



White Paper | De natuur als behandelkamer

De natuur als behandelkamer: de kracht van begeleiding in de natuur voor mentaal welbevinden

1 | Achtergrond

Er komt steeds meer bewijs dat groen in de leefomgeving, zoals parken en tuinen maar ook planten binnenshuis, goed is voor de gezondheid van mensen. Zowel als preventief middel als ondersteunend aan het herstellend vermogen van de mens (Hartig et al., 2014). Langzaam maar zeker worden deze signalen door de zorgsector opgepikt en door arbodiensten, bedrijfs- en huisartsen en HR afdelingen. (van den Berg, 2016; Cooley et al., 2020).

Deze whitepaper gaat over de waarde van begeleiding in de natuur voor het mentaal welbevinden van volwassenen die zijn vastgelopen, thuis of op het werk en ondersteuning zoeken bij een coach.

De inhoud is gebaseerd op onderzoeksprojecten van studenten van Wageningen University & Research en

van Christelijke Hogeschool Ede. Zij hebben buitenpsychologen, coaches en docenten geïnterviewd en stakeholders in dit vakgebied zoals beleidsmakers, zorgverzekeraars, huisartsen en praktijkondersteuners, daarbij ondersteund door literatuuronderzoek.

Thema's die aan bod komen:

- Wat is het aanbod, wat zijn de ervaringen van aanbieders en cliënten en wat zijn de mogelijk werkzame kernelementen van begeleiding in de natuur?
- Wie spelen een rol in dit veld en hoe kijken zij aan tegen de rol van groen in begeleiding en coaching?
- Wat hebben de succesvolle buitenpsychologen en -coaches gedaan om een overkoepelend platform voor deze beroepsgroep op te zetten?

INHOUD

1 Achtergrond

2 Huidige stand van zaken

- 2.1 Bestaand aanbod
- 2.2 Ervaringen van aanbieders en cliënten
- 2.3 Werkzame kernelementen

3 Stakeholders, imago en knelpunten

- 3.1 De belangrijkste stakeholders en hun belangen
- 3.2 De visie van stakeholders op de rol van natuur in de begeleiding

4 Mogelijke strategieën

- 4.1 Definiëren van coaching in de natuur
- 4.2 Overkoepelend platform

2 | Huidige stand van zaken

2.1 Bestaand aanbod

Begeleiding in de natuur gaat over begeleiding van cliënten buiten de reguliere zorg. Vaak bestaat deze begeleiding uit elementen van reguliere therapie of coaching, maar dan in de buitenomgeving waarbij elementen uit de natuur actief worden ingezet (Vashti et al., 2020). Voorbeelden zijn coaching in de natuur en wandelcoaching. Cliënten ervaren vaak psychische klachten, onder andere angst en stress en hebben meestal een werk-gerelateerde coachvraag. Bij een coaching is de vraag van de coachee leidend, en is daarmee de eigenaar van het traject.

De natuur wordt door de coaches benut voor opdrachten en/of (mindfulness)oefeningen, maar ook als inspiratiebron voor metaforen en symboliek (Brouwer & Koers, 2021).

'De coach maakt op een professionele en actieve manier gebruik van wat tuin, natuur en meer algemeen 'buiten zijn' levert'

(Interview met coach, Boersma & Pierik 2021, pag 21)

Sociaal werkers kunnen de methodieken die ze binnenshuis gebruiken ook mee naar buiten nemen. Er is een breed scala aan mogelijke interventies en oefeningen voor de sociaal werker om de natuur in de dagelijkse praktijk toe te passen (zowel passief als actief) (Huet & van de Vliert, 2021). Een mooie quote over hoe de natuur wordt ingezet:

Mensen die depressief zijn hebben geen toegang meer tot hun speelsheid... geen toegang meer tot dat soort actie. Door buiten te zijn, door te spelen, in beweging te komen, maken ze contact met dat gezonde deel

(Interview met buitencoach, Huet & van der Vliert, pag 29).

Het aanbod wordt (sporadisch) vergoed door werkgevers en verzuimverzekeraars maar nog niet door zorgverzekeraars. Het inzetten van de natuur tijdens coachingstrajecten wordt nog niet erkend als bestaande therapie of behandelvorm (Boersma & Pierik, 2021; Brouwer & Koers, 2021 & Bruinde, 2021). Vaak zijn coaches die mensen in de natuur behandelen actief op zoek naar cliënten bij werkgevers en arbodiensten, of zijn te vinden via een eigen website.

De coaches die in de natuur aan de slag gaan krijgen over het algemeen hun werk als coach ook niet vergoed vanuit de reguliere zorg. Vaak betalen werkgevers of particulier de coaching sessies. Dit is soms ook een bewuste keuze van coaches die begeleiding in de natuur aanbieden omdat ze dan hun eigen werkwijze kunnen hanteren (Boersma & Pierik, 2021).



Het gaat bij dergelijke trajecten vaak om maatwerk, de coaches baseren zich op verschillende methodieken en werken nauw samen met de cliënt (Boersma & Pierik, 2021). Vaak hebben ze al meerdere opleidingen en cursussen gevolgd om cliënten te kunnen begeleiden in de natuur. Een voorbeeld is de opleiding bij de Buitenpsychologen (www.debuitenpsychologen.nl) of de wandelcoach opleiding (www.wandelcoaching.nl)

Ook binnen zorginstellingen wordt de natuur steeds meer ingezet. Een voorbeeld hiervan is Sensa Zorg. Een multiculturele zorginstelling die hulp verleent aan jeugdigen, gezinnen en ouderen (soms met dementie) maar ook aan mensen met een verstandelijke of geestelijke handicap, psychologische klachten en/of een verslaving (Salomons & Pijpker, 2021a/b). Studenten van het vak 'Settings for Health Promotion' hebben onderzocht wat de mogelijkheden en onmogelijkheden zijn voor de implementatie van groene zorg (Blessing et al., 2021). Uit deze studie blijkt dat het lastig is dat er geen duidelijke definitie, visie en toepassing is op het gebied van groene zorg en dat medewerkers aangeven over te weinig competenties, maar vooral ook over te weinig tijd te beschikken:

Er zijn zoveel dingen die we moeten regelen, dan is er geen rust en tijd om bijvoorbeeld buiten te gaan voetballen
(Interview met zorgverlener, Blessing et al., 2021, p.46)

Zorgmedewerkers zijn wel heel enthousiast om het groen meer te integreren in de zorg. met behulp van de financiering van ZonMw (organisatie voor gezondheidsonderzoek en zorginnovatie) zijn daarom zowel een [Factsheet als een Toolkit Groene Zorg ontwikkeld](#) (Salomons & Pijpker, 2021a/b).



2.2 Ervaringen van aanbieders en cliënten

Cliënten geven aan dat ze gesprekken in de natuur als meer ontspannen ervaren dan binnenshuis en dat ze doordat de natuur drempelverlagend werkt makkelijker tot de kern kunnen komen (Brouwer & Koers, 2021). Een belangrijk positief effect is vermindering van stress en onrust (Brouwer & Koers, 2021). Waarbij opgemerkt dat ook mensen die geen klachten hebben maar wel minstens één keer per week in de natuur zijn eveneens aangeven dat ze een positieve attitude hebben ten opzichte van de natuur. En dat ze een positief gevoel hebben over de invloed van natuur voor hun welbevinden. Geïnterviewden geven aan de natuur als prettig en mooi te ervaren en een wandeling als ontspannend en gezond (van der Horst, 2022).

Uit een studentonderzoek over de visie van buitenpsychologen en de reguliere psychologen in de ggz blijkt dat beide groepen een positief beeld hebben van begeleiding in de natuur, al zijn de buitenpsychologen over het algemeen iets positiever (Vashti et al., 2020). Beiden geven aan dat begeleiding in de natuur een meerwaarde heeft voor de gezondheid en het welbevinden van de cliënten, maar ook dat het voordelen heeft voor henzelf omdat het stimulerend is om buiten aan het werk te zijn. Meer specifiek gaat het dan voor de client om lichamelijke beweging en ontspanning en voor de psycholoog om het naar buiten gaan en het werken in een rustige, natuurlijke en mooie omgeving waar je prettig een gesprek kunt voeren. Het actief opzoeken van de natuur wordt daarbij steeds meer als vanzelfsprekend gezien:

Mensen zoeken troost, stilte en rust in de natuur. Over het zoeken van verbinding met de natuur wordt niet meer lacherig gedaan.

(Interview met coach, Vashti et al., 2020, pag 29)

Drempels die genoemd worden voor begeleiding in de natuur zijn slechte weersomstandigheden en het niet altijd kunnen waarborgen van de privacy van de client (tegen-

komen van bekenden) en dat natuur of groen niet altijd beschikbaar is (bijvoorbeeld in een stedelijke omgeving). Daarbij kan het ook best intens zijn om met meerdere keren op een dag met een client naar buiten te gaan (Vashti et al., 2020):

Buithetherapie vraagt best wat van je als veel gaat wandelen. Vooral bij meerdere therapie sessies op een dag kan het lichamelijk intensief zijn voor een coach.

(Interview met therapeut, Vashti et al., 2020, pag 46)

2.3 Werkzame kernelementen

Kernelementen die bij begeleiding in de natuur een rol spelen zijn de mogelijkheid om mentaal en fysiek te ontspannen, de herhalende patronen van de natuur die aandacht vragen maar zonder dat het moeite kost. De relativerende werking van de natuur helpt om de stemming te verbeteren en de zintuiglijke sensaties helpen om in het hier en nu te zijn (Boersma & Pierik, 2021). Een client legt uit:

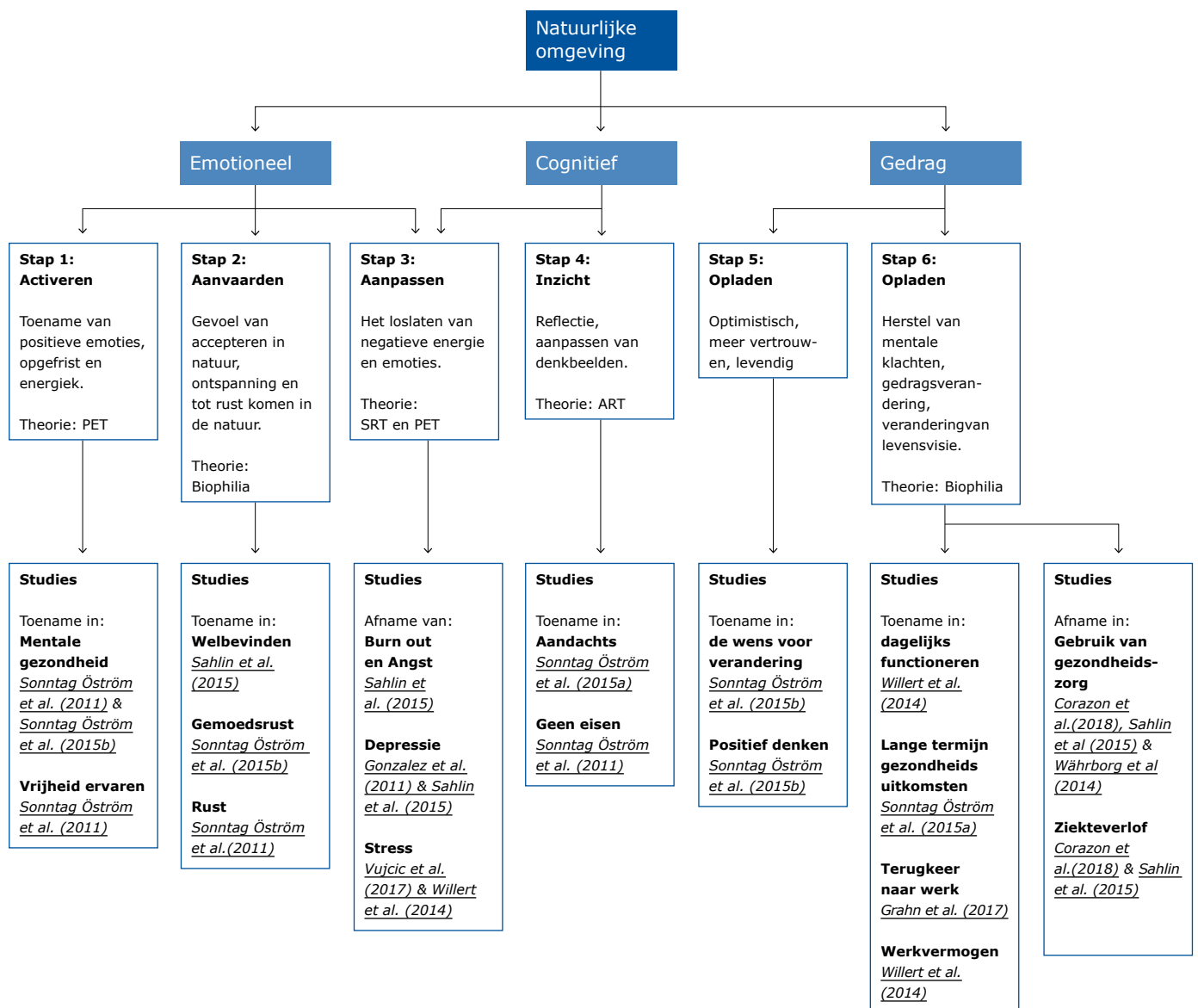
Ja, ik merk zeker veel verschil. Ik word vaak wat energiever en vrolijker. Als ik ergens mee zit dan helpt het buiten zijn om te kunnen relativeren. Terwijl als ik binnen zit problemen vaak verergeren of groter worden dan ze zijn. Buiten zijn geeft ook een soort schone lei gevoel voor mij.

(Interview met client, Goodijk et al., pag 17)

Doordat client en hulpverlener naast elkaar lopen krijgt het gesprek vaak ook een informeler karakter:

Ik denk dat je makkelijker informatie deelt met iemand (psycholoog). Misschien dat dit komt doordat je niet persé oog contact hoeft te maken, er rust om je heen is en je in beweging bent.

(Interview met client, Goodijk et al., pag 16)



Figuur 1 Werkzame kernelementen van begeleiding in de natuur (Schoon, 2021)

Uit het systematische literatuuronderzoek van Schoon (2021) blijkt dat buitenpsychologie en -coaching een veelbelovend positief effect heeft op de mentale gezondheid en het welbevinden van cliënten. En dat het negatieve emoties en gevoelens van stress en depressie vermindert. Daarnaast blijkt dat begeleiding in de natuur



ondersteunend is voor cognitief herstel zoals het concentratievermogen, het dagelijks functioneren en het beter kunnen omgaan met stress (zie bovenstaand figuur).

Niet alleen bij cliënten werkt de natuur bevorderend voor herstel. Uit onderzoek van Dekker (2021) onder coaches kwam naar voren dat coaches die met cliënten naar buiten gaan laag scoren op symptomen van burn-out en emotionele en cognitieve uitputting. De kans op een burn-out is daarmee dus laag. Coaches en psychologen die groene zorg aanbieden ervaren hun werkomgeving bovendien ook als gezondheidsbevorderend. Dat geldt ook voor zorgverleners die in een zorginstelling werken:

Groene zorg is ook voor de medewerkers zelf. We hebben bijvoorbeeld groene moswanden in ons kantoor. Het is belangrijk dat medewerkers rust ervaren en daarmee de voordelen van groene zorg. Dit zorgt er ook voor dat ze deze zorg ondersteunen.

(Interview met zorgverlener van Sensa Zorg, Blessing et al., p.46)



3 | Stakeholders, imago en knelpunten

3.1 De belangrijkste stakeholders en hun belangen

Medewerkers die begeleiding in de natuur aanbieden noemen zichzelf onder andere natuurcoaches, wandelcoaches, loopbaancoaches, buitenthérapeuten en tuintherapeuten (Boersma & Pierik, 2021). De stakeholders die een rol spelen in het vakgebied van begeleiding in de natuur zijn de specialistische geestelijke gezondheidszorg (SGGZ), de huisartsen zorgmedewerkers en cliënten zelf.

3.2 De visie van stakeholders op de rol van natuur in de begeleiding

Vanwege onbekendheid en het gebrek aan wetenschappelijk bewijs worden er nu nog weinig mensen door de medische sector doorverwezen naar begeleiding in de natuur (Vashti et al, 2020).

Het vakgebied van groene zorg staat nog niet goed op de kaart en is nog relatief onbekend in de reguliere zorg omdat inzicht en overzicht ontbreekt. Ook hebben de begeleiders allemaal een andere achtergrond in opleiding (Boersma & Pierik, 2021). Over het algemeen zijn stakeholders positief over de mogelijkheden. Het is belangrijk dat zowel de begeleider als de client in staat zijn om deze vorm van begeleiding te verzorgen of te ontvangen. Voorwaarden zijn groene ruimte in de buurt en kennis en vaardigheden bij de behandelaars van groene zorg of coaching in de natuur. Ook de intrinsieke motivatie om begeleiding in de natuur uit te kunnen voeren of te ondergaan speelt een belangrijke rol. De mening van stakeholders over begeleiding in de natuur blijkt vooral af te hangen van de daadwerkelijke ervaring met deze vorm van begeleiding en/of therapie (De Bruin, 2021). De

belangrijkste hobbel die vaak wordt genoemd is het gebrek aan wetenschappelijk bewijs:

De implementatie van behandeling in de natuur in de GGZ kan plaatsvinden door een aanvulling binnen de bestaande erkende behandelingen of door het te introduceren als een compleet nieuwe therapie. In het laatste geval betekent dit dat er voldoende wetenschappelijk bewijs voor de effectiviteit moet zijn (Interview met beleidsmaker, De Bruin, 2021, pag 25)

Gelukkig groeit het aantal wetenschappelijke studies. Zo is recent Roald Pijpker gepromoveerd op een proefschrift getiteld 'Employee burn-out: prevention, recovery, and outdoor therapy: A salutogenic perspective' (Pijpker, 2022).



4 | Mogelijke strategieën

4.1 Definiëren van coaching in de natuur

Een goede omschrijving van wat coaching in de natuur doet kan ondersteunend zijn voor de professionalisering van het vakgebied. Daarom hebben Boersma & Pierik (2021, pag. 55) de volgende definitie opgesteld:

Bij coaching in de natuur maakt de coach op een actieve en methodische manier gebruik van alles wat zich in de natuur aandient. De coach ziet de natuur als co-coach en gebruikt symbolen en metaforen uit de natuur om de client zelfinzicht te geven. De regie ligt bij de client omdat de coach gelooft in de eigen kracht van de client. De coach is geschoold in meerdere methodieken en past maatwerk toe bij elke client. Door naast elkaar te wandelen voelt een client zich gelijkwaardig aan de coach.

Opleiding en scholing speelt ook een belangrijke rol bij de professionalisering van het vakgebied. Binnen de opleiding 'Social Work' aan de Christelijke Hogeschool Ede (CHE) wordt een les aangeboden die gaat over de natuur als aanvullende behandeloptie.

Zoals het wortelstelsel een reusachtige boom voorziet van alle benodigde grondstoffen om te groeien, zo moeten ook studenten gevoed worden door natuurlijke factoren, kennis en ervaring om als toekomstige professionals stevig te kunnen staan

(Voorblad van de Handreiking voor natuur(lijk) onderwijs, Brouwer & Koers, p. 58)

Interviews met docenten en studenten van de CHE wijzen uit dat er binnen de opleiding behoefte is aan meer onderwijs over dit onderwerp. Interviews met GGZ-ago- gen uit het werkveld laten zien dat er ook bij hen behoefte is aan praktisch toepasbare kennis. Ook is er meer bewustwording en bekendheid met de positieve effecten van de natuur en de vele manieren waarop de natuur ingezet kan worden binnen de hulpverlening.

4.2 Overkoepelend platform

Sinds 2022 is er nu een overkoepelend platform van buitenpsychologen en -coaches opgericht, '[Green Care Community of Practice](#)'. Met als doel om stakeholders – zoals coaches, psychologen, onderzoekers en andere professionals en verbinders in de Groene zorg – met elkaar te verenigen. Te beginnen met het organiseren van ieder geval een aantal studiedagen per jaar.



Bronnen

- Anichukwu, B., Gijt, de, J., Makaske, J., Abbink, L. & Kanits, N. (2021). Green care in Health Care settings. Groepsopdracht voor het mastervak Settings for Health Promotion, Opleiding Gezondheid en Maatschappij Wageningen. <https://www.wur.nl/nl/project/de-natuur-als-behandelkamer-voor-volwassenen.htm>
- Berg, A.E. van den (2016). Effectmeting wandelcoaching. Groenekan: Natuurvoormensen omgevingspsychologisch onderzoek.
- Boersma, A. & Pierik, R. (2021). De natuur als behandelkamer voor volwassenen. Ede, Scriptie HBO Social Work. <https://www.wur.nl/nl/project/de-natuur-als-behandelkamer-voor-volwassenen.htm>
- Brouwer, J. & Koers, I. (2021). Natuur als aanvullende behandeloptie. Ede, Scriptie HBO Social Work. <https://www.wur.nl/nl/project/de-natuur-als-behandelkamer-voor-volwassenen.htm>
- Bruin, de S. (2021). Nature-assisted therapies: facilitators & barriers for implementation. A qualitative study amongst stakeholders in the Dutch Mental Healthcare sector. Wageningen, MSc thesis Health & Society. <https://edepot.wur.nl/558638>
- Cooley, S. J., Jones, C. R., Kurtz, A., & Robertson, N. (2020). 'Into the Wild': A meta-synthesis of talking therapy in natural outdoor spaces. *Clinical Psychology Review*, 101841.
- Dekker, T. (2021). The relationship between job stressors and burnout symptoms among outdoor therapists: the role of work-related sense of coherence. Bachelor scriptie Health and Life Sciences VU. <https://www.wur.nl/nl/project/de-natuur-als-behandelkamer-voor-volwassenen.htm>
- Goodijk, E., Grevers, C., Santen, van B. & Verboom, F. (2021). Beroepsproduct voor GGZ-clienten. Ede, Scriptie HBO Social Work. <https://www.wur.nl/nl/project/de-natuur-als-behandelkamer-voor-volwassenen.htm>
- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual review of public health*, 35, 207-228.
- Horst, N. (2022). Climate change risk perceptions and nature visits. A cross-sectional study on the association between climate change risk perceptions, nature visits and its determinants. Wageningen, MSc thesis International Development. <https://www.wur.nl/nl/project/de-natuur-als-behandelkamer-voor-volwassenen.htm>
- Huet, F. & Vliert, van de L. (2021). De natuur als gereedschapskist. Ede, Scriptie HBO Social Work. <https://www.wur.nl/nl/project/de-natuur-als-behandelkamer-voor-volwassenen.htm>
- Pijpker (2022). Employee burnout: prevention, recovery, and outdoor therapy : A salutogenic perspective. Doctoral Thesis Wageningen University. <https://www.wur.nl/en/publication-details.htm?publicationId=publication-way-363033313939>
- Salomons, O. & Pijpker, R. (2021a). Factsheet: best practice implementatie innovatie Groene zorg Toolkit in zorginstelling Sensa Zorg. Amsterdam: Rewild Yourself. <https://www.sensazorg.nl/wp-content/uploads/2021/10/sensa-zorg-FACTSHEET-Best-practice-implementatie-van-groene-zorg-in-zorginstelling-Sensa-ZorgEINDVERSIE24.06.2021.pdf>
- Salomons, O. & Pijpker, R. (2021b). Gids Groene Zorg Toolkit Sensa Zorg. De eerste stap naar implementatie van begeleiding in de natuur in de reguliere werkprocessen. <https://www.sensazorg.nl/wp-content/uploads/2021/10/SENSA-ZORG-GIDS-GROENE-ZORG-TOOLKIT06.2021.pdf>
- Schoon, R. (2021). Nature as a treatment room. The effectiveness of nature-based therapies for adults experiencing stress-, depression- and anxiety-related issues. A systematic review on effectiveness. Wageningen, MSc thesis Health & Society. <https://www.wur.nl/nl/project/de-natuur-als-behandelkamer-voor-volwassenen.htm>
- Vashti, A., Kraan van der, D., Boots, L., Ribero, M., Jager, N., Can, R. & Bruin de, S (2020). Nature-assisted therapies for adults with mental disorders in The Netherlands: an arising possibility for GGZ psychologists? Wageningen, ACT report van Master studenten. <https://www.wur.nl/nl/project/de-natuur-als-behandelkamer-voor-volwassenen.htm>

Colofon

Begeleiding in de natuur voor mentaal welbevinden

Wetenschapswinkel publicatienr 394

DOI: 10.18174/591334

Met dank aan

Roald Pijpker, Lenneke Vaandrager, Oda Salomons, Annette Beerens, Tineke de Boer, Irina Poleacov, Christel Westgeest, Gerard Straver, Esther Veen, Jasperina Venema, Annette Postma, Ireen de Graaf, Tjisse Brookman, Linda Bolier, Ewout Openneer

Fotografie

Shutterstock (Cover, p.4), Oda Salomons (p.2, 3, 5, 6)

Vormgeving

Wageningen University & Research, Communication Services

Voor vragen

Lenneke Vaandrager, Leerstoelgroep Gezondheid en Maatschappij

© Wageningen University & Research, April 2023