

## RODODENDRONS SNOEIEN

Bij Karakter deed een groep jongeren met twee sociotherapeuten, een stagiaire en een medewerker van Landschap Overijssel een natuurbeheerklus op landgoed Den Alerdinck te Laag Zuthem. Het was een proef. De jongeren kregen de opdracht om een bosschage rododendrons af te zetten. Ze moesten met zaag en takkenschaar de struiken 30 cm boven de grond afzagen en knippen, takken wegslepen, stapelen, elkaar helpen, vieze handen maken en uiteindelijk het gereedschap weer schoonmaken en opruimen. Na een rondleiding over het landgoed dronken ze chocolademelk bij de schuur. Eenmaal kortgeknipt kunnen de struiken opnieuw uitlopen. Meerdere jongeren bloeiden tijdens de activiteit op, werkten hard en vroegen na afloop of ze dit vaker mochten doen. Een deelnemer vroeg of hij individueel kon komen werken. Een ander was vooraf bang dat ze de opdracht niet goed zou kunnen uitvoeren, maar liet na afloop trots zien wat haar was gelukt. Het bracht ook sociale ervaringen en leersituaties, zoals het omgaan met het gezag van een vreemde volwassene, het overleggen wie wat doet, het samen met een groepsgenoot verantwoordelijk worden voor een deel van de klus, het stellen van vragen als je niet weet wat je moet doen en het verdragen van feedback. Voor één deelnemer was de context te lastig; hij liep weg van de activiteit. In korte tijd verzetten de jongeren heel veel werk, en dat was ook zichtbaar voor henzelf: de gehele bosschage was verdwenen en lag op een enorme stapel klaar om afgevoerd te worden. Er werd een foto gemaakt van de trotse jongeren voor de grote stapel hout. Inmiddels is de samenwerking meerdere klusmiddagen verder en zijn de ervaringen nog steeds positief. Bij de jongeren is meer vanzelfsprekendheid dat deze interventie onderdeel is van hun behandeling en werken ze tijdens de interventie aan hun eigen doel. De samenwerking tussen de mentoren en sociotherapeuten groeit. Zo komt er meer ruimte voor positieve werk- en leerervaringen.

kinderen verder van de natuur verwijderd raken. Een andere factor is de vicieuze cirkel die verandering kan belemmeren. Onderzoek naar sporten en bewegen laat immers zien dat mensen die veel sporten en bewegen ook meer motivatie hebben dan mensen die weinig sporten en bewegen (Den Dool, 2019). Mensen die veel rumineren – dat is: blijven malen over gevoelens en problemen uit het verleden – kunnen meer moeite hebben om de stap naar buiten te maken. Terwijl één van de verklaringen voor de positieve invloed van natuur juist is dat we minder rumineren als we in de natuur zijn (Bratman, et al., 2015).

### Groene zorg

Bij het doorbreken van een dergelijk patroon kan een herstelondersteunende professional in de ggz van betekenis zijn. Motiverende gespreksvoering kan helpend zijn om ambivalentie rond buitenactiviteiten op te lossen en gedragsverandering te ondersteunen.

Overigens blijkt uit een representatieve steekproef van IVN Natuureducatie (2019) onder ruim duizend Nederlanders van 18 jaar en ouder dat driekwart van Nederland geen twee uur per week in de natuur is, wat de kritische ondergrens is (White et. al., 2019). Kortom, redenen genoeg om hulpverleners en hulpvragers samen naar buiten te sturen.

Ook Agnes van den Berg, omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving in Groningen, houdt een onderbouwd pleidooi voor het herstellen van de band tussen mens en natuur en de inzet van natuur in de gezondheidszorg. In de afgelopen jaren heeft ze onderzoek gedaan naar de relatie tussen natuur en gezondheid. Zij onderscheidt drie vormen van groene zorg (Van den Berg, 2015):

- groen als behandelkamer,
- groen als fitnessruimte,
- en groen als werkplaats.

### Groen als behandelkamer

De meest eenvoudige manier om groen als ‘behandelkamer’ in te zetten is door behandelgesprekken buiten plaats te laten vinden. Veel gesprekken zijn al wandelend in de natuur mogelijk.

Een stap verder wordt gezet bij Adventure Therapie. Wijnand & Scheres (2019) hebben onderzoek gedaan naar deze therapie. Ze beschrijven hoe mensen ervaringen in de natuur aangereikt krijgen die – na een proces van reflectie – helpend zijn om te veranderen op verschillende gebieden. Ze noemen de natuur zelfs co-therapeut: een waardevol en krachtig werkzaam element (Wijnand & Scheres, 2019).

Eén van de voorbeelden is het verhaal van Wim die op een modderig bergpad letterlijk vastloopt. Hij ervaart hoe het is om eerst zijn begeleider te volgen en vervolgens zijn eigen weg te zoeken (Wijnand & Scheres, 2019). Kenmerkend is dat in wisselwerking tussen Wim en zijn omgeving een situatie ontstaat waarin zijn begeleider Wim helpt om nieuw gedrag (volgen) uit te proberen en daarmee bijdraagt aan een leerzame (succes) ervaring. De ervaring wordt daarmee een hulpbron voor nieuwe situaties in het alledaagse leven van Wim.

### Groen als fitnessruimte

In de ggz is runningtherapie niet onbekend. Bij runningtherapie wordt de ‘rustige duurloop’ ingezet als therapeutisch middel voor mensen met psychische klachten (Bakker & Van Woerkom, 2017). Runningtherapie in de natuur is een voorbeeld van groen als ‘fitnessruimte’. De positieve effecten van duursport en natuur worden hiermee gecombineerd.



Bij de University of Essex noemen ze deze combinatie 'Green Exercise' en onderzoeken ze specifiek de meerwaarde hiervan. Zo blijkt uit een van hun onderzoeken dat alleen al het zien of horen van natuur een meerwaarde heeft ten opzichte van alleen bewegen of rust nemen. Dit onderzoek was gericht op lichaamsbeweging als middel om herstel van acute psychische stress te ondersteunen (Gladwell, Wooller, Rogerson, & Micklewright, 2018). Ook andere onderzoeken tonen aan dat sport en beweging in een groene omgeving extra voordelen biedt (Bratman, et al., 2015; Van den Berg, 2015).

### Groen als werkplaats

Karakter is een academisch centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie. Eind 2018 startte Karakter Zwolle samen met Landschap Overijssel een project voor jongeren, die voor klinische behandeling enkele maanden bij Karakter zijn opgenomen. Zij deden natuurbeheerwerk op een landgoed dat wordt beheerd door Landschap Overijssel. Na een positieve ervaring voor de natuurbeheerder, de behandelaren én de jongeren, is men dit elke twee weken gaan inzetten in het bestaande dagprogramma van de klinische groep als pilot, ondersteund met monitoring (zie kader).

Groen als werkplaats kan bijdragen aan een maatschappelijk klimaat waarin meer mogelijkheden ontstaan voor mensen in de marge om erbij te horen en te participeren. Veelbelovende initiatieven tonen dat aan. Ook de aandacht voor bijvoorbeeld vergroening van steden ([www.degroenestad.nl](http://www.degroenestad.nl)) biedt kansen en mogelijkheden voor kwartier-

makers in de ggz, en sociaal werkers in andere sectoren. Ik hoop dat dit artikel inspireert tot een verdere vergroening van onze leefwereld en ons werkveld.

Ook ideeën over groene zorg?

Mail Ewout Openneer: [eopenneer@che.nl](mailto:eopenneer@che.nl)

**Ewout Openneer is docent Social Work op de Christelijke Hogeschool Ede en trainer en hulpverlener bij [delerendepraktijk.nl](http://delerendepraktijk.nl) en [buitenpraktijken.nl](http://buitenpraktijken.nl). Giel André is werkzaam als sociotherapeut en psychomotorisch therapeut bij Karakter, en natuurgids in opleiding bij IVN.**

### Bronnen



- Bakker, B. & Van Woerkom, S. (2017). *Running therapie. Bewegen voor je (overbelaste) brein*. Amsterdam, Nederland: Uitgeverij Rainbow i.s.m. Uitgeverij de Arbeiderspers.
- Bratman, G.N., Hamilton, J.P., Hahn, K.S., Daily, G.C., & Gross, J.J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *PNAS*, Jul 14; 112(28): 8567–8572.
- Bratman, G.N., Anderson, C.B., Berman, M.G., Cochran, B., De Vries, S., Flanders, J., ... Daily, G.C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, Vol. 5, no. 7.
- Beute, F. & Van den Berg, A.E. (2019). *Geef kinderen de natuur (terug)*. White paper Natuurmonumenten 's Gravenland. Geraadpleegd van [www.agnesvandenbergh.nl/whitepaper2019.pdf](http://www.agnesvandenbergh.nl/whitepaper2019.pdf)
- Den Dool, R. (2019). *Motivatie volwassenen om te sporten en bewegen*. Geraadpleegd van [www.kennisbanksportenbewegen.nl](http://www.kennisbanksportenbewegen.nl)
- Gladwell, V., Wooller, J. J., Rogerson, M., Barton, J., & Micklewright, D. (2018). Can green exercise improve recovery from acute mental stress? *Frontiers in Psychology* (9), 2167.
- IVN Natuureducatie (2019).. Geraadpleegd van [www.ivn.nl/zuurnatuur/onderzoek](http://www.ivn.nl/zuurnatuur/onderzoek)
- Marijnissen, H. (2020). 'Binnen blijven? Vlucht juist naar buiten.' *Trouw*, 19 maart 2020.
- Mieras, M. (2014). *Beetje natuur, grote invloed. Factsheet*. Amsterdam: IVN Natuureducatie.
- Scheres, M. & Wijnand, P. (2019). *Handboek Adventure Therapie. Met kinderen jongeren en gezinnen*. Eigen beheer.
- Turnhout, E., Willemen, W., Visseren-Hamakers, I., Biesmeijer, K. (2020). 'Ook u kunt bijdragen aan natuurbehoud.' *Trouw*, 19 mei 2020.
- Van Audenhove, C. (2015). *Herstellen kan je zelf. Hoopvol leven met een psychische kwetsbaarheid*. Leuven, België: Uitgeverij LannooCampus.
- Van den Berg, A. E. (2015). *Groen in de zorg. Een quick-scan inventarisatie van het groene zorgaanbod in Nederland*. Geraadpleegd van [www.agnesvandenbergh.nl/groenzorgaanbod.pdf](http://www.agnesvandenbergh.nl/groenzorgaanbod.pdf)
- White, M.P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B.W., Hartig, T., Warber, S.L., Bone, A., Depledge, H.M. & Fleming, E.L. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Sci Rep* 9, 7730.