

GROENE GGZ - BUITEN BEHANDELEN

Als behandelaar in de GGZ heeft u een grote belangstelling voor de kwaliteit van de behandeling en voor de gezondheid van de cliënt. Daarnaast kent u het belang van beweging en buitenactiviteit voor het welzijn van de cliënt.

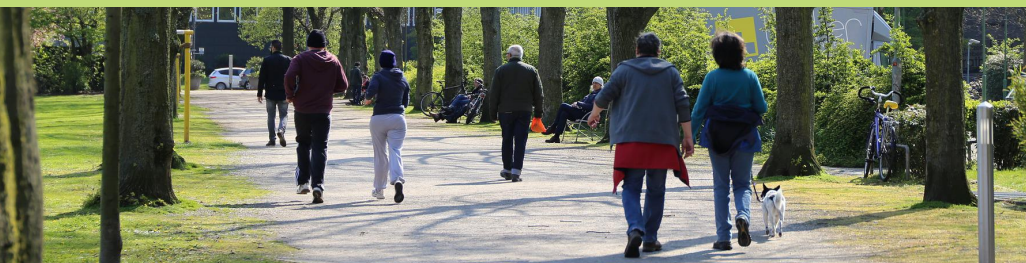
De instelling waar u werkt is Groene Voorloper van het initiatief Groene GGZ. Groene Voorlopers willen graag natuur gebruiken als bron voor mentale gezondheid en daarmee anderen binnen en buiten de GGZ inspireren.

Als behandelaar bent u natuurlijk vrij om zelf te kiezen of u met cliënten naar buiten wilt gaan. Bent u zelf weleens met een cliënt buiten geweest? Er zijn veel goede redenen voor buiten behandelen die worden aangetoond door een groeiende aantal wetenschappelijk onderzoek.

Wat kunnen redenen zijn om (vaker) met een cliënt naar buiten te gaan?

VOORDELEN VAN BUITEN BEHANDELEN:

- Onderzoek laat zien dat een groene omgeving voordelige effecten kan hebben op stressherstel, stemming, piekeren en het herstel van aandachtsvermoeidheid.
- Cliënten vinden het vaak lastig hun gevoelens te uiten, buiten stellen ze zich vaak wat meer open.
- Omdat cliënten, met bijvoorbeeld depressieve klachten, vaak moeite hebben om op gang te komen kan het fijn zijn om dat samen te doen door samen een stukje te gaan wandelen.
- De behandelsetting binnen wordt door sommige cliënten als te formeel, spannend of gevangen ervaren. Hier kan de buitensetting behulpzaam zijn.



Therapie in de natuur kan breed toegepast worden. In verschillende settings, voor mensen met verschillende geestelijke gezondheidsproblemen en voor mensen die verschillen in leeftijd en geslacht. En zijn wel wat aandachtspunten:

AANDACHTSPUNTEN BIJ HET TOEPASSEN VAN BUITEN BEHANDELEN:

- Overweeg in wat voor soort natuurlijke omgeving zich de cliënt op zijn gemak voelt. Een meer open of juist meer afgeschermd omgeving?
- Hou er rekening mee wat voor ervaringen de cliënt (als kind) heeft gehad met de natuur.
- Wees flexibel en creatief en gebruik uw klinisch inzicht om de protocollen ook buiten toe te passen. In goed overleg met alle betrokken partijen is vaak veel mogelijk.
- Maak plannen (met de cliënt) over het borgen van de privacy buiten, bijvoorbeeld bij het eventueel tegenkomen van bekenden.



**Irina Poleacov
Christel Westgeest**
GGZ psychologen & De Buitenpsychologen

"We merkten snel op dat het ook een cadeautje voor ons was! Sinds dat we regelmatig met cliënten naar buiten gaan voelen we ons veel minder gestrest en kunnen we zo ook betere therapeuten zijn."



Emily Sprokkereef
GGZ psycholoog, EMDR
therapeut en relatie &
gezinstherapeut

"Het voelt soms als of je ingaat tegen de gebruikelijke manier waarop therapie wordt gegeven. Ik heb gemerkt dat alles wat binnen kan, ook buiten kan en vaak ook meer effect heeft. Zelfs EMDR kan buiten uitgevoerd worden. Wandelingen geven cliënten ook meer blijvende herinneringen dan gesprekken binnen in de spreekkamer. Door het effect van behandeling buiten, groeide mijn mijn vaardigheden als professional, ook buiten, en voelde het al snel als natuurlijk."



Mischa Selis
Psychiater
GGZ Mondriaan

"Ik ervaar dat het samen buiten wandelen de patient helpt om met mij te praten, terwijl ik de patient completer ervaar dan in de spreekkamer."

Meer informatie:

- Maas, J., Visscher, R., & Westen, K. (2021). Green Mental Health. Boom
- <https://www.ivn.nl/groene-ggz>
- <https://www.nahf.nl/het-groene-ggz-partnerschap/>
- <https://www.debuitenpsychologen.nl/>