

Op zoek naar nieuwe groene zorgsysteem innovaties

Rapportage over drie mogelijke pilots voor Groen Beter Best, opgesteld door:

Yvon D. Schuler, *ORGYD procesadvies*

Rob Hoekstra, *Gyrinus advies & interim*

Dit rapport is opgesteld in het kader van het project 'Gezond met Groen'.

Innovatie Agro & Natuur – netwerkorganisatie voor grensverleggende vernieuwingen
(voorheen InnovatieNetwerk)

Postbus 19197

3501 DD Utrecht

tel.: 070 378 5653

internet: www.innovatieagroennatuur.nl

Innovatie Agro & Natuur is een onderdeel van het ministerie van Economische Zaken
(cluster binnen de directie Agro- en Natuurkennis).

Overname van tekstdelen is toegestaan, mits met bronvermelding.

Utrecht, maart 2016

Inhoud

	Blz.
1. Inleiding	1
2. Drie mogelijke pilots	3
2.1 Uitgangspunten voor de zorg-systeeminnovatie	3
3. Pilot A: Preventief en curatief groene zorgsysteem voor eenzame ouderen	5
3.1 Eenzaamheid bij ouderen	5
3.2 Opzet van pilot A	6
3.3 Verdien- of financieringsmodel	10
3.4 Een locatie	11
3.5 Stappenplan	11
3.6 Follow-up	12
4. Pilot B: Therapie met natuurlijke schaapskuddes	13
4.1 Natuurlijke kuddes	13
4.2 De aard van de werkzaamheden	14
4.3 Therapie en coaching	15
4.4 Doelgroepen	16
4.5 Therapeutisch werken	17
4.6 Eisen	18
4.7 Ontwerp voor de pilot	18
4.8 Vergoedingen en financiën	19
5. Pilot C: Laagdrempelige curatieve groene zorg voor jonge mensen met burn-out en overspannenheid.	20
5.1 Burn-out gerelateerde klachten bij jonge mensen	20
5.2 Opzet pilot	21
5.3 Startprogramma	23
5.4 Verdien-financieringsmodel	25
5.5 Locatievoorstellen	26
5.6 Stappenplan pilot	26
5.7 Follow-up pilot	27
6. Conclusies en aanbevelingen	28
Literatuur	34

1. Inleiding

De laatste jaren worden op het thema *natuur & gezondheid* tal van initiatieven en projecten in gang gezet. Dat komt niet als een verrassing, want steeds meer dringt het besef door dat de natuur veel kan betekenen voor de gezondheid van de mensen. Het versterkt het welzijn en de gezondheid en heeft een functie bij het gezond zijn en blijven, op elke leeftijd. In een aantal gevallen kan de natuur ook van dienst zijn bij het herstel van ziekte en het weer opnieuw leren bewegen, o.a. bij revalidatie na een zware ingreep. Opvallend daarbij is evenwel dat de meeste van de activiteiten nog niet ‘in het zorgsysteem’ zijn ingebed. Het ontbreekt aan structurele kaders, financiering, voorschriften, etc. Vaak zijn de initiatieven afkomstig van een enkeling of een groep zorgverleners die de waarde van natuur voor hun behandelingen inzien. Zij starten een initiatief en kunnen daarmee binnen hun eigen praktijk uit de voeten, maar zij hebben vaak moeite om de collega’s in hun zorgwereld van de innovatie te overtuigen. In veel gevallen betreffen nieuwe natuur- zorgverbindingen innovaties die niet door de zorgverzekeraars worden vergoed. Voorbeelden daarvan zijn de vele ‘gezonde wandelingen’ in allerlei vormen (bijv. *Gezond Natuurwandelen*). En in alle gevallen betreft het voorbeelden waarbij de eigenaren van bos en natuur geen vergoedingen voor onderhoud en beheer krijgen. Er wordt van uitgegaan dat de natuur gratis is en altijd en overal vrij ter beschikking staat (bijv. *biowalking*). De tijd is rijp om initiatieven eruit te pikken die potentie hebben om ‘in het zorgsysteem’ te worden opgenomen en financieel geïntegreerd.

Hardnekkige vraagstukken

Groen Beter Best werkt aan verbindingen van de natuur- en de zorgsector waarbij duurzame, langjarige relaties ontstaan met voordelen voor beide zijden: natuur én gezondheid. Verbindingen waarbij de financiering is geregeld en een plek heeft gekregen in het vergoedingensysteem. Dit zijn geen gemakkelijke, maar wel waardevolle innovaties. Het zijn namelijk de enige innovaties die de garantie bieden dat ze op de langere termijn voor beide sectoren houdbaar en financierbaar zijn (zgn. systeeminnovaties). Dit zijn in het algemeen moeilijke, hardnekkige vraagstukken die een lange adem vereisen. In het kader van dit project onderzoeken we drie van dergelijke duurzame natuur- zorgverbindingen. We onderzoeken de achtergronden, de doelgroepen en hoe de therapieën als concrete pilots in praktijk kunnen worden gebracht.

Natuur is gezond, enkele achtergronden

Door meerdere onderzoeken is de heilzame werking van natuur aangetoond. Een natuurlijke omgeving vermindert stress, verbetert de concentratie en nodigt bovendien uit tot bewegen. Omgevingspsychologe en hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg verzamelde de belangrijkste resultaten van tientallen onderzoeken naar de invloed van natuur op de gezondheid van kinderen en volwassenen in de [factsheet Natuur & Gezondheid](#). Ook natuurkundige en wetenschapsjournalist Mark Mieras heeft in samenwerking met natuurorganisatie IVN op basis van een literatuurstudie een factsheet opgesteld. De factsheet [Beetje natuur, grote invloed](#) gaat over de invloed van natuur op de menselijke hersenen: “Een klein beetje groen blijkt al verrassend veel invloed te hebben. Natuur werkt als een ‘vluchtheuvel’ voor de geest”.

Behalve dat natuur goed is voor de gezondheid, levert het ook economische baten op. Op verzoek van het Ministerie van Economische Zaken heeft KPMG in 2012 een eerste vingeroefening gedaan naar de mogelijke waarde van groen in de woonomgeving; uit de [TEEB-studie van KPMG](#) blijkt dat natuur naast verlaging van de ziektekosten ook een aanzienlijke verlaging van de kosten van arbeidsverzuim kan betekenen (naar schatting 400 miljoen euro per jaar). In de [Rijksnatuurvisie 2014](#) staat het koppelen van natuur aan andere maatschappelijke doelen, zoals gezondheid, centraal.

Natuur en gezondheid kunnen elkaar versterken. Het is een wisselwerking. Enerzijds werkt natuur ontspannend en nodigt uit tot beweging en ontmoeting. Voor velen biedt natuur(beheer) zingeving en bevordert het participatie en re-integratie. Anderzijds dragen natuurbeheeractiviteiten en de aanleg van nieuwe natuur / groen rondom zorginstellingen bij aan natuurbehoud en -ontwikkeling. Juist dit onderdeel van de wisselwerking mag meer aandacht krijgen.

Grote natuurgebieden geven het gevoel er echt even helemaal tussenuit te zijn. Stadsparken en tuinen en kleine natuurgebieden die grenzen aan woonwijken zijn ideaal om dagelijks in contact te komen met groen. Onder de brede definitie van natuur wordt groen en water in steden, agrarisch gebied, productiebossen, recreatiegebieden en natuurreservaten verstaan.

Hoe kun je als natuurorganisatie of natuurbeherende gemeente de maatschappelijke meerwaarde van kleine en grote natuur concreet maken? In de praktijk blijkt dat wanneer je inspeelt op de behoeften van specifieke doelgroepen en betrokken zorgverleners en begeleiders de verbinding tussen natuur en gezondheid tastbaar wordt. Dat kan soms al met kleine aanpassingen. Bijvoorbeeld door korte wandelroutes via de juiste kanalen onder de aandacht te brengen of door naast een horeca- en toiletvoorziening ook een opbergruimte te bieden voor de oefenmaterialen die gebruikt worden tijdens een beweegprogramma in het bos. Laagdrempelige activiteiten in de natuur kunnen sociale contacten (waaronder lotgenotencontacten) bevorderen.

2. Drie mogelijke pilots

In deze beschrijving worden drie mogelijke nieuwe natuur- zorginnovaties gepresenteerd, die uitgewerkt zijn tot pilot voorstellen. De randvoorwaarden voor de pilots zijn:

- Natuur draagt op een volwaardige wijze bij aan de gezondheid van (een bepaalde groep) patiënten. Dat kan op een preventieve wijze zijn (gezond zijn en blijven), op curatieve wijze bij speciaal geselecteerde behandelingen (revalidatie, psychische klachten, ouderenzorg) of bij langdurige, gecompliceerde zorg (therapieën).
- De terreinbeheerder krijgt op de een of andere wijze een vergoeding (of draagvlak/betrokkenheid) voor het beheer en onderhoud van de natuur. Er ontstaan zakelijke arrangementen waarin duurzame, langdurige natuur- zorgrelaties met voordeel voor alle betrokkenen worden gerealiseerd. Ook een duurzame financiering voor zeker tien jaar is daarbij van belang.
- De uitwerking richt zich op: actieplannen, convenanten, samenwerkingsdeals. Hierbij kan het gaan om nieuwe projecten of vernieuwing in bestaande projecten.

We kiezen als insteek drie natuur-zorg samenwerkingsvormen met verschillende zorgspecialisatie en doelgroepen. In de afzonderlijke beschrijvingen wordt ingegaan op de gemaakte keuzes.

- Preventieve en curatieve groene zorg voor (eenzame) ouderen en hun mantelzorgers.
- Vroegtijdig preventieve en curatieve groene zorg voor kwetsbare jongeren met gedrag- en opvoedproblemen.
- Laagdrempelige curatieve groene zorg voor jonge mensen die last hebben van een burnout of overspannenheid.

2.1 Uitgangspunten voor de zorg-systeeminnovatie

We hebben ons bij de keuze voor de pilots laten leiden door bovenstaande randvoorwaarden en door de volgende uitgangspunten voor innovatie:

- De relatie tussen natuur voor mensen en mensen voor de natuur is expliciet aanwezig.
- Er wordt structureel en blijvend iets veranderd in de zorg voor mensen en voor het landschap en de natuur.
- Er ontstaat iets bijzonders of unieks voor een doelgroep, landschapsorganisatie of wijk/stad.

- De pilot is grensverleggend in vorm, functie of combinatie van partijen die samenwerken.
- Er worden vormen van samenwerking gevonden die verrassend zijn.
- De gevonden innovaties zijn ook op andere plekken en door andere partijen toe te passen.

In de pilots hoeft het proces niet direct van een leien dakje te gaan. Tijdens de opzet en uitvoering van de pilots is het juist interessant te kijken wat de kinderziekten zijn, welke hardnekkigheid in systeemverandering de partners tegen komen en welke stappen er in het innovatieproces de pilot juist interessant maken.

3. Pilot A: Preventief en curatief groen zorgsysteem voor eenzame ouderen

De doelgroep van deze pilot wordt gevormd door kwetsbare, eenzame ouderen die – vaak zelfstandig alleen en geïsoleerd – in wijken wonen. Het gaat om ouderen boven de 70 jaar. Veelal zijn ze niet meer zo mobiel en minder ondernemend. De pilot richt zich ook op mantelzorgers, vrijwilligers, wijkteams en andere hulpverleners die door een groenprogramma ook nieuwe mogelijkheden voor zorg en welzijn kunnen ontdekken.

3.1 Eenzaamheid bij ouderen

Van de ruim vier miljoen 55-plussers voelen meer dan één miljoen mensen zich eenzaam en die eenzaamheid zal de komende jaren alleen maar toenemen, waarschuwen deskundigen. Eenzaamheid kan ernstige gevolgen hebben. Zo verhoogt het de bloeddruk, het stressniveau en de kans op een depressie. Eenzame mensen hebben een hoger risico op overgewicht, slaapstoornissen en alcoholgebruik. Door de stress die eenzaamheid teweeg brengt, functioneert het immuunsysteem slechter. Eenzame mensen overlijden zelfs eerder.

Eenzaamheid is van alle leeftijden, komt in alle lagen van de samenleving voor en kan levens ontwrichten. Op eenzaamheid rust een taboe en komt het weinig in de aandacht. (Bron: <http://www.eenzaam.nl/de-samenleving-en-eenzaamheid>). Door vergrijzing, ontkerkelijking en verdergaande individualisering dreigt het aantal eenzamen nog verder toe te nemen en daarmee uiteindelijk de zorgkosten. Eenzaamheid - het gevoel van niet 'erbij' horen - leidt vaak tot gezondheidsproblemen en daarmee tot een groter beroep op de zorg. Zeker kwetsbare ouderen en mantelzorgers zullen hierin een grote doelgroep vormen.



Statistieken over eenzaamheid
(Bron: Coalitie Erbij)

Volgens Coalitie erbij is verandering in de publieke opinie over eenzaamheid noodzakelijk. Er wordt wel gezegd: "eenzaamheid is erger dan ziek zijn" of

“eenzaamheid is het voorstadium van niet gezond zijn.” Eenzaamheid is geen persoonlijk falen, maar een toestand die te verhelpen is.

Uit onderzoek van het SCP blijkt dat naarmate de leeftijd hoger wordt, ouderen zelf minder aansluiting vinden bij hun directe omgeving. Kwetsbare ouderen worden dan praktisch en sociaal-emotioneel steeds kwetsbaarder. [Bron: SCP 2015: L. Vermeij ‘Kleine gebaren, is het dorp een vangnet voor kwetsbare ouderen?'] Een logische conclusie is: meer contacten, minder eenzaam. Maar steeds meer ouderen komen in een sociaal isolement, hebben geen sociaal netwerk of enige vorm van steun. Ze zijn daarom volledig aangewezen op professionele hulp als ze hulpbehoevend worden.

Op dit moment worden verschillende activiteiten georganiseerd om eenzame ouderen uit hun isolement te halen, meer in de wijk te laten integreren en bezigheidsprogramma's aan te bieden. Helaas ontbreken buitenprojecten vaak op die lijst. In zorginstellingen is vaak al te weinig tijd om met mensen te gaan wandelen, laat staan een meer actief programma aan te bieden. Ouderen zijn vaak minder mobiel, hebben speciale rolstoelen of vervoersmiddelen nodig. Zorgboerderijen bieden steeds vaker buitenprogramma's aan. Genieten van het buiten zijn is daarin veelal het doel. Soms aangevuld met wat doe activiteiten. Enkele natuurorganisaties (zoals Staatsbosbeheer, Natuurmonumenten, IVN) zetten zich steeds meer actief in om ouderen mee te nemen de natuur in of natuurgerichte programma's te laten volgen.

Als we nu eens de ervaring van een zorgboerderij/zorglandgoed of buitenplaats combineren met de ervaring van natuurgerichte buitenprojecten en deze koppelen aan wijkgerichte zorg voor ouderen. Hoe zou dat er dan uit komen te zien.

3.2 Opzet van pilot A

In deze pilot brengen we natuurgerelateerde activiteiten voor oudere mensen samen met wijkgericht werken en ontmoeten in de natuur. Daarbij wordt gebruik gemaakt van de ervaringen die de laatste jaren in de zorglandbouw zijn opgedaan. Stelt u zich het volgende voor: een sociaal wijkteam (wmo -consulent, wijkverpleegkundige, maatschappelijk werker en verschillende zorgprofessionals) heeft tot taak preventief en ondersteunend te werken aan individuele vragen van wijkbewoners. Maar wat doet een wijkteam als ouderen niet met hun vragen komen? In verschillende gemeenten worden speciale vrijwilligers opgeleid om keukentafelgesprekken te houden met ouderen. Zij gaan vooral op zoek naar verborgen hulpvragen. Zoals eerder aangegeven durven veel ouderen niet uit te komen voor hun eenzaamheid of weten ze niet dat er allerlei

mogelijkheden zijn om geholpen te worden meer sociaal maatschappelijke contacten aan te gaan. In de pilot gaat een team gericht op zoek naar groepen ouderen die kwetsbaar zijn en dreigen te vereenzamen. Zij gaan na waar de behoeften van deze mensen liggen en geven vooral ook de mogelijkheid van een groen zorgarrangement aan. Zij vormen groepen van mensen uit een wijk die naar buitenactiviteiten willen en melden deze groepen aan voor een groen zorgarrangement.

De pilot is erop gericht een groen zorgarrangement te bieden dat deels in de eigen wijk van de ouderen en deels op een speciale buitenplek plaatsvindt. Deze plek kan zijn een zorgboerderij in de buurt, een buitenplaats of een werkplaats van een natuurbeheerder. De bedoeling is om ouderen via wijkgerichte ondersteuning meer naar buiten te laten gaan en voor zover mogelijk in groene buurt projecten mee te laten draaien. Tevens is het van belang de ouderen meer binding met de dichtbij gelegen natuur te laten ervaren. Daarvoor gaan ze enkele keren naar een andere plek om nieuwe ervaring op te doen en te genieten van de natuur in de omgeving. De heilzame werking van natuur komt in deze pilot tot zijn recht in de vorm van behandelkamer, als fitnessruimte en als werkplaats (indeling van Agnes van den Berg, RU Groningen). Zo kan de natuur in de volle breedte worden benut ten behoeve van de zorg en welzijn van de ouderen.

Start van de pilot

Wat is er voor zo'n start nodig? Allereerst ouderen die naar buiten willen of zich laten aanmoedigen een groen zorgarrangement uit te willen proberen. Verder is ondersteuning vanuit wijkgerichte zorginstellingen, mantelzorg organisaties, ouderen organisaties, vervoersbedrijven en de gemeente noodzakelijk. Zij zullen samen met natuurorganisaties en landeigenaren een groen zorgarrangement ontwikkelen dat aangepast is aan de mogelijkheden die ouderen hebben. Hiervoor is een verzamel-ontmoetplek in de wijk en in de nabijgelegen natuur nodig. Verder kunnen zorgondernemers uit de omgeving aansluiten met specifieke behandelprogramma's of ideeën voor deelprogramma's. Het zou geweldig zijn als de ouderen zelf ook met nieuw aanbod komen. Eigen deskundigheid over de natuur of vaardigheden gericht op het werken in de natuur kan een belangrijk onderdeel van de pilot worden.

Het basisprogramma is erop gericht groepen samen te stellen op basis van fysieke gesteldheid, mobiliteit en specifieke interesse in de natuur. Het programma start met een informatiebijeenkomst in de wijk. Mensen kunnen met elkaar en met ondersteuners (mantelzorgers) kennis maken. Als een oudere zelf al een mantelzorger heeft, kan hij/zij meedraaien in het programma. In het basisprogramma worden bepaalde natuurthema's die in de omgeving spelen toegelicht. IVN, KNNV en andere natuurorganisaties hebben deskundige vrijwilligers die hierin een rol kunnen spelen. Ook de boswachter van

landschapbeherende organisaties kan voorlichting geven en mensen al voorbereiden op wat zij in de natuur kunnen gaan ervaren. Na een drietal voorlichtende en enthousiasmerende bijeenkomsten (waarin ook ontmoeting centraal staat), worden er groepen samengesteld van ouderen en mantelzorgers die overeenkomstige interesses hebben. Deze groepen bestaan uit maximaal zes ouderen en zes mantelzorgers.



Specifiek programma

In het specifieke programma gaan de groepen afwisselend naar een nabij gelegen natuurgebied of landgoed en naar een specifiek groen deel in de wijk. Het is de bedoeling om enthousiasme voor de natuur ook mee te nemen de wijk in en daar ook te genieten van natuur elementen. Een goede match van ouderen en mantelzorgers is van belang om de deelnemers zo gevarieerd mogelijk te laten meedoen. Het specifieke programma is ook afwisselend en aangepast aan de individuele vragen. Dit betekent dat er verschillende deelprogramma's gevolgd kunnen worden, waarbij meer of minder fysiek belastende activiteiten uitgevoerd kunnen worden. De bedoeling is dat er twaalf bijeenkomsten volgen, waarvan acht in een natuurgebied of op een landgoed in de buurt en vier bijeenkomsten in de eigen wijk. De bijeenkomsten duren een dagdeel (vier uur inclusief vervoer). Een belangrijk onderdeel van de dagdelen is ook het gebruik van het stappenplan uit het project "nooit meer eenzaam" van Jeannette Rijks. Zij laat daarmee ouderen zelf aan de slag gaan. Ouderen worden aangezet om zelf in actie te komen en meer eigen contacten aan te gaan. Het werkboek 'Creatief leven'¹ zou een goede aanvulling binnen de pilot kunnen worden .

¹ Werkboek Creatief Leven - stap voor stap naar een prettiger leven.

Bij de start van het dagdeel wordt aandacht besteed aan de eigen activiteiten die de oudere ondernomen heeft (buiten het programma) op basis van het werkboek "creatief leven". Gesprek daarover en de verbinding met de mogelijkheid die natuur biedt om hierin te ondersteunen staan op de agenda.		
De groene buitenruimte (in de wijk of elders) wordt daarna op drie manieren ingezet met de mogelijkheid tot verschillende activiteiten.		
Behandelkamer	Fitnessruimte	Werkplaats
Stap voor stap programma volgen. Werkboek "creatief leven" invullen en bespreken met een coach.	Wandelprogramma volgen met medische begeleiding.	Ouderen kunnen meewerken aan kleinschalig beheer
Ouderen kunnen hun creatief leven stappenplan, omzetten naar natuurgerichte stappen. Wat kunnen zij samen met anderen in de natuur doen om minder eenzaam te zijn en hoe kan dat beklijven als ze weer in de wijk terug zijn?	Sportprogramma in de natuur met speciale oefeningen, waarbij voor en na tests worden gedaan.	Ouderen kunnen meewerken aan natuurgerelateerde activiteiten, zoals houtbewerking, het maken van producten uit fruit, noten en andere natuurproducten.
Een creatief programma, waarin aan de natuur gespiegeld wordt (schilderen, etc.)	Vrij sportprogramma in de natuur met omschreven oefeningen. Natuur fitnessbaan.	Meewerken in een (moes)tuin of landschapsgerichte ondersteunende activiteit.
Werken met dieren in het belang van contact leren maken. Een vorm van zogenaamd Animal Assisted Therapy (AAT), zou opgenomen kunnen worden.		Dierv verzorging en alle activiteiten die hierbij nodig zijn.
Natuurbeleving / genieten van de omgeving.		Bewerking van natuurproducten.
		Koken voor de groep
Het zou goed zijn om een specifieke ruimte voor natuurgerichte behandeling of therapie beschikbaar te hebben. De groene behandelkamer is hiervoor een goede mogelijkheid.	Noodzakelijke voorwaarde is aangepaste vervoersmiddelen zoals speciale scootmobiel of rolstoel voor de buitenpaden	Ouderen kunnen senior vrijwilliger worden en/of senior lidmaatschap van de landschapbeherende organisatie afsluiten. Mogelijk als onderdeel van het programma.
Ter afsluiting van een dagdeel in het specifieke programma komen de leden van de groep weer bij elkaar en bespreken hun ervaringen en wat ze ermee gaan doen. Ook bespreken ze of ze elkaar nog ontmoeten, of ze elkaar helpen bij het verwezenlijken van plannen voor de komende week etc..		

Uitgangspunt is dat de ouderen en begeleiders elkaar ontmoeten en samen natuurgerichte activiteiten doen. De bedoeling is dat zij door deze werkzaamheden geactiveerd worden en mogelijk ook in hun eigen woonomgeving activiteiten samen gaan oppakken. Hiervoor is de medewerking van wijkgerichte ondersteuningsorganisaties noodzakelijk.

De wijkgerichte activiteiten zijn bedoeld om in de wijk, waar de mensen vandaan komen, ook groenactiviteiten op te zetten gebaseerd op de leerervaringen die in de natuur opgedaan zijn. Hierbij gaat het om verbetering van de natuur in de eigen leefomgeving, gezamenlijk tuinieren, het bewerken van oogstproducten, kleinschalig moestuinieren, wandelen in de wijk etc.. Hierdoor worden buurtcontacten versterkt en worden natuuractiviteiten voor de buurt opgepakt. Juist de afwisseling tussen van huis zijn op een speciale plek en in de wijk mensen ontmoeten, die ook aan het basisprogramma deelnemen, levert een meerwaarde voor mens en groen. Te denken valt ook aan de vrijwilligers van IVN / KNNV die ouderen stimuleren op pad te gaan (in de eigen wijk op "buurtsafari"). Door deze acties kunnen wijk & buurtwerkers leren meer natuurgerichte activiteiten te organiseren, de belangstelling voor natuurorganisaties vergroten en daarmee ook nieuwe natuurontmoetingen i.s.m. IVN, KNNV, Staatsbosbeheer, Natuurmonumenten etc.. op te zetten. Belangrijk is ook dat zorginstellingen en wijkgerichte hulporganisaties oog krijgen voor hetgeen groen en de natuur mensen dicht bij huis en in de omgeving te bieden kan hebben. Samenwerken met verschillende wijkorganisaties en ondernemers om dit voor elkaar te krijgen zou aangemoedigd moeten worden.

3.3 Verdien- of financieringsmodel

Om een dergelijk programma van de grond te krijgen, is samenwerking tussen publieke en private organisaties van belang. Gezocht kan worden naar subsidies van nationale (ouderen)fondsen en bijdragen in natura of inzet van vrijwilligers, bijdragen vanuit gemeenten vanuit wmo en participatiegelden en via zorgbudgetten voor dagbesteding en pgb. Ook vanuit wijkbudgetten kan ondersteuning gegeven worden aan een dergelijk project. Sponsoring door bedrijven die bij voorbeeld aangepaste vervoermiddelen voor in de natuur (scootmobiel, loopfiets etc.) beschikbaar stellen of organisaties die het vervoer voor hun rekening willen nemen. Natuurorganisaties maken hun terreinen toegankelijk en bruikbaar voor dergelijke doelgroepen.

Winst voor natuurorganisaties

Wat zit hierin voor de natuurorganisaties? Ten eerste worden hun gebieden beter bezocht door een groep die nu weinig toegang heeft tot de natuur. Zij brengen weer andere mensen mee. Dit kan een zwaan kleef aan effect hebben. Ten tweede wordt in het programma een lidmaatschap dan wel donatie aan de natuurorganisatie meegenomen. Ten derde worden er kleine activiteiten uitgevoerd die meehelpten aan de verbetering van het landschap, de natuur. Ten vierde wordt de kennis die doorgegeven wordt ook weer in de wijken om het landschap/landgoed ingezet, wat een natuurbevorderend effect kan hebben. Hiervoor kan een gezamenlijk plan gemaakt worden met de omliggende gemeenten.

Vergroting van het draagvlak voor natuur kan zich op termijn vertalen in begunstigers, giften etc. Op termijn kan een natuur- zorgarrangement worden uitgewerkt waarbij gelden vanuit de individuele dagbesteding en het programma eenzaamheidsbestrijding worden aangewend ten behoeve van de natuur of het landgoed. Dat kan een kort- of langdurig traject zijn.

3.4 Een locatie

Een pilot zou uitgewerkt kunnen worden op een plek (wijk) dicht bij een natuurgebied en in een gemeente die de groenontwikkeling hoog op de prioriteitenlijst heeft staan. Daarnaast is het belangrijk dat er zorginstellingen zijn die wijkgericht aan een ouderen programma tegen eenzaamheid willen werken. Zij moeten tevens het belang van groen voor de gezondheid en welzijn onderschrijven. Vanuit het welzijnswerk, de wijkcentra en de eerstelijns gezondheidszorg wordt aandacht besteed aan kwetsbare eenzame ouderen. Samenwerking met hen is onontbeerlijk. In het algemeen wordt het opsporen van 'contactarme ouderen' als de grootste belemmering gezien: hoe krijg je contact met hen en op welke manier kun je hen motiveren (samen met mantelzorger) om in actie te komen?

3.5 Stappenplan

- Op basis van startnotitie belangstellende organisaties bij elkaar brengen. Vaststellen structuur en aansturing;
- Resultaten bijeenkomst plan verder uitwerken (rolverdeling en inbreng) en samenwerkingsovereenkomst tekenen;
- Instructie en scholing begeleiders. Start bijeenkomst voor betrokken ondersteuners en ondernemers;

- Opsporen eenzame ouderen en mogelijk mantelzorgers;
- Uitleg over het programma in een informatiebijeenkomst;
- Vorming groepen voor basisprogramma;
- Volgen specifiek programma voor korte of langere periode;
- Tussentijdse bijstelling op basis van tevredenheidonderzoek;
- Evaluatie eerste groepen en verder specificeren van de samenwerkingstrajecten.

3.6 Follow-up

Als de pilot eenmaal is uitgevoerd en de evaluatie uitwijst dat dit programma goed werkt, kan de interventie in breder verband worden getest. In de praktijk zullen de evaluaties van onderdelen in het programma leiden tot aanscherping en aanpassingen. De mensen die de pilot gevolgd hebben worden via de wijkgerichte organisaties gevolgd en mogelijk ook permanent verbonden aan het groene zorgtraject. Hiervoor kunnen traject abonnementen afgesloten worden. Daarmee kan de groene buitenruimte en specifiek de werkplek in het groen een permanent 'inloophuis' voor ontmoeting en activiteit voor ouderen worden.

4. Pilot B: Therapie met natuurlijke schaapskuddes

4.1 Natuurlijke kuddes

In het Nederlandse natuurbeheer wordt veel gewerkt met natuurlijke begrazing door schaapskuddes. De herder leidt de kuddes in het begrazingsseizoen door de natuurgebieden heen, met als doel de vegetatie kort en beheersbaar te houden. Van oudsher betreft het de heidegebieden op de schrale zandgronden, waar de schaapskuddes tot het ‘natuurlijke decor’ behoren. Inmiddels is natuurlijke begrazing uitgebreid naar allerlei grazige vegetaties op alle bodemtypen in natuurgebieden, dijken, bermen en openbaar groen. De schapen zijn onmisbaar voor het openhouden van terreinen en het verwijderen van ongewenste opslag.

Schaapskuddes kunnen rekenen op veel sympathie van het publiek. In het recreatieseizoen werken kuddes schapen als een magneet op volwassenen en kinderen, en ook de actieve honden die bij de kudde horen wekken bij veel mensen een sympathiek beeld op. En in het bijzonder in het vroege voorjaar, als het lammertijd is, hebben de kuddes een publieksaantrekkende werking.



Schapen: goed voor de natuur en het publiek

Er zijn twee typen systemen te onderscheiden. In de eerste worden de schapen gehoed vanuit een vaste stal (bijv. Ginkel, Loenermark). De schapen worden elke avond naar de stal gebracht om er de nacht door te brengen en de volgende ochtend gaan ze vandaaruit weer op pad om te grazen. De oppervlakte natuur die deze kuddes kunnen begrazen beperkt zich tot een gebied op loopafstand rond de stal. Het tweede type betreft de rondreizende kuddes, waarbij overdag wordt begraasd en in de avond met verplaatsbare rasters een nachthok wordt uitgezet. De kudde verblijft in het nachthok en trekt de volgende ochtend verder. Op deze wijze kan een veel grotere oppervlakte in meerdere gebieden worden begraasd.

Er zijn in Nederland circa honderd zgn. gescheperde schaapskuddes. Ze zijn georganiseerd in de Vereniging Gescheperde Schaapskudden (VGSN, gescheperdeschaapskudden.nl). Er is een grote variatie in de aard en de dienstverbanden van de schaapsherders die de kuddes hoeden. Er zijn veel zelfstandigen bij en hobbyschapenhouders die hun eigen klantennetwerk hebben. Zij werken veelal in hun eigen regio. Daarnaast zijn er veel stichtingen die de kuddes en vaak ook de schaapskooi in eigendom hebben en/of beheren. Veel terreinbeheerders hebben eigen kuddes met herders in betaalde dienst en tot slot is er een aantal commerciële bedrijven met meerdere kuddes en flexibel personeel. Door de toegenomen concurrentie en de dalende vergoedingen, is het in het algemeen niet gemakkelijk om als schaapsherder het hoofd boven water te houden. Dat zorgt op dit moment voor veel druk op de markt.

4.2 De aard van de werkzaamheden

Bij natuurlijke kuddes wordt het jaar verdeeld in twee seizoenen:

- het winterseizoen, vanaf oktober (of later) tot eind maart
- het begrazingsseizoen, dat loopt vanaf april tot oktober-december

In het winterseizoen staat de kudde op stal, meestal een potstal. De dagelijkse werkzaamheden bestaan voornamelijk uit het voeren en drenken en het - indien nodig - medisch verzorgen van de dieren.



Winterrust in de stal

Als de lammertijd begint, breekt een drukke periode aan. Hoewel de meeste dieren zichzelf goed kunnen redden, vraagt een aantal lammeren om extra zorg. De herder moet in deze periode alle zeilen bijzetten om het werk gedaan te krijgen.

Bij natuurlijke kuddes is er jaarrond werk. Het winterseizoen met de schapen op stal is de rustigste periode, en de lammertijd die erop volgt, is de drukste periode. Het begrazingsseizoen kent een afwisseling van drukke en rustige momenten. Zeker bij rondreizende kuddes is het verplaatsen en het opzetten/afbreken van de nachthokken veel werk.

4.3 Therapie en coaching

Therapie wordt voornamelijk in binnenruimtes gegeven. Maar er is een groep therapeuten die de buitenruimte opzoekt en in de natuur aan de slag gaat, onder het motto dat buiten zijn en de natuur kunnen helpen bij het herstelproces. Ook bij de ‘reguliere’ zorginstellingen bestaat steeds meer belangstelling om de drempel van de binnen- naar buitenruimte over te gaan en gebruik te maken van de mogelijkheden die groen en natuur bieden. Ook wordt in therapieën en coaching voor diverse groepen cliënten wel met dieren gewerkt, o.a. op zorgboerderijen. Vanuit het ‘werken met de natuur’ en het ‘werken met dieren’ werd het idee geboren om therapievormen te onderzoeken waarbij het werken met natuurlijke schaapskuddes wordt benut.

“Van oudsher gebeurt de hulpverlening tussen de vier muren van de binnenruimte. Voor veel mensen ligt herstel niet in het voeren van gesprekken, maar in het uitvoeren van dagelijks werk. Werk in de buitenruimte is voor veel mensen helend en gezond.”

Het werken met natuurlijke schaapskuddes lijkt zich goed te lenen voor coaching en therapie. De volgende aspecten van het werk kunnen daarbij een rol spelen:

- Het werken op zichzelf. Vaak draagt het dagelijks werk, of dit nu in een baan is, in het huishouden of in vrijwilligerswerk, meer bij aan herstel dan gesprekken. Zinvol bezig zijn is heilzaam.
- De verzorging van de dieren. ‘Zorgen voor’ doet een bijzonder beroep op de mens, zeker in het geval van dieren. Dieren doen een bijzonder appèl op de mens. Communicatie met dieren met hun eigen wil en aard leidt tot een ‘onverwachte band’. Dat geldt bij de kleinere huisdieren, maar temeer nog bij grotere dieren (paarden, koeien en schapen). Natuurlijke schapen laten zich niet gemakkelijk aanraken, maar het appèl dat ze doen is groot (zeker lammetjes).
- Het leveren van een nuttige bijdrage aan de samenleving. Het doel om natuur en landschap te verzorgen, sluit aan bij de behoefte om een zinvolle, tastbare bijdrage

te leveren. Het draagt bij aan zingeving. De maatschappelijke bijdrage en het contact met mensen die een schaapskudde interessant vinden, kunnen voor cliënten meerwaarde bieden. Door vragen van publiek kan eigenwaarde van een client stijgen en de noodzaak om zichzelf te verdiepen in gerelateerde onderwerpen vergroten.

- Het buiten zijn in de vrije natuur. Licht, lucht en ruimte geven een frisse en uitdagende omgeving vol verrassingen. Door mee te werken met een schaapsherder wordt de noodzaak om buiten te zijn groter. Door het voelen van het weer en de seizoenen leren cliënten zich aan de buitenomstandigheden aan te passen en zich goed op natuurlijke omstandigheden voor te bereiden. Meer zicht krijgen op natuurlijke processen geeft de mogelijkheid om eigen innerlijke processen te spiegelen. Het verbeteren van de fysieke conditie door veel buiten te zijn, actief te zijn en werkzaamheden in de kudde te verrichten, sterkt de psychische ontwikkeling.
- De schaal en omvang. De kudde is groot, de natuur is groot, het landschap is ruim. Buiten zijn met de schapen geeft licht, lucht en ruimte.

4.4 Doelgroepen

Er zijn grote groepen mensen waarvoor het hoeden van schapen niet geschikt is. Voor mensen die slecht ter been zijn of in een slechte conditie, of die angstig worden van een grootschalige natuurlijke omgeving, lijkt de natuurlijke schapenhouderij niet passend. Maar er zijn ook grote groepen mensen voor wie therapie met natuurlijke kuddes wel kan helpen.

Doelgroepen:

- Jongeren met gedrags- en of opvoedproblemen.
- Mensen die herstellen van een stresssituatie.
- Mensen met arbeidsgelateerde klachten zoals burn-out, depressie- en angstklachten.
- Als preventief spoor voor een brede groep cliënten. Het werken met schapen kan helpen bij zingeving, gezond zijn en blijven en bij coachingstrajecten.
- Dagbesteding o.a. voor ouderen (in het winterseizoen)

Therapie met natuurlijke kuddes is een samenspel tussen de professionele therapeuten en de schaapsherders. De therapeut zorgt voor het therapeutisch kader, de gesprekken en alle overige aspecten van de therapie. De schaapsherder draagt zorg voor de begeleiding van de werkzaamheden en neemt de cliënten mee de natuur in. Veel meer kan de schaapsherder er ook niet bij hebben, want het hoeden van de kudde brengt al veel werk met zich mee. Therapie kan individueel of in groepsverband worden aangeboden, en kan in tal van trajecten en vormen worden doorontwikkeld: kortdurend, tijdelijk of voor een langere periode.

“Het verplaatsen van kuddes is therapeutisch. Als je voorop loopt en de hele kudde volgt jou, geeft dat een apart gevoel. Het is goed voor de opbouw van je zelfvertrouwen.”

4.5 Therapeutisch werken

Het contact met de schapen zelf zal gering zijn, omdat schapen in natuurlijke kuddes zich niet gemakkelijk laten benaderen. Ze zijn veel minder aan contact met mensen gewend dan de dieren op een kinderboerderij, en zullen zich niet laten aaien. Contact met de honden kan wel worden opgebouwd, maar vergt een lange adem en is ook niet voor iedereen weggelegd. De kern van de therapie ligt in het buiten zijn, het ervaren van het weer en de seizoenen, het verzorgen van de dieren, de zorg voor het landschap en in de dagelijkse werkzaamheden. De variatie aan activiteiten – van licht tot fysiek zwaar werk – geeft de hele dag beweging.

In het therapeutisch en coachend werken is de psychische verwerking van ervaringen en leerprocessen het doel. Werken met natuurlijke kuddes is derhalve een instrument om leerprocessen op gang te brengen.

“Schapen met hun lammeren zijn zo leerzaam om naar te kijken. Ze doen alles zelf en hebben nauwelijks hulp nodig. Ze zijn zulke goede moeders.”

Het werk biedt veel dagelijkse structuur en mogelijkheden. De herder is de hele dag druk met de kudde. Het meewerken aan een therapeutisch proces kan voor de schaapsherder ‘een zorg erbij’ zijn, maar kan bij een goede samenwerking ook verlichting van taken geven.

Het werk betreft in het begrazingsseizoen:

- Meelopen met de kudde: de hele dag buiten op pad
- Bij reizende kuddes betreft het met name fysiek zwaar werk: de nachthokken opbouwen en in de ochtend afbreken, bij stalkuddes het stalwerk.
- Het hoeden van de kudde: de dieren in het oog houden en – indien nodig – verzorgen
- In het voorjaar: het verzorgen van de lammeren
- Het ‘lezen van het landschap’: beoordelen welke stukken natuur moeten worden begraasd en op welke manier er door goed landschapsbeheer de beste bijdrage geleverd wordt aan landschapsontwikkeling

4.6 Eisen

Eisen aan de cliënten

Cliënten dienen een goede fysieke basis te hebben of bereid te zijn gedurende het traject de conditie te verbeteren. Want het – de hele dag – op pad zijn met de kudde in ongelijk en soms heuvelachtig terrein vergt veel van de conditie. Het kan in voor- en najaar koud zijn. De fysieke uitdaging is leerzaam voor het opdoen van ervaring met gezond leven, voldoende en gezond eten, het creëren van je eigen balans. Met name voor jongeren kan het een zeer leerzame periode zijn waarin ze ‘aan den lijve’ ondervinden waar hun persoonlijke grenzen liggen.

Eisen aan de herders

Het omgaan met cliënten zal niet voor alle herders een geschikte nevenactiviteit zijn. Het vergt een mensgerichte, zorgverlenende instelling om niet in je eentje maar samen met cliënten op te trekken. Je bent in het veld immers erg op elkaar aangewezen. Als het mooi en warm weer is, kom je op de heide wel andere mensen tegen, maar als het koud en nat is ben je er vaak helemaal alleen.

“Van de omgang met schapen leer je zelf gezond en in balans te leven. Je krachten over de dag verdelen, momenten van rust inbouwen, voldoende en regelmatig eten.”

4.7 Ontwerp voor de pilot

De pilot betreft de opzet van een therapie-programma met natuurlijke kuddes ten behoeve van de zorg voor jongeren met gedragsproblemen. Het beschrijft een dagprogramma in het begrazingsseizoen (april – oktober, of bij gunstig weer tot in december). Het kan een individueel therapieprogramma zijn, of een groepsprogramma voor 3-5 jongeren. Afhankelijk van de cliënten en de therapie, wordt het programma een of twee dagen per week verzorgd. In intensieve programma's kan het tot een heel weekprogramma leiden.

Doelstelling: jongeren laten kennismaken met buiten werken, de zorg voor dieren en hun omgeving.

Therapeutische doelen: leren zorgdragen, verantwoordelijkheid nemen, leren werken binnen een bepaald stramien, flexibel zijn waar het moet, fysieke grenzen laten ontdekken.

“Voor jongeren fungeren de schapen als spiegel. Ze leren oog te krijgen voor verzorging van hun eigen leven en de omgeving”

Uitwerking therapeutisch dagprogramma (tijden zijn indicatief):

8.00 uur	Ontvangst bij de schaapskudde (afhankelijk van het seizoen) De groepsbegeleider levert de jongeren af bij het nachthok 'in het veld' en vertrekt dan weer. De jongeren gaan met de herder direct aan het werk: nachthok opruimen, schapen inspecteren, kudde klaarmaken voor de dag.
9.00 uur	Op pad met de kudde. Begrazing.
12.00 uur	Rusten, eten, dutje doen, even tot jezelf komen.
13.00 uur	Middagprogramma met begrazing
17.00 uur	Nachthok voorbereiden, schapen verzorgen
18.00 uur	Jongeren worden door de begeleider opgehaald en naar huis gebracht.

Nazorg door de begeleider. Inpassing van de ervaringen in het therapeutisch programma (gesprekken) in de dagen erna.

Deze activiteiten worden afgewisseld met individuele begeleiding en behandeling van de therapeut of groepsgesprekken.

4.8 Vergoedingen en financiën

Therapie met natuurlijke schaapskuddes kan – afhankelijk van de hulpvraag van de cliënten – worden gefinancierd door:

- de basiszorg: begeleiding en therapie*
- de gemeente: met name de jeugdzorg, WMO
- aanvullende verzekering: begeleiding, therapie en coaching*
- de arbo-zorg: voor cliënten met arbeidsgerelateerde klachten, reïntegratie naar werk

* door therapeuten/hulpverleners met BIG-registratie en/of aangesloten bij beroepsvereniging zoals BVGZ en Vereniging Integratieve Therapeuten.

De hoogte van de vergoedingen is nog onbekend en zal afhangen van de zwaarte van de geboden therapievormen. De vergoedingen voor de werkbegeleiding worden aan de schaapsherder ter beschikking gesteld en/of aan de eigenaar van de kudde, en komen zo direct ten goede aan het beheer van het landschap. Bij het ontwikkelen van het therapiepakket en de bijbehorende vergoedingen valt veel te leren van de zorglandbouw, die de afgelopen twee decennia een vergelijkbaar traject heeft doorgemaakt.

5. Pilot C: Laagdrempelige curatieve groene zorg voor jonge mensen met burn-out en overspannenheid.

De doelgroep voor deze pilot wordt gevormd door jonge mensen in de leeftijd 25-40 jaar met afgenomen belastbaarheid vanwege burn-out en daaraan gekoppelde klachten (onder andere chronische vermoeidheid, gebrek aan interesse, ziekteverzuim op het werk of school).

5.1 Burn-out gerelateerde klachten bij jonge mensen

Onderzoeksbureau SKB (Stichting Kwaliteitsbevordering van Bedrijfsgezondheidszorg), heeft een toename van psychische en fysieke klachten onder jongere werknemers geconstateerd. "Eerst zagen we meer burn-out klachten bij mensen in de leeftijd van 35 tot 45 jaar. Nu zien we dit meer bij 25 tot 35-jarigen. Dat is een trendbreuk, die zich sinds 2007 heeft ingezet.

Jongeren hebben vaker te maken met overbelasting en uitputting en er is een hoger risico op burn-out. Onzekerheid over gemaakte keuzes in combinatie met te hoge verwachtingen kan tot de problemen leiden. "Ze zijn opgegroeid met het idee dat de rode loper uitligt voor ze en als ze hard hun best doen, ze de top halen. Dan blijkt dat het maar voor enkelen is weggelegd. (...) ze moeten zoveel, jonge mensen van deze generatie. En ze moeten dan ook nog via social media continu in contact staan met anderen" (bron: SKB).

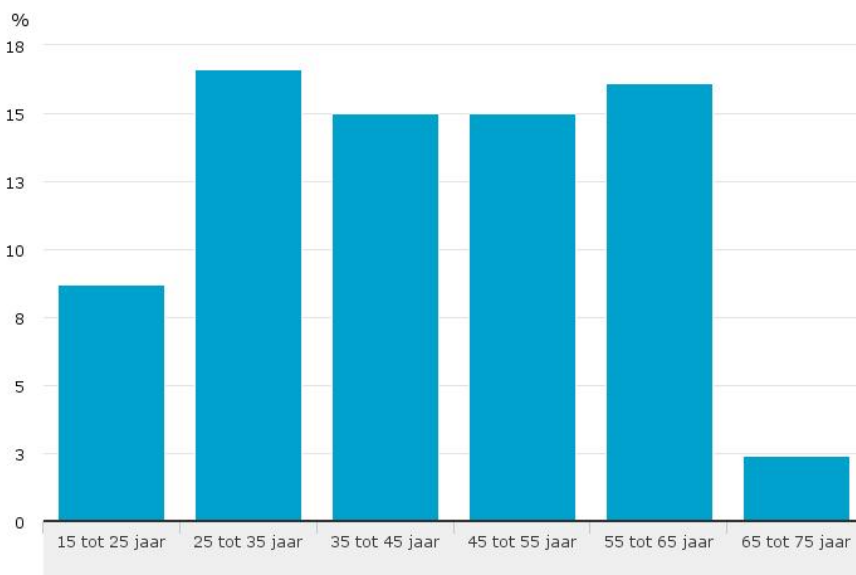


Burn-out komt steeds meer voor bij jonge mensen

Volgens de resultaten uit onderzoek door Nyenrode Business Universiteit voor Intermediair vormen burn-outs een grote reden voor een zogenaamde loopbaanonderbreking. Ook werkeloosheid en familiale omstandigheden worden genoemd. Bij het herstellen van klachten rondom burn-outs zijn werknemers vaak gebaat bij professionele hulp. "Mensen herstellen meestal niet vanzelf van burn-out klachten. Zij hebben cognitieve gedragstherapie nodig om hun houding te veranderen en zich andere normen en waarden eigen te maken", aldus Carien Karsten, psychotherapeut en columnist van Intermediair.

Volgens het CBS staat de regio Arnhem / Nijmegen op de zevende plek (14%) met burnout, waaronder veel jonge mensen. De groep van 25 tot 35 jaar oud is, inderdaad, het meest vertegenwoordigd. Bij de start van de pilot moet goed nagegaan worden of deze doelgroep bij artsen in de gekozen regio ook als risicodoelgroep wordt omschreven. Zie art. <http://www.nrc.nl/next/2016/02/03/opgebrand-1583879>

Werknemers met burn-outklachten naar leeftijd, 2014



■ Werknemers met burn-outklachten



Bron: CBS/TNO

5.2 Opzet pilot

De natuur helpt de mens zich aan het natuurlijk ritme aan te passen. Via de natuur en activiteiten in en met de natuur werken mensen aan een gezonder ritme. Dat is het uitgangspunt. De uitgangspunten van de pilot zijn:

- Een (kortdurend) gestructureerd traject kan gevolgd worden.

- Een helder programma (waarin verblijven en werken in de natuur voorop staat) wordt uitgewerkt. Natuur werkt gezondmakend. Opvallend is dat in deze sector de minste mensen met psychische klachten voorkomen volgens de verzuimstatistieken.
- De combinatie doen & spiegelen / denken & ervaren krijgt in het programma aandacht.
- De afwisseling van fysiek in actie komen en cognitief handelingsalternatieven voor jezelf bedenken onder begeleiding van gerichte coaching is mogelijk.
- Een stabiel begeleidingsteam samengesteld uit: huis- en bedrijf/ARBO arts (zij constateren en moeten van het proces op de hoogte blijven), psycholoog (doet de intake en voert gesprekken), “therapeutensetting” arbeidskundige (in beeld krijgen of de huidige baan klopt, verwachtingspatroon i.v.m. werk klopt, etc.), wmo- en arbeidsdeskundige, creatief therapeut, werkbegeleider c.q. herstelcoach.

Voor het ontwikkelen van een startprogramma is een aantal randvoorwaarden en vooronderzoek nodig. Uit gesprekken met geïnteresseerde partijen kwam de volgende opsomming:

- Inventariseer welke organisaties (traject/ketenbehandeling) bereid zijn in dit traject te participeren. Participatie betekent dan zowel kennis en ervaring inbrengen als een langdurige samenwerkingsrelatie aangaan
- Formuleer een gezamenlijke visie over de vragen: Waarom gaan wij samen een programma starten? Wat maakt dat dit anders is dan de meesten aanbieden? Hoe gaan wij het organiseren? Wat bieden we aan?
- Ontwikkel een behandeling en re-integratie traject in samenwerking met een werkbedrijf, dat zich richt op activiteiten en werkzaamheden in de groene sector. De artsen en therapeuten werken met een aanpak van minder medicijnen, groen op recept".
- Onderzocht wordt of het 4-Fasenherstelprogramma bij overspannenheid en burn-out (<http://therapeuticumvenkelveld.nl/4-fasenherstelprogramma>) van huisarts Ellis en Therapeuticum Venkelveld als anker gebruikt kan worden voor dit traject.
- Ontwikkel een scholingstraject, waarin werkbegeleiders opgeleid worden tot herstelcoaches. Dus een meer gerichte aanpak in samenwerking met een gerenommeerd opleidingsinstituut.
- Zorg dat alle stakeholders een gespecialiseerde plek in het traject kunnen opbouwen en gezamenlijk een gevarieerde zorgvariant aanbieden.

Een van de mogelijke gesprekspartners gaf aan: "We hebben een landgoed. We kunnen naast het cognitieve deel een arbeidsmatig, zeer gevarieerd palet aan mogelijkheden aanbieden in de natuur. De cliënt kan in het programma gaan van minder prikkels in het bos naar meer prikkels in de tuinderij tot veel prikkels in de landlevenwinkel. We bieden

op elk niveau een specifieke insteek. Door de gevarieerdheid wordt de cliënt blootgesteld aan beelden die hij tijdens de cognitieve sessies kan gebruiken. De therapeuten kunnen op deze ervaringen inspelen en hiermee aan het werk gaan samen met de cliënt. Werkbegeleiders passen de opdrachten zo aan dat cliënten direct hun groeiende kracht en ervaring kunnen inzetten."

5.3 Startprogramma

De pilot wordt gebaseerd op een gestructureerde aanpak, waarin huis- en ARBO arts op basis van een vierfasen begeleidingsprogramma samenwerken met de werkcoach (groenbegeleiding) en arbeidsdeskundige. De bedoeling is dat een deelnemer aan het programma stapsgewijs werkt aan het hervinden van eigen kracht en een zoektocht begint naar de werkzaamheden die passend zijn bij zijn/haar verdere ontwikkeling. Werken in de natuur geeft een prachtige mogelijkheid om onder begeleiding deze zoektocht te maken.

Vierfasen herstelprogramma (ARBO/ huis) arts, therapeut	Coachende werkbegeleiding in de natuur	Arbeidsgerichte coaching
1. Ontprikkeling en dagstructurering. Minder pillen, meer groen op recept.	Inzetten van het ritme van de natuur. Als gevolg daarvan kan de mens genieten en een beter dagritme ontwikkelen.	Onderzoek: "Wie ben ik. Wat wil ik?"
2. Slaap/waak ritme	Ontspannen en werkzaamheden in de natuur. Taak hierin voor de herstelcoach.	Onderzoek & actie op eigen werkbeeld ontwikkelen.
3. Nieuwe grenzen / nieuwe zin. Instabiele energie, concentratie opbouwen	Spiegelen aan de natuur. Focusoefeningen zoals mindfulness, meditatieoefeningen, etc.	Onderzoek "Welke toekomst wil ik, welk werk wil ik?"
4. Reïntegratie. Nieuwe toekomst	Werkervaringen opdoen.	Begeleiding werkervaringen
Onder begeleiding van ARBO-arts	Onder begeleiding van werkbegeleider met aantekening herstelcoaching	Onder begeleiding van een arbeidsdeskundige

Het werken in het groen en in de natuur brengt bij de cliënten een positieve ontwikkeling teweeg. Het bewust met de natuurlijke processen en de jaarcyclus bezig zijn en de 4-fasen behandeling daarin kunnen doorlopen, ondersteunt het beter worden. Van de natuur ervaren naar in en met de natuur groeien.

Voorbeeld uit de praktijk

"Binnen de organisatie DeSeizoenen is gerichte en lange (65 jaar) kennis aan werkbegeleiding aanwezig, waarin het werken in groen en natuur als expliciet middel voor toeleiding naar een arbeidssituatie wordt gebruikt dan wel bij re-integratie in de arbeidssituatie. In deze pilot gaat het over coachende werkintegratie, waarbij natuurbeheer en agrarische landbouw en tuinbouw werkzaamheden als expliciete middelen gebruikt worden om los te komen en nieuwe wegen te verkennen. Wij gaan een programma ontwikkelen voor jong- volwassenen, die aangemoedigd worden fysiek in actie te komen en hun psychische klachten te verminderen of op te lossen. Door de werkbegeleiders en arbeidsdeskundigen wordt precies bekeken wat mensen aankunnen en welke stappen zij willen zetten. In een natuurlijke omgeving kan actie en ontspanning goed afgewisseld worden. Voor iedereen is er iets te doen naar draagkracht. In tegenstelling tot alleen wandelen en hardlopen wordt het hele lichaam aangesproken (en de innerlijke organen gemasseerd, vergelijk zonnegroet in de yoga), het is niet een langdurig inspannen maar een gezonde afwisseling van inspannen en ontspannen = ritme)."

In de te ontwikkelen pilot worden twee werelden bijeen gebracht. De dynamische wereld waarin de mens (arbeidsmatig) arbeid moet verrichten wordt in contact gebracht met wereld van de natuur met de daarbij behorende natuurlijke cycli en bijbehorende natuurlijke prikkels. Deze natuurlijke cycli en bijbehorende prikkels zorgen voor een vergroting van de fysieke en mentale belastbaarheid. Tenslotte leveren de inspanning ook een concreet eindproduct op; ofwel de participanten worden direct beloond voor hun inspanningen.

In deze pilot worden de ervaringen uit de antroposofische zorg (iedereen vanuit zijn of haar eigen niveau zich laten ontwikkelen en kunnen groeien) in een breder traject ingezet. Deze zorg gaat niet uit van het denken in pathologie, maar denken in welke mogelijkheden er nog wel zijn en vandaar uit verder werken. Samenwerken met cliënten met een verstandelijke handicap (VG) kan verbreding aan het werk geven en de motivatie van beide groepen cliënten vergroten.

5.4 Verdien-financieringsmodel

Het werkbedrijf biedt aan deelnemers uit de doelgroep met burn-out klachten een programma aan dat aansluit bij hun hulpvraag. Deelname aan dit programma kan vanuit diverse bronnen worden bekostigd, zoals bedrijven (al dan niet via Arbodiensten), sociale diensten van gemeenten, vanuit de WMO bekostiging, etc. De werkprocessen worden begeleid door vakinhoudelijk werkleiders welke allereerst vakman zijn, maar ook over expertise beschikken in het begeleiden van mensen met een hulpvraag. In de visie van de initiatiefnemers kunnen de diverse medewerkers ook elkaars hulpbron zijn. De kosten voor zes weken herstelprogramma (zonder huisvesting van de deelnemer op locatie) worden geschat op 5200, euro pp.

We kunnen verschillende vormen van rendement onderscheiden:

Het sociaal rendement is feitelijk het hoofddoel van het project: mensen die op enigerlei wijze niet participeren in delen van onze samenleving weer een plek geven. Het doel is dat cliënten maatschappelijk zinvol en nuttig werk doen. Voor de “burn-out” cliënten ligt het sociaal rendement in de vermindering van het ziekteverzuim en daarmee aan het in de samenleving blijven participeren van deze groep mensen.

Het financiële rendement

Hier dient onderscheid te worden gemaakt in de VG cliënt die vanuit de WMO geld kost maar waar de gemeenschap ook concrete producten en diensten terug krijgt. Daar waar in de WMO de kosten voor de gemeenten veelal centraal worden gesteld, wordt in dit project ook naar de opbrengsten gekeken. De opbrengsten kunnen divers zijn zoals:

- Er worden concrete diensten verricht of agrarische producten worden geproduceerd met verkoopwaarde. Het natuurterrein en landschap kan daarmee gedeeltelijk worden onderhouden.
- Voor de “burn-out cliënten” ligt het financieel rendement anders. Uiteindelijk ligt het financieel rendement bij de werkgever van de cliënt. Op het moment dat door participatie het te ontwikkelen programma zich vertaalt in minder of korter ziekteverzuim heeft de werkgever hiervan direct een financieel rendement. Uiteindelijk heeft de maatschappij hiervan ook een rendement vanwege de uiteindelijk positieve effecten op het collectieve sociale vangnet. Dit betekent dat de burn-out cliënten een programma aangeboden moeten krijgen:
 - o Dat het werkbedrijf in staat stelt een goede bedrijfsvoering op te zetten met inzet van de natuurlijke elementen.
 - o Dat de werkgever ook kan betalen c.q. voor hem ook zorgt voor een proven financieel rendement.

Winst voor de natuurorganisaties

Een goed beheerd natuurgebied dat mede door inspanningen van dit project een zorgen recreatieve waarde ontwikkelt. Meer mensen zullen naar het gebied komen, misschien lid worden of een financiële bijdrage willen leveren.

5.5 Locatievoorstellen

In samenwerking met organisatie DeSeizoenen kan op twee locaties gestart worden:

- Een bestaande locatie in Loenen met groentetuin, veestal, fruitboomgaard, landschapsonderhoud, theehuis, omringende natuur.
- Een project in wording ten zuiden van Nijmegen (groenteteelt met kassen, onderhoud landgoed, onderhoud omliggende natuurterreinen, landwinkel, horeca).

Op beide locaties kan in het kader van coachend en therapeutisch aan je eigen kracht werken, opgepakt worden. Er kan gekozen worden voor twee locaties, omdat op de locatie Nijmegen het een nieuw project betreft waar het project geheel naar wens kan worden ingericht. Op de locatie in Loenen wordt aangesloten bij een bestaande situatie van (arbeidsmatige) dagbesteding binnen de VG sector.

5.6 Stappenplan pilot

Locatie Loenen: In feite kan hier op ieder moment van het jaar worden gestart

Locatie nabij Nijmegen: Om in het voorjaar van 2017 met de daadwerkelijke teelt van groenten te kunnen starten dienen de werkzaamheden vanaf 1 januari 2017 te starten.

Op deze locatie zal het eerste jaar in belangrijke mate het kenmerk hebben van een start up.

Randvoorwaarden voor de start

Om de pilot te kunnen starten is samenwerking in de regio nodig en zal het nodig zijn:

- een duidelijk financieel kader en verdienmodel uit te werken. Locatie Nijmegen is nieuw en kan mede voor deze doelgroep ingericht worden, eventueel ook met logeermogelijkheden (op termijn). Financiering van de aanloopkosten voor deze doelgroep is nodig.
- werkbegeleiders in te zetten die opgeleid zijn tot herstelcoach en samen met de arbeidsdeskundigen en de cliënten de acties te bespreken die voor hen nodig zijn.

5.7 Follow-up pilot

- Het verder ontwikkelen van een herstelcoach opleiding voor werkbegeleiders in de groene omgeving (o.a. ook voor boswachters en terreinbeheerders)
- Samenwerking met grondbeheerder- / eigenaren en arbeidsbegeleiders om te komen tot een langdurig project in de natuur.

6. Conclusies en aanbevelingen

Vaak wordt gezegd dat innovaties in de zorgsector moeilijk zijn en veel tijd vergen, omdat de zorgsector sterk is ingekaderd in instellingen en systemen. Dat is waar, maar desondanks zijn er mensen in de zorgsector die hun eigen weg zoeken. Mensen die op vernieuwende en creatieve wijze de mogelijkheden zoeken om – binnen en buiten de gebaande paden – de zorg voor cliënten te verbeteren. In deze rapportage zijn drie van die voorbeelden onderzocht, met als resultaat drie nieuwe, uitgewerkte natuur-zorgverbindingen.

Hoe hoger je leeftijd wordt, hoe moeilijker het in het algemeen is om aansluiting bij de samenleving te houden. Dat geldt temeer als je iets gaat mankeren, waardoor je minder gemakkelijk buiten en onder de mensen komt. Dat leidt tot eenzaamheid onder ouderen, een groeiend en urgent probleem in veel wijken en gemeenten. De innovatie die is beschreven in pilot A (hoofdstuk 3), voorziet in een aanpak waarbij groepen ouderen met behulp van een programma in de natuur worden geactiveerd. De natuur werkt daarbij als decor waarbinnen van alles is te doen en te beleven, en ook als plek om elkaar te ontmoeten. We hebben geconstateerd dat we daarbij veel kunnen leren van de zorglandbouw die zich de afgelopen twintig jaar tot een volwassen ‘nieuw type zorgbedrijf’ heeft ontwikkeld.

In hoofdstuk 4 wordt in pilot B een therapie beschreven voor jongeren met gedrags- en/of opvoedproblematiek. Daarbij leren ze met behulp van het harde, veeleisende werk aan natuurlijke schaapskuddes voor zichzelf te zorgen en hun grenzen te verkennen. De zorg voor de dieren en het landschap dragen op een natuurlijke wijze bij aan het leren van de zorg voor je eigen leven en elkaar. De aard van de werkzaamheden leidt tot een uitdagende buitenomgeving met gevarieerde kansen om jezelf te ontdekken en je leven op de rit te krijgen.

In de derde pilot in hoofdstuk 5 wordt ingegaan op hoe mensen met burn-out en overspannenheid op laagdrempelige wijze in contact komen met werken in de natuur. De natuur draagt daarbij vooral bij aan ritme, zinvolle tijdsbesteding en een dagelijks patroon. Door te werken in de natuur worden twee werelden bij elkaar gebracht: de dynamiek van het arbeidsbestaan en de rust van het buiten zijn.

Het onderzoek dat in deze rapportage wordt beschreven, leidt tot de volgende conclusies en aanbevelingen ten aanzien van natuur-zorgverbindingen.

Bij alle drie de onderzochte richtingen is uitgegaan van de primaire zorgbehoefte van de cliënten. De zorg voor de mens staat centraal. Dat heeft geleid tot natuur-zorgverbindingen voor diverse groepen cliënten, variërend van jeugd tot ouderen. De

drie pilots tonen aan dat de natuur actief én passief bijdraagt aan gezondheid, welzijn en herstel van klachten.

Werken met de natuur kan met verschillende intensiteit gebeuren. Zo kunnen ouderen lichte werkzaamheden verrichten in een tuinomgeving of wandelen, terwijl jonge mensen zich de gehele dag kunnen uitleven in een ruig heideterrein en een kudde van driehonderd schapen.

Zorgorganisaties: Het onderzoek toont aan dat er innovatiekracht in de zorgsector zit en dat er zorgprofessionals zijn die met natuur-zorgverbindingen aan het werk willen gaan. Bij de drie beschreven pilots liggen er kansen om het zorgaanbod te verbreden (pilot A en B) of juist te verdiepen (pilot C). Binnen zorgorganisaties zijn mensen werkzaam die beschikken over de kennis en ervaring om de kansen verder te ontwikkelen.

Terreinbeheerders: Voor terreinbeheerders zijn natuur-zorgverbindingen mogelijkheden om doelgroepen te verwelkomen die anders niet zo gemakkelijk in de natuur komen. Er liggen kansen in zakelijke arrangementen in samenwerking met zorgondernemers, waarbij de terreinbeheerder zorgt voor de locatie en de werkbegeleiding, terwijl de zorgprofessional de therapeutische kant oppakt. Bij een goede samenwerking, liggen er verdiensten in de persoonlijke budgetten voor zorg vanuit de gemeenten, de langdurige zorg en de arbeidsgerelateerde zorg.

Ministerie van VWS en EZ: Voor de ministeries is het aan te bevelen om te investeren in natuur-zorgverbindingen. Er is sprake van hardnekkige, nieuwe richtingen die een duwtje nodig hebben om van de grond te komen. Een landelijk programma natuur-zorgverbindingen kan daarbij een enorme stimulans zijn. De maatschappelijke winst zit in: preventie, verlaging van zorgkosten, nieuwe verbindingen tussen maatschappelijke sectoren en nieuwe vormen van participatie van kwetsbare groepen.

Gemeenten: Met name bij arbeidsreïntegratie kunnen gemeenten, in samenwerking met andere groen- en terreinbeheerders, werk aanbieden. Via het spoor van de participatiewet, de WMO en de jeugdzorg komen er bij de gemeenten veel cliënten 'aan het loket' voor wie natuur-zorgverbindingen kunnen bijdragen aan dagelijks werk (al dan niet therapeutisch). Plaatselijke zorgondernemers/ therapeuten kunnen met de therapie en coaching de zorg voor deze cliënten op zich nemen in samenwerking en overleg met ARBO- en huisartsen.

Onderwijs: Zorg verdient een plek in het natuuronderwijs, en natuur verdient een plek in de zorgomgeving. Het onderwijs kan in de dagopleidingen én in de nascholing een bijdrage leveren aan de acceptatie van natuur-zorgverbindingen. Ook speelt het onderwijs een rol in nader onderzoek en expertise-ontwikkeling. Alle drie de beschreven pilots lenen zich daarvoor, met de nadruk op pilot C.

De opleiding van groen- en terreinbeheerders tot co-coach of medebegeleider bij zorgtrajecten is daarbij een extra accent dat tot de mogelijkheden behoort en de aandacht van het onderwijs verdient.

Bijlage 1: Animal assisted therapy

Met dieren in zorg en welzijn worden dieren bedoeld die een positieve invloed op mensen kunnen hebben, bijvoorbeeld als mensen mentaal of fysiek iets mankeren. Als een hond, kat of ander huisdier meedoet aan een activiteit voor mensen die ziek zijn of een beperking hebben, wordt dit Animal Assisted Activities (AAA) genoemd. Deze activiteiten zijn bedoeld om mensen te ondersteunen of te stimuleren en zo het algemeen welzijn te handhaven of te bevorderen, of mensen maatschappelijk actief te laten worden. Activering is niet direct gekoppeld aan een beperking of ziekte, maar algemeen gericht op het verhogen van de kwaliteit van leven. Een meer overkoepelende term is Animal Assisted Interventions (AAI). In Nederland worden verder termen gebruikt als: aaihond, zorgdier, zorghond, zorgdierteam, bezoekhond, bezoekdier, bezoekteam, knuffelhond, therapiehond, bezoekvrijwilliger, therapeutisch paardrijden, dierondersteunde activiteit, behandeling of therapie.

Therapie of behandeling waarin gedomesticeerde dieren een rol spelen wordt Animal Assisted Therapy (AAT) genoemd. Een therapie of behandeling heeft een duidelijk begin en einde. Er zijn specifieke doelen bepaald in een behandelplan. Een professionele behandelaar of therapeut is verantwoordelijk en de vooruitgang wordt gemeten en vastgelegd. Met hulp van het dier werkt de cliënt aan cognitieve, sociale, emotionele en/of fysieke doelstellingen.



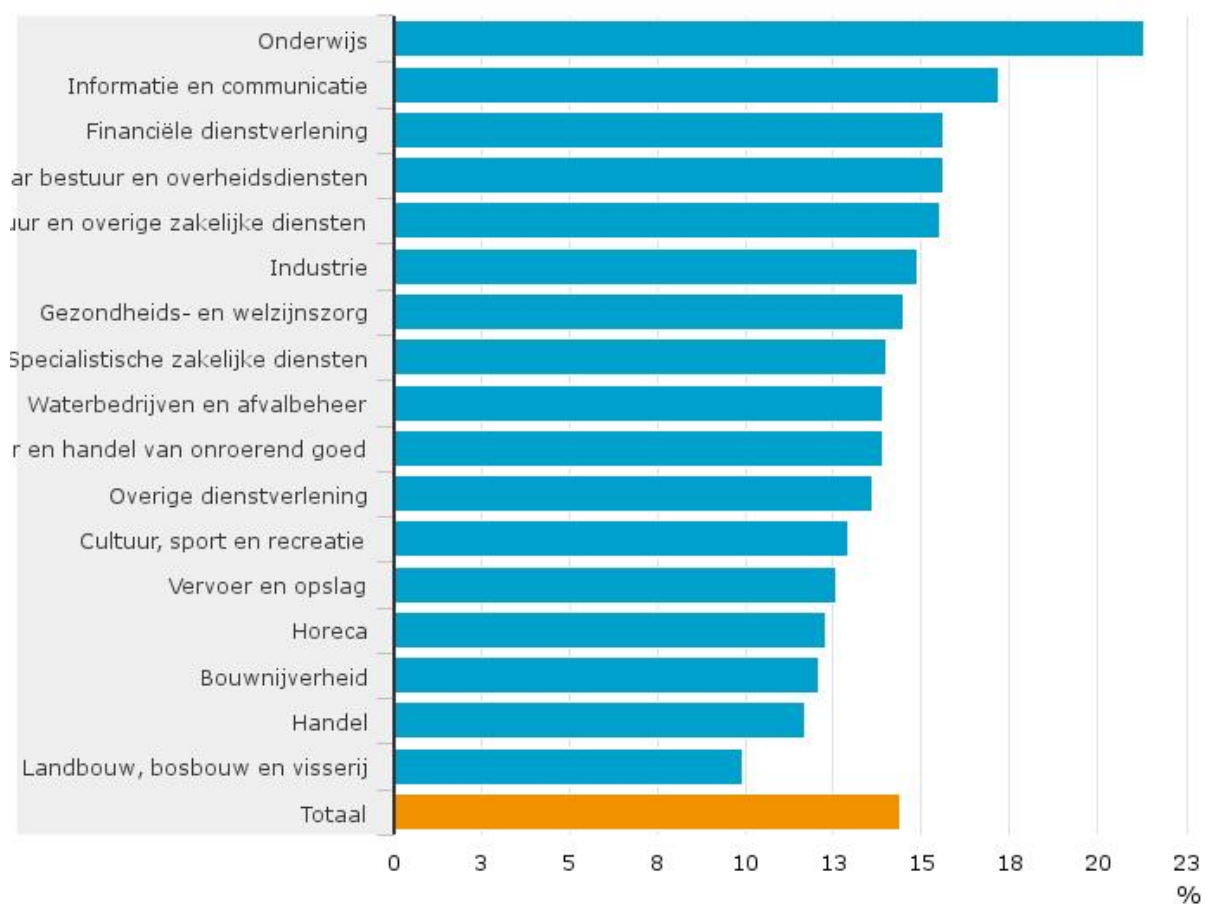
Marie-Jose Anders-Slegers geeft in haar oratie bij de Open Universiteit Antrozologie (AAIZOO) het volgende aan: "Veel onderzoekers vermelden de ondubbelzinnigheid en de onvoorwaardelijkheid die mensen ervaren in hun contact met gezelschapsdieren, waarmee ik vooral honden, katten, paarden en ezels bedoel (Archer, 1997). De dieren sluiten perfect aan op ons non-verbale gedrag en oordelen niet (Rew, 2000)). De dieren zijn in staat (onverwerkte) emoties uit preverbale periodes in ons los te maken (Kovacs &

Umbgrove, 2005) en kunnen ons motiveren en activeren. Ze kunnen ons ook vermaken en plezier schenken (Enders-Slegers, 2000).

Misschien is het wel het belangrijkste dat ze ons de mogelijkheid tot spontaan fysiek contact bieden. Een therapeut mag dit niet geven aan een cliënt (ethiek en voorschriften beroepsvereniging psychologen en andere zorgprofessionals). We weten allemaal dat lichamelijke aanraking troostend en 'verwarmend' kan werken. Daar hoeven we niet hooggeleerd voor te zijn. Maar het leidt ook wel eens tot een zaak voor het tuchtrecht. Een ander argument is dat er in de literatuur over de effectiviteit van psycho-interventies een succesratio gevonden wordt van 40-70 procent. Een grote groep mensen is klaarblijkelijk niet gevoelig of toegankelijk voor 'gewone' psycho-interventies. Voor hen kunnen animal assisted interventions van belang zijn."

Bijlage 2: Achtergronden en cijfers burn-out klachten

Werknemers met burn-outklachten, 2014



Werknemers met burn-outklachten



Bron: CBS/TNO

Werkstress, Burn-out & Verzuim in cijfers

Stress op het werk is beroepsziekte nummer 1. Meer dan een miljoen mensen loopt jaarlijks het risico op een burn-out en andere werkgerelateerde psychische aandoeningen. Hieronder zetten wij de belangrijkste cijfers rondom werkstress in Nederland op een rij.

36% van het werkgerelateerde ziekteverzuim ontstaat door werkstress. Dat zijn 7.555.000 verzuimdagen of bijna 21.000 fte

1 miljoen Nederlanders hebben last van burn-out klachten



Jonge werknemers van 25 tot 35 hebben relatief vaak burn-out klachten, namelijk 17%. Dit zijn 240.000 jonge werknemers



Verzuimkosten: €1.800.000.000*

Werkstress-gerelateerd ziekteverzuim kost werkgevers 1,8 miljard Euro.



*Bron: De kosten van ziekteverzuim voor werkgevers in Nederland (2002) (CBS, 2003-4)

Oorzaken van werkstress bij werknemers

38% heeft te maken met hoge taakeisen

44% heeft weinig autonomie op het werk

8% wordt gepest op het werk

23% slachtoffer ongewenst gedrag van buiten de organisatie

16% slachtoffer ongewenst gedrag van binnen de organisatie



3 miljoen Nederlandse werknemers geven aan behoefte te hebben aan maatregelen tegen werkstress



Wat doen werkgevers om werkstress tegen te gaan?



55% geeft werknemers meer ruimte



33% heeft een aanspreekpunt voor werknemers



43% voert veranderingen in de werkorganisatie door

Bron: Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2014 (TNO / CBS) en Werkgevers Enquête Arbeid 2014 (TNO). Meer informatie: www.menkonarbeid.nl

TNO

op weg naar duurzame inzetbaarheid

Literatuur

Algemene zorginformatie

- “Het stormt in de polder” www.nieuwzorglandschap.nl
- Helende landschappen
- Zorg als volwaardige partner in het buitengebied. Fransje de Lange (WUR/Alterra)
- www.zeeuwsegronden.nl . Voorbeeld GGZ en Stichting Landschapsbeheer Zeeland werken samen.
- <http://www.demaashorst.nl/projecten/meer-maashorst/meer-maashorst>

Literatuur

- Blanken H., R. van Zon, J. Maas en R. Verheij 2009. Eindadvies Natuur op Recept. Communicatiestrategie. Novioconsult. 16 p.
- Bosch F. van den en L. Heutinck 2010. Raakvlakken zorg en groen. Hoe natuur- en landschap(sbeleid) kan bijdragen aan het realiseren van doelen op het gebied van zorg en werk. Alterra-rapport 2035. Wageningen UR. Wageningen.
- Groen Beter Best. Verbinden van Natuur en Gezondheid. Innovatienetwerk
- JongeHonden 2015. De GroeneZorgverzekering. Een verkennend onderzoek naar de mogelijkheden van eenGroeneZorgverzekering.
- M. Koedoot, M. Wilschut. Natuur & Gezondheid. Velp: VHL, 2013
- Oosterbaan, A.; Blitterswijk, H. van; Vries, S. de; 2005. Gezond werk in het groen; onderzoek naar de inzet van cliënten uit de zorg bij het beheer van bos, natuur en landschap. Wageningen : Alterra, 2005 (Alterra-rapport 1253) - p. 41.
- Oosterbaan, A. 2006. Gezond werken in groen. Resultaten van een inventarisatie. In: “Gezond door landbouw en groen”; boek door J. Hassink. Wageningen.
- Oosterbaan A, H. van Blitterswijk en C.M. Niemeijer 2006. Onderzoek naar de inzet van cliënten uit de zorg in het groen bij gemeenten. Wageningen : Alterra, 2006 (Alterra-rapport 1396) - p. 35
- Oosterbaan A, H. van Blitterswijk 2007. Zorgbosbouw, zorgnatuurbeheer en zorglandschapsbeheer. Groen 63 (2007)1. - p. 38 - 41.
- Oosterbaan A. 2009. Ervaringen met zorgcliënten in natuur- en landschapsonderhoud. Interne notitie, Alterra Wageningen UR, Wageningen.

Reportage van Xander van Soelen Tussen de schapen (2011) film over herder Aart en zijn kudde in Ede. https://www.youtube.com/watch?v=CcFkUmW_fx0#t=390

Websites

www.eenzaam.nl/de-samenleving-en-eenzaamheid/introductie
www.menzis.nl/natuurmonumenten
www.socialekaartnederland.nl
www.zorgbelang.nl
www.zorggids.nl
www.zip.nl (zorg innovatie platform)