

Module 'Groen en gezond' voor duurzaam herstel ggz cliënten

Centra voor Psychisch Herstel (CPH) – ggz

De overheid wil positieve effecten van de natuur op onze gezondheid meer stimuleren en op de agenda zetten van zorginstellingen. De Centra voor Psychisch Herstel (CPH) zagen ook in dat natuurbeleving een positief effect heeft op de gezondheid en kan bijdragen aan het genezingsproces van de cliënt. Daarom heeft zij een de module 'Groen en Gezond' ontwikkeld, die bij de cliënten o.a. bijdraagt aan een bredere interesse, inzicht in zichzelf, enthousiasme over bewegen en een duurzaam herstel.

Criteria: 2E – 2I – 6I – 7A – 8A – 9B

Componenten 1, 2, 3, 4, 5, 7

Tags: natuur, wandeling, beleving, module, behandeling

De Centra voor Psychisch Herstel bieden mensen die oververmoeid, uitgeput of depressief zijn, de mogelijkheid om in korte tijd tot rust te komen en te herstellen. Het verblijf in de rustige en groene omgeving geeft hen die ruimte. Rust en herstel worden aangevuld met een trainingsprogramma gericht op een gezondere leefstijl, beter omgaan met problemen en versterking van het zelfvertrouwen. De cliënt herontdekt de eigen kracht en oefent nieuwe manieren uit om met problemen om te gaan. Zo wordt de klacht omgebogen naar kracht.

Door hun psychische klachten komen de cliënten niet zomaar uit zichzelf in beweging. Daarom worden cliënten in het zorgaanbod gestimuleerd om een goede start van de dag te maken door naar buiten te gaan en in beweging te komen. Hiervoor worden verschillende bewegingsprogramma's aangeboden, zoals bewegingstherapie, Nordic walking en running therapie.

In 2012 ontstond bij CPH de behoefte om naast de onderdelen gericht op beweging een nieuwe module te ontwikkelen die zich richt op natuurbeleving. Natuurbeleving heeft een positief effect op de gezondheid en kan bijdragen aan het genezingsproces van de cliënt. Het maakt voor het effect dat de natuur heeft veel uit op welke aspecten in de omgeving mensen hun aandacht richten. De cliënten helpen om gericht waar te nemen leek hierbij waardevol.

Aanpak

Vooraf aan de ontwikkeling van de module is CPH in gesprek gegaan met andere initiatiefnemers op het gebied van groen en gezondheid. Zo nam ze deel aan brainstormsessies met beleidmakers en mensen uit NME-wereld¹ en IVN² met de gezamenlijke vraag hoe natuur en gezondheid meer kunnen verbonden kunnen worden. Op de hoogte gesteld van actuele onderzoeken en projecten is de module Groen en Gezond ontwikkeld, waar in januari 2013 mee van start is gegaan.

CPH beoogt hiermee:

- Dat de cliënt ervaart wat een helende omgeving kan betekenen voor zijn gezondheid
- Dat de cliënt ervaart dat hij meer in contact komt met zichzelf
- Dat de cliënt leert gericht waar te nemen (met alle zintuigen)
- Dat de cliënt enthousiast is om meer te bewegen in de natuur

¹ NME is een initiatief van de rijksoverheid om natuur- en milieueducatie in Nederland te versterken

² Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid

- Dat de cliënt het beleven van groen na ontslag in zijn dagelijks leven thuis zal doorzetten.
- Dat dit bijdraagt aan een duurzaam herstel van de cliënt.

Inhoud

Wekelijks vindt deze module plaats onder begeleiding van een behandelmeeuwewerker uit het team en een natuurgids. In de module staat de beleving centraal. Door middel van opdrachten worden cliënten gestimuleerd anders waar te nemen en 'stil' te staan.

Een voorbeeld is een meditatieve wandeling waarbij de zintuigen geprikkeld worden.

Andere voorbeelden: een opdracht om met je fotocamera op pad te gaan, een educatieve wandeling met de natuurgids, een seizoensgebonden activiteit, het maken van een werkstuk met iets wat je hebt gevonden in de natuur of het schrijven van een gedicht. Na afloop is er ruimte voor het delen van ervaringen.



De natuurgids bij de dassenburcht

Resultaten en effecten

Cliënten gaan vaker naar buiten. Zijn bewuster van hun groene omgeving. Geven terug dat het een belangrijk onderdeel is in hun therapieprogramma.

Uitspraken van cliënten zijn:

- 'Ik zie nu dingen die ik normaal nooit zie of bij stil sta.'
- 'Mijn zintuigen worden aangesproken, zien, horen, ruiken en voelen.'
- 'Mijn emoties komen los.'
- 'Het helpt me uit mijn hoofd te komen.'
- 'Tot rust komen, stilstaan, loslaten.'

Medewerkers zien dat deze module het totale aanbod van CPH beïnvloedt.

De ervaringen van cliënten komen terug in andere therapieën, bijvoorbeeld in module De Stresswijzer, waarbij de cliënt leert stresssignalen te herkennen, hiernaar te luisteren en ontspannende activiteiten te ondernemen. Of bijvoorbeeld in de creatieve therapie waar de cliënt materiaal dat hij buiten in het bos gevonden heeft meeneemt om te verwerken in een werkstuk. Begeleiders gaan vaker met de cliënt tijdens een individueel gesprek naar buiten.



Een impressie van de natuur op het terrein van CPH

Bij de begeleiding in de afrondende fase wordt met de cliënt gekeken hoe hij thuis het geleerde gaat vasthouden. Cliënten zijn van plan om meer ruimte vrij te maken voor groenbeleving. CPH stimuleert de cliënt dit concreet te maken (waar, wanneer, hoe etc.).

Uniek

CPH is een van de weinige instellingen waar groenbeleving geïmplementeerd is in het zorgaanbod. De overheid wil positieve effecten van de natuur op onze gezondheid meer stimuleren en op de agenda zetten van zorginstellingen. Aangetoond is dat dit kan leiden tot forse besparingen op zorgkosten en ziekteverzuim. (P.Sukhede, et al. (2010). Met deze module gaat CPH mee in de nieuwe landelijke visie.

Doordat de cliënt door natuureducatie meer leert over de natuur, vergroot zijn interesse en gaat hij met andere ogen kijken. De combinatie met psychologische begeleiding die ingaat op leren stilstaan, voelen, naar je lijf luisteren en in beweging komen maakt dit tot een krachtige formule.³



*Nieuwe inrichting wachtkamers polikliniek
-Spaarne Ziekenhuis-*



³ Bronverwijzingen

Berg A.E., Custers M.H.G. *Natuur, stress en cortisol*, experimenteel onderzoek naar de invloed van tuinieren en activiteiten in een groenkamer op het fysiologisch affectief en cognitief herstel van stress. Wageningen: Alterra; 2007.

Bergsma, A. (oktober 2012) Fonds Psychische Gezondheid, Natuurbeleving.

Blanken, H. van Zon, R. Maas, J. Verheij, R. (September 2009) *Eindadvies Natuur op Recept*, communicatiestrategie.

Burger, A. (2012) *Sustainability*, Groen, Gezond en Productief, the Economics of Ecosystems & Biodiversity (TEEB NL): Natuur en Gezondheid. Kpmg advisory N.V.

Korpela K.M., Ylen M.: Perceived health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity. *Health Place* 2007, 13: 138-151.

Leereveld Dieuwke (juli 2011), *Gezondheid en omgeving*, op zoek naar een positieve relatie, een advies aan de Provinciale Raad Gezondheid. 'S- Hertogenbosch.