'Mens en natuur: samen het beste resultaat'

'Groene re-integratie. Een combinatie van werken in de natuur, lichamelijk actief zijn, ervaringsleren en een stukje personal loopbaancoaching.' Irene Miltenburg van BuitenVitaal weet van de hoed en de rand.

'Groene re-integratie ... in de natuur bezig zijn om te re-integreren, dus een fikse boswandeling en klaar is Kees?'
Nou nee, deze opmerking levert een uitleg van ruim anderhalf uur op. 'Dat is het probleem, het is zo breed en complex dat het niet kort is uit te leggen. Er wordt nog argwanend naar gekeken, zelden op waarde beoordeeld. Maar de resultaten zijn ongekend, en dat is waar het uiteindelijk om gaat: effectiviteit.' Door of juist dankzij medewerking aan een onderzoek van de Wageningse Universiteit lijkt de werkwijze van BuitenVitaal nu een schoolvoorbeeld te worden.

Hoger opgeleid

BuitenVitaal helpt werknemers en werkzoekenden (veelal met een hogere opleiding) met het verbeteren van hun vitaliteit door ze mee naar buiten te nemen en mee te laten werken in een natuurlijke werkomgeving. Irene: 'Wij bieden een unieke mix van kennis en kunde op het terrein van bos- en natuurbeheer, medische kennis en personeelszorg. Ook is er specifieke kennis over ADHD, dyslexie en burn-out problematiek aanwezig. Door deze mix dragen wij bij aan het verbeteren van het revalidatie-, re-integratie- en het vitaliteitsproces in een groene omgeving.
De interventie die BuitenVitaal hanteert is door Zweedse en Deense onderzoekers beschreven en onderzocht: 'De groene omgeving is een bron van herstel voor cliënten: het geeft rust, het is een veilige plek, het sluit aan bij je mogelijkheden en je bent er tussenuit. Cliënten herstellen van stress. Ruim 60% van de cliënten gaat weer aan het werk na afloop van de interventie.' (Bron: Wageningse Universiteit 2016-2017)

Faciliteiten

Naast alle kennis en kunde biedt BuitenVitaal vooral faciliteiten. Dankzij een nauwe samenwerking met Natuurmo-numenten, Staatsbosbeheer en boswach-ters worden er goede faciliteiten voor het re-integratie proces geboden. 'Er zitten zo veel voordelen aan de natuur. Deelnemers komen tot rust terwijl ze met iets zinvols (natuurbeheer) bezig zijn en dat gaat veelal gepaard met effectief denken en doen, uit je comfortzone komen, concentratieverbetering en het ordenen van emoties en gedachten. Wanneer de mens iets ingrijpends heeft meegemaakt of tegen persoonlijke grenzen aanloopt, heeft hij of zij daar in de natuur minder last van. Bovendien zijn er mogelijkheden om werkzaamheden te doen in de werkvoorbereiding, het geven van werkinstructies, coördinatie van activiteiten, pr en voorlichting .... Mijn ervaring is dat deelnemers echt in staat zijn om de natuur te gebruiken om te ontspannen, te bewegen en inzicht en overzicht te verkrijgen.'

Voldoende is ook goed

'Het draait vaak om gedragsverandering; na een burn out weer net zo perfectionistisch willen zijn als voorheen, dat lukt niet. Je moet de lat lager leggen, dat is moeilijk, maar voldoende is ook goed. Veel deelnemers zijn bezig met overleven, niet met helder denken. Dan ontstaat irritatie, ze raken het overzicht kwijt. In de natuur komt de rust; in ieder geval meer dan bij 'binnen blijven zitten'. Het werkt in drie fases: eerst tot rust komen, ontspannen, veiligheid ervaren, leren contact te maken met de natuur. Daarna gaan we op een toegankelijke manier aan de slag met het eigen gedrag, ik kan daar persoonlijk direct op reageren. Het gaat er op dat moment om iets onbekends te leren of uit te voeren; vertrouwen krijgen. Het 'kan ik niet' omzetten in 'kan ik wel'; doen en trots worden. Daarna kan gewerkt worden aan terugkeer in de (arbeids) markt.' •

BEDRIJF &handel

Durf te vragen

Re-integratie is een commercieel gegeven geworden, waarbij het menselijk aspect verloren dreigt te gaan. BuitenVitaal biedt groene re-integratie aan, waarbij de natuur wordt aangegrepen als veilige omgeving voor revalidatie, re-integratie en vitaliteit.

Men richt zich op middelbaar en hoger opgeleiden, een doelgroep waarvan over het algemeen wordt gedacht dat ze zich wel redden – maar niets is minder waar. Terug in de natuur leert men eigenwaarde, eigen kunnen en zelfverzekerdheid (terug) te vinden. Met individuele begeleiding werken in een groep en samen taken uitvoeren, het vertrouwen terugwinnen. Grenzen leren kennen en 'durf te vragen'.