

5x meer natuur in je GGZ-behandelingen

1. Doe wat je binnen doet, maar dan buiten

Je kunt prima naar buiten gaan en de behandelingen en gesprekken die normaal binnen plaatsvinden meenemen naar buiten. Alleen al de nieuwe setting en de lichaamsbeweging brengen positieve effecten met zich mee. Zowel voor jou als voor de cliënt. Ook wordt een buitenbehandeling vaak als effectiever, minder stressvol en gelijkwaardiger ervaren door de cliënt.



2. Ken je groene plekjes

Het is goed om te weten wat er aan natuur allemaal te vinden is op en in de buurt van je zorglocatie. Waar kan je je afzonderen van de drukte? Waar kan je een goed rondje lopen? Wat is een natuurplek die de moeite waard is om even bij stil te staan? Buiten vind je plekjes waar de natuur bruist van het leven en stimulerend werkt. Maar daarnaast zijn er ook plekjes die juist heel rustig zijn en juist prikkels wegneemt. Door deze plekken te kennen kun je ze ook inzetten in je behandeling.



3. Train je 'natuurogen' en help je cliënt deze ook te ontwikkelen

Hoe meer tijd je buiten doorbrengt in de natuur, hoe beter je ogen worden in het herkennen van interessante dingen in de natuur. Een bijzonder bloeiend plantje of klein verstopt vogelnestje, je ziet het eerder met getrainde 'natuurogen'. Als jij meer ziet en herkent kun je dit (als metafoor) gebruiken in je behandeling en je cliënt helpen dit ook te zien. Help elkaar om nieuwe dingen te ontdekken!



4. Practice what you preach!

We weten allemaal dat contact met de natuur gezond is. Daarom is het fijn om deze gezondheidsboost te kunnen bieden aan je cliënten. Maar ook voor jou als professional is het heel gezond. Juist wanneer je werk ook zwaar en stressvol kan zijn, is het heel goed om zelf ook de helende kracht van natuur in te ervaren. Maak die lunchwandeling buiten, probeer vergaderingen en overleggen zoveel mogelijk buiten te houden en motiveer jezelf en collega's om de natuur op te zoeken. Laat anderen zien dat het goed is, door het zelf óók te doen!



5. Je hoeft het niet alleen te doen

Je kunt zelf al aan de slag met de bovenstaande tips. Maar daarnaast zijn er verschillende andere opties om hulp in te schakelen. Wil je hulp bij bijvoorbeeld het uitzetten van een wandelroute voor je behandeling of wil je meer weten over de aanwezige planten- en diersoorten? Neem dan eens contact op met je lokale IVN-afdeling. Zij hebben heel veel lokale kennis van de natuur:

<https://www.ivn.nl/afdelingen-en-provincies/>



Op zoek naar meer verdieping?

Wil je zelf of samen collega's een training volgen over hoe je de natuur als professional beter kunt inzetten? Of heb je ideeën of wensen voor een groene visie?

Kijk op <https://www.ivn.nl/voor-wie/de-zorg/>
of neem contact op met je provinciale IVN Kantoor via:
<https://www.ivn.nl/afdelingen-en-provincies/>