

## COMMUNITY OF PRACTICE NATUUR OP VOORSCHRIFT

### BEKNOPT VERSLAG KENNISDEELDAG 28/09/24 - NoV voor mentaal welzijn

Tijdens onze tweede kennisdeeldag focusten we ons op hoe natuur kan ingezet worden in de dagelijkse praktijk van zorgprofessionals om veel voorkomende psychische problemen te voorkomen en/of behandelen. Het programma was een mengeling van kennisoverdracht, praktijkvoorbeelden en kennisuitwisseling.

Eric Boydens verwelkomde ons op zijn Droomgaard, een plek waar zowel bodem als mens de kans krijgt om te regenereren. 30 zorgverleners en/of initiatiefnemers van zorgprojecten uit verschillende domeinen (van arts over zorgcoördinator tot zorgende bioboer) stonden garant voor een stimulerende mix van kennis, ideeën en inzichten.

In wat volgt halen we kort enkele belangrijke onderdelen aan per onderdeel en linken we naar de bijhorende presentatie.

### Natuur op Voorschrift voor mentaal welzijn: een overzicht

Dat er een noodzaak is voor interventies om mentaal welzijn te bevorderen blijkt duidelijk uit [recente cijfers](#) van de gezondheidsenquête van Sciensano.

Natuur op voorschrift kan hierin een rol spelen. Via verschillende paden en mechanismen vult het de veerkrachtsbronnen van mensen aan: buiten zijn, fysieke activiteit, bijdragen/zorg dragen, plezier, deel uitmaken van een groep, ... Bij de ontwikkeling van interventies kunnen deze verschillende paden gecombineerd worden. Hierbij moet altijd rekening gehouden met de individuele en omgevingsfactoren: zij bepalen of een mechanisme zal werken of niet.

Zorgverleners kunnen het gebruik van

natuur stimuleren als een algemeen gezondheidsadvies of ze kunnen het inzetten voor een specifieke zorgnood. Tools die hierbij kunnen helpen zijn onder andere de [Natuurdriehoek](#), het NoV-voorschrift, de [groenzoeker](#) en inspirerende literatuur zoals [Natuur op Dokersvoorschrift](#) of de [oriëntatiegids Natuur voor Welzijn](#). Verwijzing naar andere zorgverleners en/of activiteiten gespecialiseerd in het inzetten van natuur voor zorg is ook een valabele optie. Hierbij is het vinden van de juiste persoon of organisatie een uitdaging. Lokale netwerken kunnen een oplossing bieden, ook voor het opbouwen van vertrouwen tussen verwijzer en verstrekker. Instrumenten als een 'patiëntenpaspoort' en een 'interventiepaspoort' kunnen ervoor zorgen dat deelnemer en zorgverlener optimaal op elkaar ingesteld zijn.

Natuur op Voorschrift- interventies zijn complex. Hoe, waarom en onder welke omstandigheden ze de veerkracht van ouderen kunnen verbeteren, onderzoekt spreker Tom Cornu momenteel in zijn onderzoeksproject in het Rivierenhof in samenwerking met vele partners waaronder de Provincie Antwerpen.



Tom Cornu, onderzoeker leerstoel

### [Presentatie](#)

### **Praktijkvoorbeeld 1: huisartsen Eric Boydens en Bert Leysen**

Huisarts Bert Leysen startte tijdens de coronaperiode met een wandelgroep. Startend vanuit zijn eigen behoefte om meer te bewegen nodigde hij patiënten uit om mee te gaan wandelen. Hij expliciteert hierbij dat hij dit doet als mens en niet in zijn functie als arts. Dit creëert een spanningsveld tussen zijn positie als arts en gezondheidsdeskundige – welke een krachtige motivator is naar patiënten – en zijn wens om hier niet expliciet op aangesproken te worden. Hij slaagt er momenteel in om dit delicate evenwicht te bewaren door open te staan voor een gesprek, een luisterend oor te bieden, maar niet over te gaan tot advies.

Eric Boydens startte de [Droomgaard](#), een plek waar iedereen, en zeker mensen met de nood aan een veilige, regeneratieve plek, welkom zijn om bij te dragen aan de zorg voor de boomgaard en aan het lange termijn-plan om een voedselbos te creëren. Eric en zijn team zorgen voor de bodem en voor de geest. Deze laatste wordt ook gevoed met occasionele lezingen rond positieve gezondheid en natuur en gezondheid en recent ook een opleiding ‘Global burn-out en transitie’.



*Eric Boydens, hofarts*

[Presentatie](#)

[Artikel wandelgroep Bert](#)

### **Praktijkvoorbeeld 2: psycholoog Bart Reynders (Emmaus)**

Bart Reynders ijvert ervoor dat men binnen de zorg vertrekt vanuit en focus op gezondheid en niet op ziekte (cfr positieve gezondheid). Samen met enkele filosofen observeert hij hoe de bandbreedte van ‘normaliteit’ in onze samenleving steeds smaller wordt waardoor steeds meer mensen ‘behandeld’ moeten worden. Onze samenleving creëert steeds meer zieken.

De (psychiatrische) zorg heeft nood aan een andere aanpak.

Hierbij is het belangrijk dat iedereen op de eerste plaats als mens wordt behandeld en niet als patiënt. Vele problemen bestaan uit een verlies aan/tekort aan contact. In plaats van ‘professionele afstand’ in te bouwen en veiligheid te creëren door het inzetten van isoleercellen met camerabewaking moeten we terug durven inzetten op contact: lichamelijk contact, nabijheid, contact met natuur, contact met de nabije gemeenschap... Natuur, in zijn variëteiten van aangelegde tuin tot wild bos, bieden voor vele patiënten onder stress een vluchtplek, een plek weg van de ‘stresserende’ wereld.



*Bart Reynders, psycholoog PC  
Bethanië*

Anders dan te focussen op de 'risico's' die zo'n aanpak met zich meebrengt moet men de nadruk leggen op de kansen die deze biedt. En natuurlijk moet er ook gezorgd worden voor de zorgverlener. Met een wekelijks TVO-moment ('tijd voor ons') probeert de afdeling van Bart tegemoet te komen aan de nood voor zelfzorg.

## Presentatie

### **Kennisdeelmoment**

De dag verliep heel organisch. En liever dan elke gedachte en bemerking de kop in te drukken lieten we ze stromen. Zo werd de kennis niet gedeeld in het geplande moment maar meanderde ze tussen de lezingen, de hierop volgende discussies en als slot het bezoek aan de plek door. Hieronder halen we enkele opwerpingen en vragen aan als voor voor denken ...

- Veerkracht is een mooi concept om rond te werken bij mentaal welzijn. We moeten er wel voor waken dat hierbij niet verkeerdelijk de nadruk wordt gelegd op de individuele factoren en verantwoordelijkheid. De omgevingsfactoren zijn heel bepalen.
- In de presentaties en de literatuur over Natuur op Voorschrift ligt de nadruk op de relaties met 'groen' -bomen, planten, ...' De relatie met dieren is echter ook heel belangrijk getuige het gebruik van bv. paarden in allerlei zorgtrajecten.
- Het inzetten van natuur brengt bepaalde risico's mee (allergie, infecties, ...) Deze mogen niet genegeerd worden maar ook niet teveel benadrukt.
- Is er plaats voor om als zorgverlener (bv arts die een gezondheidswandeling organiseert) om zijn eigen zorgen en behoeften te delen met zijn mede-deelnemers?
- Nabijheid i.p.v. afstand(elijke veiligheid) is een mooi concept. Idem 'openheid' vs 'opsluiten'. Maar wat als het misloopt? Hoe ga je (als initiatiefnemer) om met dergelijke risico's in een systeem/instelling die de uitgangspunten niet helemaal onderschrijft?
- Hoe bieden we zorg zonder de deelnemer te labelen als 'zorgbehoevende' of 'patiënt'? Welke communicatie vraagt dit (naar de deelnemer, de verwijzende zorgverlener?)



Dank aan alle aanwezigen voor hun geweldige bijdrage aan deze mooie dag!

Wie wil herbeleven, kan op terecht op [onze website](#) voor meer foto's (onderaan pagina).

