

Gezonde leefstijl met groen!



Het bevorderen van de lichamelijke gezondheid en leefstijl van cliënten in de GGZ

Diverse mentale klachten worden mede veroorzaakt of in stand gehouden door de manier waarop we leven. In ons werk zien we dagelijks wat het met de mens doet als hij of zij weinig tot niet fysiek beweegt, op een ongezonde manier eet, geen zinvolle activiteiten voor handen heeft passend bij het werk- en denkniveau van de persoon. Mensen vinden het belangrijk om ergens bij te horen, serieus genomen te worden, samen leuke dingen doen en steun te ontvangen van anderen. Daarnaast is het voor veel mensen belangrijk dat zich veilig kunnen voelen en dat is geen vanzelfsprekendheid in de manier waarop wij onze samenleving hebben georganiseerd.

Een tijdje terug heeft Bauke Koekkoek, lector onbegrepen gedrag en samenleving aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, in een artikel gepubliceerd in de Volkskrant (8 oktober 2019) gepleit voor moderne time-outvoorzieningen omdat veel kwetsbare mensen moeite hebben met het leven. Time-outvoorzieningen die mee kunnen helpen in het geven van 'lucht', waar mensen tot rust kunnen komen om zo een echte crisis en een opname op een afgesloten afdeling te voorkomen. Hij spreekt over hotelachtige voorzieningen en dat het veelal niet gaat om meer zorg en hulp, maar het verstevigen van de sociale basis zodat mensen een zo gewoon en onafhankelijk mogelijk leven kunnen leiden.

In de praktijk bij ons zien we dat bij minder zware mentale problemen, 1 of 2 dagdelen per week bewegen in de natuur onder veilige omstandigheden georganiseerd door een coach samen met anderen, ook zorgt voor 'lucht', ontspanning en rust waardoor mensen de volgende dag het leven weer beter aankunnen. Met nieuwe energie en kijk op het leven alsnog acties ondernemen om te komen tot een vitaal leven. Daarom blijven we ook pleiten voor een intensieve samenwerking tussen natuur en gezondheid zowel in behandelingen als in re-integratietrajecten. En als er behoefte is aan een tijdelijke eenvoudige time-outvoorziening dan kan dit bij ons nu op drie locaties in het groen, 1 locatie in Flevoland en twee locaties in Gelderland. Meer hierover in deze nieuwsbrief. In deze nieuwsbrief ook aandacht voor stresspreventie- en interventie individuele trajecten bij BuitenVitaal, onderzoek groene kinderopvang, vlogs van onze stagiaire Lieke en maak kennis met de Empese en Tondense Heide.

Veel leesplezier!

Irene Miltenburg, directeur [BuitenVitaal](#)

BuitenVitaal



Directeur & loopbaanadviseur & coach Groene re-integratie & Stresscoach:

Irene Miltenburg
Telnr. 06 51296273



Mede-eigenaar & begeleider Groene zorg:

Jos Verschuur
Telnr. 06 11847569

Vestigingsadres & postadres:

De Lopensaet 56
8252 KK Dronten

E-mail:
info@buitenvitaal.nl

Website:
www.buitenvitaal.nl

Sociale media:
LinkedIn (Irene Miltenburg & Jos Verschuur)

Facebook (Irene Miltenburg & Jos Verschuur & Buitenvitaal)

Twitter (Buitenvitaal)

Instagram (BuitenVitaal)

Werklocaties voor deelnemers:

Leuvenumse bossen & landgoed Oud Groevenbeek

Terreinbeheerder:
Vereniging Natuurmonumenten

beheerseenheid Noordwest Veluwe

Regio:
Harderwijk - Ermelo - Nunspeet

Randmeerbossen Flevoland: Boswachterij Roggebotzand, Reve-Abbertbos

Terreinbeheerder:
Staatsbosbeheer Flevoland

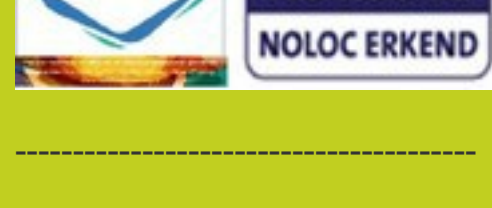
Regio:
Dronten - Kampen

Natuurgebieden Zuid-Veluwe & IJsselvallei

Terreinbeheerder:
Vereniging Natuurmonumenten

beheerseenheid Zuid & IJsselvallei

Regio:
Apeldoorn, Loenen, Empe, Tonden



Empese en Tondense Heide



BuitenVitaal ook actief in Zuid-Veluwe



Derde herstel- en oefenomgeving BuitenVitaal

Bron: Irene Miltenburg

Foto: Boswachter Ruud Wantia en Irene Miltenburg, BuitenVitaal

Dankzij een bijzondere samenwerking tussen BuitenVitaal en Natuurmonumenten kunnen deelnemers van BuitenVitaal vanaf 6 januari 2020 herstellen en re-integreren op een nieuwe werklocatie: Loenen, gemeente Apeldoorn en omstreken. De ontmoetingsplek is op kantoor van Natuurmonumenten Zuid-Veluwe en IJsselvallei in Loenen. We gaan activiteiten doen o.a. in de natuurgebieden Empese en Tondense Heide, Weteringse Broek en Reeënberg.



Kantoor Natuurmonumenten Zuid-Veluwe en IJsselvallei

Vrijenbergweg 24b te Loenen

Vloggen met Lieke



Onze werk in beeld

Afgelopen 2,5 maand heeft Lieke, student van Hall Larenstein; bos- en natuurbeheer, specialisatie mens en natuur stage gelopen bij BuitenVitaal. Ze heeft zowel meegewerkt met de groepen in het groen als achter de schermen op kantoor. In deze stageperiode heeft ze een aantal vlogs gemaakt, hieronder twee vlogs waarin ze vertelt over hoe onze herstel- en oefenomgeving functioneert en wat de rol van de coach is bij BuitenVitaal.

Veel kijkplezier!

[Kijk vlog 1: Functioneren herstel- en oefenomgeving >>](#)

[Kijk vlog 2: Rol coach >>](#)

Symposium Let's move on GGZ

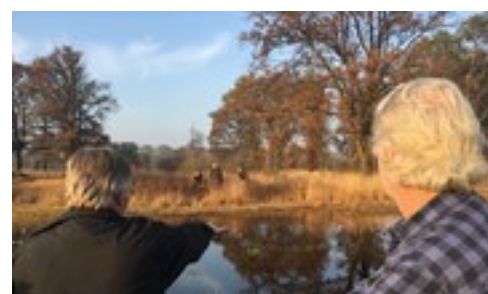


Jos van BuitenVitaal vertelt over zijn ervaringen

Bron: Jos Verschuur

Op het symposium 'Let's move on' voor de GGZ, georganiseerd door Sympopna op 27 november j.l., had BuitenVitaal een stand. Tijdens dit symposium kwamen verpleegkundigen en psychologen uit de geestelijke gezondheidszorg naar mij toe om vragen te stellen over BuitenVitaal en natuur en gezondheid. Op mijn wedervraag: "Doen jullie ook iets met groen binnen de praktijk of instelling of gaan jullie ook naar buiten met cliënten voor een goed reflecterend gesprek?". Het antwoord was 'Nee!' "Waarom de gesprekken niet buiten voeren, buiten maakt dat er andere gesprekken komen. En als je van de 50 minuten die voor een sessie staan er 40 buiten bent, houd je daarna nog tijd over om te rapporteren". Het is dus mogelijk om naar buiten te gaan, ook als je werkt voor een instelling. Op de vraag; "We hebben geen groen", weten we uit ervaring dat er wel groen is in de buurt, maar we letten er niet op omdat we gewend zijn om binnen te werken. Kijk de volgende keer eens goed om je werkplek heen, is er een park, een bosschage of een vijver waar je naar toe kunt lopen? Een bankje om op te zitten met zicht op water of groen? Let eens op wat dat met mensen doet als je toch een keer met ze naar buiten gaat. Denk maar eens bij jezelf na wat water met jou doet, wat groen met jou doet op een positieve manier. De antwoorden op mijn vragen waren verschillend maar wel dat ze zich voor konden stellen dat de gesprekken anders zouden gaan. Tijdens dit symposium lag de nadruk op bewegen, gezonde voeding en hoe dit toe te passen. Dit sloot mooi aan bij de gesprekken die ik had met de hulpverleners van de GGZ.

Maak kennis met....



De Empese en Tondense Heide

Bron: Natuurmonumenten

De Empese en Tondense Heide is een natuurgebied van 260 hectare groot in de gemeente Brummen. In tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden is heide niet meer de dominante soort in het gebied. De Empese en Tondense Heide is een weids en open gebied van schrale en vochtige graslanden met diverse vennen. Er komt een bijzonder type natuur voor, het zogenaamde blauwgrasland. Erg zeldzaam: in heel Nederland vind je nog maar 30 hectare, waarvan 10 procent in de IJsselvallei ligt.

[Lees verder >>](#)



Wist u dat....?



Irene Miltenburg van BuitenVitaal ook stresscoach is! Naast de activering in het groen ook *individuele coaching trajecten* uitvoert in Flevoland en omstreken.

Zij heeft expertise op het gebied van psycho-biologische processen die betrokken zijn bij energiemobilisatie, chronische stress en herstel. Ze heeft kennis over de klachten en ziekten als gevolg van chronische stress. Is bekend met factoren die stressproblematiek gunstig dan wel ongunstig beïnvloeden. Werkt met interventies die duurzaam herstel bevorderen. Werkt met de Stresspreventie en- interventie volgens de CSR-Methode.

Onderzoek groene kinderopvang



ZonMw subsidie groene kinderopvang

Bron: website Agnes van den Berg

Bureau Natuurmensen Groen met Stichting Heeft Cement, Hogeschool Leiden en VU Amsterdam subsidie gekregen voor onderzoek naar effecten van het versterken van het pedagogisch gebruik van de buitenruimte op de kwaliteit van groene kinderopvang. Het gaat om een driejarig onderzoek in het kader van het ZonMw programma Kwaliteit Kinderopvang.

[Lees verder >>](#)

Nieuwsbrief ontvangen?



Nieuwsbrief over BuitenVitaal en natuur en gezondheid via de e-mail ontvangen? Meldt u zich dan [hier](#) aan voor de nieuwsbrief van BuitenVitaal.

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

