

A photograph of a modern outdoor seating area. In the foreground, there are tall, golden-brown grasses and some purple flowers. In the middle ground, several people are sitting on concrete benches, engaged in conversation. The background is filled with lush green trees and a modern building with large windows. The overall atmosphere is bright and natural.

Natuur &

Natuur & Gezondheid

Mirjam Koedoot & Marianne Wilschut

Gezondheid

Natuur & Gezondheid

natuur als hulp in de zorg

Mirjam Koedoot & Marianne Wilschut



Voorwoord

Natuur en gezond liggen naast elkaar. Dicht naast elkaar. Dichter nog als je ‘natuur’ hertaalt in ‘groen’. Groen en gezond. Ze zitten aan elkaar vast. Maar hoe komt dat? Zo logisch is het ook weer niet. Hertaal ‘natuur’ in ‘wild’ en er dreigt juist gevaar. Dan is het vechten om te overleven en is natuur als je niet uitkijkt bijzonder óngezond. Dat natuur gezond is, is er van jongs af aan ingeramd. Bij mij in ieder geval wel. Wij gingen wandelen met onze ouders, luidkeels zingend over het groene woud, de frisse lucht, de flinke pas, de vreugde en de levenslust. We liepen het grootste deel van de tijd eigenlijk door cultuurlandschap, het groen groen knollenland, maar dat deed er niet toe. Bomen, gras, vee, bloemen en de wolkenhemel. Gezond.

Wat precies de relatie is tussen natuur en gezondheid, daar breken wetenschappers zich het hoofd over. Het gaat er vaak over in de kolommen van Trouw, en hoe meer je erin duikt hoe intrigerender het wordt. De wetenschap is er nog lang niet uit. Het kan die aangeleerde perceptie zijn, of de associatie die natuur oproept met vakantie en vrijheid, maar het kan ook te maken hebben met onze hersenen, die een voorkeur zouden hebben voor de fractale structuren die je overal in de natuur aantreft. En zo zijn er vele thesen. Maar dat er een positieve relatie is tussen natuur en gezondheid staat buiten kijf. Flora en fauna doen de mens goed. Al weten we niet precies hoe, we kunnen er wel ons voordeel mee doen. Deze bundel biedt voorbeelden variërend van intensive care tot geestelijke gezondheidszorg, van kamerplant tot bos, van ruiken en kijken naar natuur tot de handen uit de mouwen in land- en tuinbouw. Die voorbeelden zetten de natuur in een nieuw licht. Natuurbeheer was ooit natuurbehoud, behoud van wat er nog was, conserveren, en de vernietigende mens op grote afstand houden. Nu zoekt natuurbeheer andere sectoren op, in dit geval de gezondheidszorg. Of de zorg zoekt juist de beheerder op, voor de helende werking van diens natuur.

Er worden nieuwe ideeën geboren. Nieuwe natuur, nieuwe zorg. In dit boek zijn prachtige voorbeelden te vinden. Laat die tot inspiratie dienen.

Willem Schoonen
Hoofdredacteur dagblad Trouw



Inhoud

IN

	Voorwoord	3
H1	Wandelen voor de gezondheid	7
H2	Een tuin vol herinneringen	15
H3	Bomen koelen de stad af	25
H4	Dagbesteding in het bos voor mensen met autisme	33
H5	Een park voor het Martini Ziekenhuis	41
H6	Forensische cliënten zien hun bloem als persoonlijke groei	49
	Nabeschouwing: Groen in de zorg opnieuw ontdekt	57
	Colofon	64



Wandelen voor de gezondheid

Mensen met chronische aandoeningen als diabetes of vaatvernauwing missen soms het vertrouwen in hun lichaam om intensief te bewegen, terwijl dat juist voor hen erg belangrijk is. Wandelen in de natuur met lotgenoten kan hen over die vrees heen helpen. Daarom organiseert ziekenhuis Bernhoven uit Uden samen met IVN Brabant 'biowalks' voor mensen met diabetes.

“**H**eeft iedereen geprikt en zijn bloedsuikerwaardes in de map genoteerd?”, vraagt diabetesverpleegkundige Vera Smits aan de groep van ongeveer twintig diabetespatiënten die zich heeft verzameld in de gezellige zolderkamer van natuurcentrum Slabroek in Nistelrode. “Ja? Dan kunnen we op pad.” De zwarte tasjes met de priksetjes worden weggeborgen en iedereen volgt IVN-gids Lies Verbossen – groen shirt, verrekijker om haar nek - richting natuurgebied de Maashorst. Nadat we wat weilanden en boerderijen zijn gepasseerd, slaan we al gauw een bospad in. De bomen bieden bescherming tegen de zon die vandaag vrolijk schijnt. Vera Smits blijft achteraan wandelen om in de gaten te houden of er niemand achterblijft. “Om het effect van bewegen aan te tonen, meten we voor en na de wandeling ieders bloedsuikerniveau”, vertelt ze. “Je zult zien dat straks iedereen een lagere waarde heeft.”

John Jangi is begonnen met een bloedsuikerwaarde van 14,1. Hij en zijn vrouw Carmen lopen vandaag voor het eerst mee. “Ik probeer wel veel te bewegen”, vertelt hij als we even pauzeren. “Ik pak regelmatig de fiets en loop ook vaak een blokje om. Maar als je alleen bent denk je toch gauw: ik doe een korter rondje.” Jangi werkte jarenlang in de ploegendienst bij de Marsfabriek in Veghel. Vanwege zijn ‘suiker’ en zware hartklachten mag hij nu al een tijd niet meer werken. “Het is daarom ook wel fijn om er even uit te zijn. Bovendien is het een prettig idee dat er een verpleegkundige meeloopt. Je weet immers maar nooit wat er kan gebeuren.”

In haar oranje poloshirt is diabetesverpleegkundige Smits goed te spotten. Regelmatig komen mensen een praatje bij haar maken. Het is voor haar een soort wandelend spreekuur. “Ik krijg vragen over technische dingen als de werking van de insulinepen of -pomp, maar ook over voeding. Door je levensstijl aan te passen kun je met diabetes type 2 immers al veel verbeteren. Ook luister ik naar de onderlinge gesprekken. Zo kom ik te weten wat er leeft.” Het eerste halfuur van de vijf kilometer lange wandeling heeft gids

◀ *Voor en na afloop van de biowalks wordt het bloedsuikergehalte van de deelnemers gemeten.*

Lies Verbossen expres een redelijk tempo aangehouden. Bij de Slabroekse heide pauzeert ze even. “Ik laat mensen eerst ervaren hoe hun lichaam op het wandelen reageert”, legt ze uit. “Daarna is er ruimte voor uitleg over de natuur. De heide bloeit nu, daarom heb ik ze hiernaartoe genomen. Een volgende keer kies ik weer een andere route. Zo kunnen de deelnemers de verschillende delen van dit 4.000 hectare grote natuurgebied leren kennen.” Verbossen werkt al dertig jaar als gids en heeft daardoor veel leuke weetjes over de natuur en de cultuurhistorische achtergrond van het gebied te vertellen. Zo kan ze aan de hand van de verwondingen van een dode buizerd laten zien of het dier door een andere roofvogel of door een vos is gedood. Even later stopt ze bij een veldje waar pitrus groeit. “De kern daarvan werd vroeger in olielampen gebruikt.”

VERTROUWEN

De natuur vormt een belangrijk onderdeel van de wandeling. De ‘biowalks’ zijn dan ook een idee van IVN Brabant, het instituut voor natuureducatie en duurzaamheid, de Provinciale Raad Gezondheid en de Provincie Noord-Brabant. “We willen mensen met gezondheidsproblemen laten ervaren wat bewegen in een natuurlijke omgeving voor hun gezondheid kan betekenen”, legt initiatiefneemster José de Jonge van IVN Brabant uit. “Mensen met een chronische aandoening missen soms het vertrouwen in hun lichaam om intensief te bewegen. Wandelen met lotgenoten kan hen helpen dat vertrouwen op te bouwen.” Of dat ook net zo goed in de sportschool kan betwijfelt ze. “Wandelen in de natuur is gezonder dan een sprintje op de looppompe of een stadswandeling. Je loopt in de frisse lucht en het ontspant. Uit een evaluatie van het

‘WANDELEN IN DE NATUUR IS GEZONDER DAN EEN SPRINTJE OP DE LOOPMACHINE.’

Diabetes

Diabetes - suikerziekte in de volksmond - is een chronische ziekte die steeds meer voorkomt. Bij diabetes kan het lichaam de glucose uit het bloed, het ‘bloedsuiker’ niet meer goed opnemen. Het hormoon insuline dat in de alvleesklier wordt geproduceerd regelt normaal gesproken de bloedsuikerspiegel. Mensen met diabetes maken zelf geen of te weinig insuline, of hun lichaam reageert niet meer op de insuline. Dat hangt af van de soort diabetes. Als insuline zijn werk niet kan doen, loopt het bloedsuikergehalte veel te hoog op. Als er lang veel glucose in het bloed zit, is dat erg ongezond. De ziekte kan ook andere aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, nieruitval en slechthoofdpijn veroorzaken. Net als voor ieder ander geldt dat mensen met suikerziekte fitter blijven door te bewegen. Daarnaast helpt bewegen om de bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Het stimuleert de bloedsomloop waardoor de lichaamscellen glucose beter opnemen.



▲ Na afloop van de biowalk beantwoordt diabetesverpleegkundige Vera Smits (links) vragen van de deelnemers.

project blijkt ook dat de deelnemers dat zo ervaren.” Voor IVN ligt de winst er ook in dat via biowalking mensen in de natuur komen die er anders zelden komen. “Dat is immers onze ambitie: mensen betrekken bij natuur en landschap.”

De proef is in 2010 begonnen. Inmiddels zijn er plannen om biowalking voor diabetici in meerdere regio's te starten. IVN wil de wandelingen ook organiseren voor andere doelgroepen, zoals mensen met een longziekte of met psychische problemen. Officieel kunnen patiënten vier keer meelopen met de biowalk. Daarna is het de bedoeling dat ze zelf gaan wandelen, maar als er plaatsen over zijn mogen de 'veteranen' nog wel vaker mee. Chris Manders is een deelnemer van het eerste uur. Hij snoept wat van een braamstruik. “Nu moet ik ophouden, anders is mijn bloedsuiker straks niet genoeg gedaald”, zegt hij met een knipoog. “Het is gezellig en gezond, daarom blijf ik graag komen. Bovendien hoor ik zo interessante natuurweetjes.” Hij grijpt een brandnetelstengel van anderen vast. “Wist jij bijvoorbeeld dat je niet geprikt wordt als je hand van anderen naar boven haalt?”



Het komt weleens voor dat een van de deelnemers tijdens de wandeling een zogenoemde hypo krijgt: een te grote daling van de bloedsuikerspiegel. Wim Waegemakers overkwam het de eerste keer dat hij meeliep. “Toen had ik voor vertrek insuline gespoten maar door het bewegen kwam mijn bloedsuiker nóg lager te liggen. Ik werd misselijk, ging zweten en moest ermee ophouden.” Smits grijpt dat soort situaties aan om achteraf met de andere deelnemers te bespreken hoe zij zo’n situatie oplossen en hoe ze het kunnen voorkomen. De ervaring weerhield Waegemakers er niet van om nog een volgende keer terug te komen. “Ik loop al vanaf het begin mee. Dat je met lotgenoten informatie uitwisselt vind ik erg fijn. Deze wandeling mag van mij wel elke week worden georganiseerd, maar ik begrijp dat dat financieel lastig is.”

Smits beaamt dat. “De frequentie mag van mij ook omhoog. En ik wil best in het weekend wandelen, zodat mensen met een drukke baan of jonge kinderen die doordeweeks niet kunnen, ook kunnen meelopen. Maar daar is helaas geen geld voor beschikbaar.” De deelnemers betalen twee euro en vijftig cent per wandeling. De overige kosten worden door het ziekenhuis vergoed. Smits: “Ieder jaar is het weer even de vraag of het project in de begroting past. Bewegen werkt preventief en met dit soort wandelingen zou je op



▲ *IVN-gids Lies Verbossen (met groen shirt) vertelt tijdens de 5 km lange wandeling over de natuurhistorische achtergrond van natuurgebied de Maashorst.*

den duur gezondheidskosten kunnen besparen. Toch is het moeilijk om in deze tijden van bezuinigingen in de zorg geld hiervoor te vinden. Ik denk dat het daarom elders nog maar lastig van de grond komt.”

Aan het eind van de wandeling staat er in natuurcentrum Slabroek koffie en thee op de deelnemers te wachten en is er ruimte voor het stellen van vragen. Er zijn een paar bezwete hoofden bij, maar niemand geeft aan dat de wandeling van ongeveer twee uur te zwaar was. De priksetjes komen weer tevoorschijn en inderdaad: bij iedereen komt een lager getal op de teller van het meetapparaatje te staan. John Jangi's bloedsuiker is van 14,1 gezakt naar 6,5. Aan zijn gezicht te zien is hij duidelijk verrast. “Een goed resultaat!” ■

*De biowalk is bestemd voor patiënten met diabetes mellitus type 2 die onder behandeling zijn bij ziekenhuis Bernhoven. Hun partners mogen ook mee.
www.ivn.nl/projecten/thema-natuur-gezondheid/biowalking*

‘De groene en witte sector kennen elkaar onvoldoende’

Hoewel steeds meer mensen op doktersadvies moeten bewegen, spelen natuurorganisaties hier nog onvoldoende op in, meent Augie Vissers. “Althans, als het gaat om mensen die om medische redenen moeten bewegen.” Vissers studeerde in de zomer van 2013 af aan de deeltijdopleiding Bos- en natuurbeheer aan de Hogeschool Van Hall Larenstein. Voor haar afstudeerscriptie inventariseerde Vissers obstakels en kansen voor initiatieven waarbij patiënten onder begeleiding van een arts, verpleegkundige, fysiotherapeut of een andere medische professional in de natuur gaan bewegen. Ook onderzocht zij hoe Natuurmonumenten daar beter bij zou kunnen aanhaken. “In de geestelijke gezondheidszorg bestaan redelijk wat projecten die de link leggen tussen natuur en zorg. Daarbij is vaak ook sprake van samenwerking met een natuurorganisatie. In de cure, de genezende kant van de zorg, is het moeilijker om dergelijke projecten te vinden”, vertelt zij. “Maar het is wel in opkomst.”

Naast de biowalks van IVN Brabant organiseert het Wilhelmina Ziekenhuis in Assen ook begeleide wandelingen met diabetespatiënten. Daarnaast vond Vissers enkele voorbeelden van looptrainingen in de natuur voor mensen met claudicatio intermittens, een ernstige vaataandoening. Ook stuitte ze op een oefentherapeute die op een landgoed van Natuurmonumenten bewegingsprogramma’s organiseert voor mensen met uiteenlopende fysieke aandoeningen. “Veel van dergelijke bewegingsprojecten zijn het initiatief van enkele individuele enthousiastelingen”, zegt Vissers. “Niet iedereen zoekt de samenwerking met een natuurorganisatie. Toch kan het voor beide partijen voordelen hebben. Je zou als oefentherapeut bijvoorbeeld kunnen verzamelen bij een bezoekerscentrum en er je oefenmateriaal opslaan. Voor een natuurorganisatie biedt het de kans om nieuwe doelgroepen te bereiken.”

Daarnaast heeft Vissers ook praktische aanbevelingen: “Veel mensen met een chronische aandoening hebben drempelvrees. ‘Hou ik zo’n wandeling wel vol?’ vragen ze zich af. Duidelijke routebeschrijvingen van kortere wandelroutes, met informatie over de afstanden en hoogteverschillen, en extra bankjes waarop mensen tussendoor kunnen uitrusten kunnen daarbij helpen. Via een speciale app voor de smartphone, ‘NatuurRoutes’, en via zorgverleners kun je dergelijke gezondheidsroutes onder de aandacht brengen.” Natuurmonumenten wil inmiddels een project starten waarin duidelijke en korte wandelroutes worden aangeboden aan mensen met een gezondheidsprobleem, om eventuele drempelvrees te verlagen.

-
- ▶ *Veel deelnemers aan de biowalks waaronder Wim Waegemakers (midden) blijven terugkomen omdat ze het contact met lotgenoten waarderen en de natuurweetjes van de IVN-gidsen niet willen missen.*





Een tuin vol herinneringen

Een natuurlijke omgeving ontspant, voedt de zintuigen en zet aan tot bewegen. Dat geldt zeker voor dementerende ouderen bij wie de natuur herinneringen kan oproepen en hen in actie kan brengen. Zorgondernemers Marie-Hélène en Patrick de Kort hebben bij hun kleinschalige verzorgingshuis Herbergier Tilburg een ruime belevingstuin laten aanleggen.

De jonge hennen die in de kippenren van Herbergier Tilburg scharrelen hebben veel bekijks. Meneer Spijkers zit met een kop koffie op het plankje van zijn rollator aan de ren gekluisterd alsof het een tv is. Enkele andere bewoners vergezellen hem. “De kippen zijn een week geleden gebracht en sindsdien staat een groot deel van de stoelen op het terras richting de ren gedraaid”, vertelt Marie-Hélène de Kort, mede-eigenaar van de kleinschalige woonvorm voor dementerende ouderen. “We willen de dieren zoveel mogelijk oppakken zodat ze tam worden en straks ook op schoot kunnen.” De hennetjes zijn Emma, Wilhelmina, Juliana, Beatrix en Máxima gedoopt. De Kort: “Onze gasten hebben geheugenproblemen, maar namen van koninginnen bekijken.”

Samen met haar man Patrick runt De Kort sinds maart 2012 deze kleinschalige woonvoorziening. De bewoners hebben een eigen appartement en kunnen ook terecht in de woonkamer annex woonkeuken, of ze kunnen buiten zitten op het terras dat onderdeel is van de onlangs aangelegde belevingstuin. Die tuin heeft een grasveld, een vijvertje, gezellige borders en potten op bukhoogte zodat de bewoners af en toe zelf een dor bloempje uit de geraniums kunnen plukken. Ook is er een jeu-de-boulesbaan en een moestuin. Led-lampjes verlichten 's avonds de brede paden die geschikt zijn voor rollators en rolstoelen en het insectenhotel dat aan de wand pal tegenover het terras ligt. “Wij willen een thuissituatie creëren en iedereen zoveel mogelijk geven waar ze behoefte aan hebben”, legt Marie-Hélène uit. “Een tuin hoort daarbij.”

Het complex is gevestigd in een verbouwde school uit 1911. Na een grondige verbouwing zijn originele elementen zoals de tegels, het glas-in-lood en het fraaie houten trappenhuis gehandhaafd gebleven. Er zijn ook nieuwe elementen aan toegevoegd, zoals een lift en een centrale woonkamer. Die is samen met de aangrenzende keuken modern ingericht. Op de bar van de keuken staan kannen met limonade die de begeleiders kunnen pakken om een drankje voor de gasten, zoals de bewoners worden genoemd, in te schenken.

◀ *De bewoners van Herbergier Tilburg zitten graag voor de kippenren.*

Hoewel het gebouw luxe oogt betekent dit niet dat een plekje in dit huis alleen is weggelegd voor ouderen met een goed gevulde portemonnee. “Wij bieden kleinschalige, persoonlijke AWBZ-zorg die ook nog eens goedkoper is voor de overheid”, zegt Patrick de Kort. “Dat doen we door de kosten van zorg en wonen gescheiden te houden. De gasten krijgen een rekening voor de stookkosten en de huur van hun appartement. De zorg betalen ze uit hun persoonsgebonden budget. Doordat wij zorgverleners als geriaters, fysiotherapeuten en diëtisten niet vast in dienst hebben maar alleen inhuren als ze nodig zijn, kunnen wij de zorgkosten laag houden. Onze overheadkosten zijn laag omdat hier niet allerlei managers rondlopen. Ook gaan we terughoudend om met het verstrekken van gedragsremmende medicijnen.”

Herbergier is onderdeel van een keten van in totaal 25 vergelijkbare kleine zorginstellingen voor ouderen in Nederland. Marie-Hélène werkte vier jaar bij de eerste Herbergier in Arnhem als activiteitenbegeleider. Zij en haar man Patrick raakten enthousiast over de zorgformule waarin veel ruimte is voor persoonlijk contact en huiselijkheid. Patrick: “Ik heb zelf ook jarenlang in de ouderenzorg gewerkt en ben docent verpleegkunde geweest. Toen mijn moeder de diagnose Alzheimer kreeg, kreeg ik met de andere kant van de ouderenzorg te maken. Hoewel het personeel van het verpleeghuis waarin zij was opgenomen zijn best deed, was er toch te weinig aandacht voor de mensen. In deze formule is die aandacht er wel.” Bij die aandacht hoort ook eropuit gaan met de bewoners. Zo nemen Patrick en Marie-Hélène hun gasten mee om boodschappen te doen en wordt er regelmatig gewandeld in natuurgebied de Oude Warande en in de directe omgeving. Om daar te komen wordt een vierpersoonsfiets gebruikt, waarop de bewoners kunnen meetrappen. Als dat hen te zwaar wordt kunnen ze hun voeten op een steun laten rusten.

Herbergier

De formule van Herbergier is bedacht door Hans van Putten, de initiatiefnemer van de Thomashuizen, waarvan er nu honderd zijn. Een Thomashuis is een kleinschalige woonvorm voor acht volwassenen met een verstandelijke beperking. Het huis wordt geleid door twee ‘zorgondernemers’: een echtpaar of samenwonend stel die er ook wonen en de bewoners begeleiden en verzorgen. Door het succes van de Thomashuizen ontstond het idee dat dit ook mogelijk moest zijn voor ouderen met psychogeriatrische problemen. De eerste Herbergier werd gestart in Arnhem.

► *Mevrouw Annie Dohmen helpt mee met het onderhoud van de tuin. “Ik ben een doener, altijd bezig. Dan is het fijn om elke dag even de tuin in te kunnen.”*





GROENE WENSEN

Het echtpaar vond het ook belangrijk om de bewoners te betrekken bij de inrichting van de tuin. “We kwamen op het idee voor deze tuin via Hans Pijls, een kennis van ons die mede-eigenaar is van Buitenruimte voor Contact. Dat is een organisatie die natuurprojecten opzet die de sociale samenhang in buurten proberen te vergroten. Samen met Buitenruimte voor Contact hebben we twee avonden belegd voor de bewoners en hun familie. Daarbij kwamen allerlei tuinbladen en foto’s op tafel te liggen. We vroegen de bewoners naar hun groene wensen. Wat voor tuin had u vroeger? Wat stond daar allemaal in? Wat zou u nu graag in de tuin zien? Dat waren vragen die daarbij aan bod kwamen.” Mevrouw Corstens bleek graag een magnolia in de tuin te willen hebben, omdat ze die vroeger zelf ook in de tuin had. Op haar kosten is die nu aangeschaft. De kippen waren een wens van mevrouw De Bruin, die inmiddels is overleden. Mevrouw Beekmans wilde graag een gedenksteen omdat ze dat in het parkje verderop zo mooi vindt staan. Bijna alle wensen haalden het tuinontwerp dat Buitenruimte voor Contact vervolgens maakte onder leiding van Marleen van Tilburg. Toen dat plan de instemming van de bewoners kreeg, kon de schop in het plein waarop duizenden Tilburgse schoolkinderen ooit tijdens de pauze speelden. “We hebben het plan in de woonkamer gehangen en dat leidde regelmatig tot vragen als: wanneer is de tuin nou af?”, vertelt Marie-Hélène. Eind mei 2013 was het zover. Sindsdien zijn de bewoners regelmatig in de tuin te vinden, of op zijn minst op het terras, want niet alle bewoners zijn meer even mobiel.

**‘WIJ WILLEN EEN THUISITUATIE
CREËREN. EEN TUIN HOORT DAARBIJ.’**

Mevrouw Dohmen is dat nog wel. Zij heeft altijd veel getuinierd en heeft daarom een eigen hoekje in de tuin gekregen waarvoor zij samen met haar zoon planten bij het tuincentrum heeft gehaald. Dagelijks loopt ze er even naartoe om de plantjes water te geven of om wat onkruid uit de kruidentuin naast het terras te trekken. “Ik ben een doener, altijd bezig. Dan is het fijn om elke dag even de tuin in te kunnen”, zegt ze. Haar medebewoonster mevrouw Van Bergen, heeft ook een eigen plantenbak en helpt eveneens regelmatig mee met het onkruidvrij houden van de tuin. “Het is leuk dat er allemaal verschillende hoekjes in de tuin zijn”, zegt ze. Ze staat naast de stoel van mevrouw Carree die pal voor het hek zit waarachter de peuters van het aangrenzende kinderdagverblijf in een opblaasbadje aan het poedelen zijn. “Mevrouw Carree zit het liefste hier”, legt Patrick uit. “Zij was vroeger kinderarts en is nog steeds dol op kinderen.”

Behalve de kinderen van het kinderdagverblijf, zorgt het terras van het aangrenzende wijkcentrum ook voor levendigheid. En regelmatig komen er kinderen van basisschool De Elzen in de tuin om de tomaten, radijzen en andere plantjes in de moestuin bij te houden.

◀ *Patrick en Marie-Hélène de Kort verbouwden een oud-schoolgebouw in Tilburg tot een kleinschalige woonvoorziening voor dementerende ouderen.*

Groen en grijs

Onomstotelijk bewijs dat groen goed is voor ouderen is er niet. Er zijn wel veel onderzoeken gedaan die gunstige effecten laten zien. Oudere mensen zijn over het algemeen gevoeliger voor hun omgeving dan jongeren. Daarom hebben juist zij baat bij natuuractiviteiten, zoals een groenkamer, tuintherapie of contact met dieren, concludeerde de Wetenschapswinkel Biologie van de Universiteit Utrecht in 2004 bijvoorbeeld. Destijds bleek 88 procent van de ondervraagde instellingen natuuractiviteiten te organiseren. De meest voorkomende activiteiten waren bloemschikken (95 procent), natuurfilms bekijken (70 procent), wandelen (68 procent) en seizoentafels maken (60 procent). Of natuuractiviteiten een meerwaarde hebben ten opzichte van andere activiteiten, zoals zingen of kaarten bleek sterk persoonsafhankelijk te zijn.

In een ander onderzoek van Innosearch Development Support in opdracht van onder meer GreenWish werd de meerwaarde van zogenoemde groenkamers aangetoond. Dat is een verzamelnaam voor activiteiten waarbij ouderen onder begeleiding van activiteitenbegeleiders en vrijwilligers bloemzaadjes planten en seizoentafels maken met gebruik van herkenbare voorwerpen. Dit blijkt te helpen bij het ophalen van herinneringen en het prikkelen van de zintuigen. “Bewoners die deelnemen aan groenkamerprojecten komen vaker buiten, werken aan hun creativiteit en vergroten hun netwerk. Dit houdt oudere mensen levendig en mentaal gezonder, wat doorwerkt op hun fysieke gezondheid”, aldus het rapport.

Ook het effect van tuinen op dementerende ouderen is onderzocht. In 2008 onderzocht de afdeling klinische psychologie van de Universiteit Utrecht de effecten van tuintherapie bij licht dementerende ouderen. Bij een aantal deelnemers aan het onderzoek bleek de kwaliteit van leven verbeterd; de tuintherapie had een positieve invloed op hun stemming. Ook was een lichte toename zichtbaar van de zelfstandigheid van de deelnemers. Hun behoefte aan begeleiding nam iets af. Door het voelen aan bloemen en planten en het kijken naar de natuur nam het gebruik van de tastzin bij de deelnemers aan het onderzoek iets toe. Hoewel het onderzoek te klein was en te weinig deelnemers had om heel duidelijke conclusies te trekken, lieten de voorzichtige resultaten een positieve trend zien.

► *Mevrouw Els van Bergen heeft een eigen hoekje in de tuin waar ze de door haar zelf uitgezochte planten verzorgt.*







Patrick de Kort is ervan overtuigd dat het welzijn van de ouderen is verbeterd door de tuin. “Als is het maar omdat onze gasten meer in de zon komen en wat vitamine D oppikken.” Ook zijn er bewoners die dankzij de tuin beter uit de verf komen. “Mevrouw Beekmans heeft bijvoorbeeld een vorm van afasie waardoor ze moeilijk kan praten. Zij weet veel van tuinieren en als het daar over gaat, merken we dat ze makkelijker spreekt. Kennelijk voelt zij zich aangesproken op iets waar zij goed in is.”

Ook de webcam die is opgehangen in een van de negen gierzwaluwkastjes onder de dakrand van het pand is aanleiding voor gesprekken met de bewoners. “Ze vinden het fascinerend om naar de beelden te kijken en vragen zich af hoe het mogelijk is dat ze het zwaluwnest op het tv-scherm kunnen zien”, zegt Marie-Hélène de Kort. “Dat is dan een mooie aanleiding om te praten over nieuwe technieken als internet.” ■

-
- ▲ *In Herbergier Tilburg is veel persoonlijke aandacht voor de bewoners.*
 - ◀ *Zicht op de tuin van Herbergier Tilburg. Bij de inrichting van de tuin is rekening gehouden met de wensen van de bewoners.*



Bomen koelen de stad af

Het werkte vroeger en het werkt nog steeds: de schaduw van bomen biedt verkoeling aan stadsbewoners, in het bijzonder aan kwetsbare groepen zoals ouderen en chronisch zieken. In Arnhem proberen ze dan ook ieder gaatje met groen te vullen.

De takken van de paardenkastanje hangen zwaar boven het grote plein. De schaduw van de oude boom reikt tot de ingang van het voormalig schoolgebouw. “Ik denk dat hij geplant is om de kinderen die hier vroeger speelden verkoeling te geven”, zegt Sanda Lenzholzer. Tegenwoordig heeft het imposante gebouw nieuwe bewoners, waaronder een apotheek en een huisartsenpraktijk. Lenzholzer is onderzoeker bij Wageningen Universiteit en Researchcentrum en verdiept zich al jaren in het onderwerp stadsklimaat. In haar Arnhemse bovenwoning legt zij uit waarom groen belangrijk is voor een gezond stadsklimaat. “Een stad met weinig bomen of planten, heeft weinig schaduwplekken en verkoeling. Op zomerdagen kan het extra heet worden, je hebt dan te maken met hitte-eilanden. Stenen houden de warmte vast en geven die ’s nachts weer af.”

Klimaatonderzoekers voorspellen dat de Nederlandse zomers de komende jaren heter worden door de klimaatverandering. Het probleem van warme steden zal dus alleen maar groter worden. “Vooral voor kwetsbare groepen zoals ouderen en zieke mensen is dat problematisch,” vertelt Lenzholzer. “Die krijgen meer gezondheidsproblemen. Bij de hittegolven van 2003 en 2006 zijn echt slachtoffers gevallen.” Inmiddels reageert de overheid hierop met het afkondigen van een ‘weeralarm’ bij extreem warm weer en het inzetten van een Nationaal Hitteplan. De GGD roept ouderen op binnen te blijven en veel te drinken. Lenzholzer vindt deze acties sympathiek, maar adviseert om daarnaast ook meer schaduwplekken te maken in steden. “Bomen zijn daarvoor het meest geschikt. Zij hebben een groot bladoppervlak en geven veel schaduw. Zo voorkom je dat een plek extreem opwarmt. Met bomen blijft het gewoon koeler.”

Niet op alle plekken in de stad is genoeg ruimte voor uitdijende boomkruinen. Oude binnensteden zijn meestal dicht bebouwd en boomwortels geven soms problemen met het wegdek of de ondergrondse kabels en buizen. Ook in drukke winkelstraten is niet altijd plaats voor groene reuzen. In zulke gevallen is het verticaal laten groeien van planten een alternatief, bijvoorbeeld in de vorm van klimop langs de gevel. Tussen de klimplant en de

◀ *Bomen helpen de stad koel houden, zoals deze paardenkastanje in de Arnhemse wijk Klarendal.*

muur ontstaat een isolerende luchtlaag. In de zomer zorgt de plant zo voor verkoeling van het huis, in de winter helpt deze juist om warmte in het huis vast te houden.

VERTICALE TUIN

De Arnhemse wijk Spoorhoek stond bekend om zijn 'stenige' straatbeeld. Op initiatief van bewoners en ondernemers zijn daarom groene zuilen gebouwd, in jargon een verticale tuin of standing garden genoemd. Nu vermengen de geuren van tijm, majoraan en oregano zich met vertrouwde stadsgeuren. Een blauwewegen klimt dapper van de grond tot bovenin de zuil, waar zich spontaan ook een berk heeft genesteld. Wilbert de Haan werkt bij het architectenbureau Nexit Architecten en is mede-initiatiefnemer van de groene zuilen. Vanuit zijn kantoor kijkt hij erop uit. "We wilden de wijk vergroenen maar er is hier weinig plek voor tuinen of bomen. Zo kwamen we op het idee om gevelgroen aan te leggen. De zuil bestaat uit opgestapelde korven." De Haan is voorstander van geveltuinen. "De planten gaan de opwarming van de stedelijke ruimte tegen", stelt hij.

De gemeente Arnhem is blij met de groene vingers van haar stadsbewoners. "We zijn steeds meer afhankelijk van initiatieven van burgers en instellingen," legt Hans van Ammers van de gemeente uit. "Door bezuinigingen is er minder geld te besteden.



Hitte-eilanden

Hitte-eilanden zijn plekken in een stad waar de temperatuur hoger oploopt. Ze ontstaan vooral op plekken met veel steen en asfalt, omdat deze materialen gemakkelijk warmte vasthouden en 's nachts weer uitstralen. De temperatuur in binnensteden ligt overdag 2 tot 4 graden hoger dan buiten de stad. 's Nachts kan dat verschil oplopen tot zelfs 7 graden, zo bleek uit metingen in de afgelopen jaren in Arnhem. Hitte-eilanden hebben negatieve effecten op stadsbewoners. Als het te warm wordt is het onaangenaam om er te verblijven en het verlaagt ook de arbeidsproductiviteit. 's Nachts hebben mensen moeite met in slaap komen als de temperatuur in de stad te langzaam daalt. Soms ontstaat hittestress. Dan kan het lichaam de warmte niet meer goed afstaan en ontstaan gezondheidsproblemen zoals uitdrogen, vermoeidheid, allergieën, concentratie-, ademhalings- en slaapproblemen. Vooral ouderen en chronisch zieken lopen risico's bij hittestress en kunnen daar uiteindelijk zelfs aan overlijden. Dat was merkbaar tijdens de extreem hete zomers van 2003 en 2006, toen het sterftecijfer in Nederland aanzienlijk hoger lag dan gemiddeld.

▼ *Het park Sonsbeek loopt door tot de Arnhemse binnenstad en zorgt voor verkoeling.*



Los daarvan, hebben we als gemeente andere partijen nodig om de stad klimaatbestendig te maken. We hopen dat veel mensen meehelpen bij het koel houden van onze stad.” De gemeente stimuleert stadsbewoners om meer groen op het eigen erf te zetten. “Het liefst bomen, maar gevelgroen en daktuinen zijn ook goed. Zo gaan we in gesprek met ziekenhuizen en zorginstellingen om hen te overtuigen dat een groene omgeving rond het gebouw goed is voor de gezondheid van hun cliënten.” Ook de woonwijken mogen wel wat groener in de ogen van Van Ammers. “Ik probeer bewoners te stimuleren om geveltuinten aan te leggen. Het ziet er niet alleen leuk uit, het verkoelt ook de achterliggende muur.” Lenzholzer ziet het liefst dat ook de stoeptegels uit particuliere tuinen gaan. Vol enthousiasme spreekt ze over een initiatief van bewoners in de Arnhemse wijk Sint Marten, waar een ongebruikt parkeerterrein is omgetoverd tot een groene oase. “Zij hebben de stoeptegels weggehaald en inmiddels groeit er een weelderige moestuin.” Ter plekke vechten kruiden als salie en munt om een plek tussen uitschietende pompoenplanten en Indische kers. “Deze tuin geeft ter plekke verkoeling en regenwater kan er weglopen in de aarde zonder het riool te belasten. ‘s Avonds is het een gezellige ontmoetingsplek waar burens wat met elkaar drinken”, vertelt Lenzholzer.

BOMEN OF EEN GROEN DAK KUNNEN HUIS EN BEWONERS KOEL HOUDEN.

HITTEKAART

Om te zien waar hitte-eilanden ontstaan, heeft de gemeente Arnhem een speciale hittekaart ontwikkeld. De kaart laat zien waar het extra opwarmt in de zomer en waar het juist koeler blijft. Met een bakfiets vol apparatuur toerden onderzoekers van de Wageningse universiteit door de stad om de temperatuur te meten. Ook verzamelden ze gegevens over water, wind, bodem en gekozen bouwmaterialen. De onderzoekers maakten uiteindelijk hittekaarten van drie steden: Tiel, Nijmegen en Arnhem. Elke stad kreeg een advies op maat hoe zij het stadsklimaat konden verbeteren.

“Elke stad heeft een eigen microklimaat”, legt Lenzholzer uit. “Tiel ligt aan een rivier, maar de hoge dijken onderbreken daar de verkoelende werking van de wind. In Arnhem werkt de rivier juist wél verkoelend voor de binnenstad, omdat aan de stadszijde geen hoge dijken liggen.” Arnhem bleek het verder goed te doen door de natuurlijke hoogteverschillen in de stad. Het park Sonsbeek reikt met zijn uitgestrekte weilanden en bossen tot in de binnenstad. Daar ontstaan zogenoemde dalwindsystemen die verkoeling geven tot bij het centraal station. “Een voor Nederland unieke situatie”, licht Van Ammers toe. “Helaas ligt er ook een spoordijk tussen het park en de stad, dus het effect is uiteindelijk maar klein”, zegt Lenzholzer. “Om de verkoelende verbinding tussen het park en de stad te verbeteren, is het een optie om meer viaducten te maken.”

► *Bewoners verruilden de stoeptegels voor een moestuin in de Arnhemse wijk Sint Marten.*



Hittekaart

De hittekaart van Arnhem is ontwikkeld in 2009. De Duitse Universiteit van Kassel ontwikkelde de kaart met bestaande informatie over bebouwing en landgebruik. In Duitsland is al veel ervaring met hittekaarten onder de noemer Urban Climate Analysis Maps. Op de hittekaart van Arnhem zijn temperatuurgegevens toegevoegd, verzameld door onder andere een mobiel weerstation: een bakfiets vol meetapparatuur waarmee de stad is onderzocht door onderzoekers van de universiteit in Wageningen. Daarnaast zijn met een vliegtuig infraroodopnames van de stad gemaakt, waarop te zien is hoe asfalt overdag meer warmte opneemt en 's nachts meer warmte afstaat dan andere materialen. In 2012 is de Gezondheidsdienst Midden-Gelderland een onderzoek gestart naar de gezondheidseffecten van hitte. In dat onderzoek wordt in 56 woningen de binnentemperatuur gemeten en houden de bewoners een dagboek bij. Op 29 plekken zijn thermometers opgehangen die ook informatie geven over de buitentemperatuur. In Groningen loopt een vergelijkbaar onderzoek. In 2013 is het onderzoek uitgebreid met metingen in enkele zorginstellingen. Meer informatie over hitte-eilanden en hittekaarten is te vinden op: www arnhem.nl/energie onder 'hittebestendige stad'.

▼ *Zicht op de binnenstad van Arnhem. In stenige stadscentra kan de temperatuur 's zomers hoog oplopen.*





▲ *Op initiatief van de bewoners zijn in de Arnhemse wijk Spoorhoek 'groene zuilen' geplaatst: gestapelde korven met planten en zelfs een spontaan opschietende boom.*

Ondanks dat Arnhem er goed vanaf komt in het onderzoek, zijn er toch plekken die koeler kunnen. “Op de hittekaart zie je dat de binnenstad flink opwarmt op zonnige dagen, net zoals het winkelcentrum Kronenburg”, zegt Van Ammers. De gemeente vergroent het liefst plekken waar kwetsbare inwoners wonen of verblijven. “We zijn nu in gesprek met zorginstellingen. Als ik hoor dat het in een verzorgingstehuis 's zomers onaangenaam warm wordt, adviseer ik om te kijken of extra groen meer schaduw kan geven. Natuurlijk doen ze ook de gordijnen of rolluiken dicht tegen de hitte, maar ook een paar bomen of een groen dak kunnen het huis en zijn bewoners koeler houden.” ■

Sanda Lenzholzer heeft een boek geschreven over het stadsklimaat: “Het weer in de stad, hoe ontwerp het stadsklimaat bepaalt.” ISBN: 978-94-6208-095-9



Dagbesteding in het bos voor mensen met autisme

Op het landgoed Wickenburgh organiseert Evelien Bus activiteiten voor mensen met autisme. De deelnemers ontspannen in de natuur, leren spelenderwijs vrienden te maken en proberen wat meer zelfvertrouwen te krijgen.

Verscholen tussen het loof van landgoed Wickenburgh in 't Goy (Utrecht) staat een klein houten huis aan een onverhard bospad. Aan de voorzijde van het huis lopen twee ezels in een opengekapt stuk van het bos. Een luid gebalk stijgt op wanneer Evelien Bus komt aanlopen. De ezels Merel en Floor verdringen zich bij het hek voor het verse gras dat Bus in haar handen heeft. “Mijn droom was om dichterbij de natuur te zijn. Een vriendin van mij vertelde over deze trekkershut. Ik wist direct dat ik hier wilde wonen.” Bus verruilde haar comfortabele appartement in Utrecht voor de bouwvallige boshut, waar op dat moment zelfs nog geen elektriciteit of stromend water was. Haar oude kat verhuisde mee. “Twee jaar geleden ben ik begonnen met het opvangen van mensen met autisme op het landgoed. Als wiskundedocent in het speciaal onderwijs ken ik deze doelgroep goed. Ik begon met het organiseren van vakantieweken voor jongeren. Later is daar opvang voor kinderen en volwassenen met autisme bij gekomen onder de noemer Bosactiviteiten.”

Elke zaterdagochtend rond half tien arriveren de kinderen met hun ouders bij de boshut. Nadat alle vaders en moeders afscheid hebben genomen neemt Bus het programma door met de groep. Op grote vellen papier heeft ze symbolen getekend die de activiteiten verbeelden. “Autistische kinderen hebben veel structuur en duidelijkheid nodig. Door de dagindeling vooraf met hen door te nemen, weten ze wat er gaat gebeuren en voelen ze zich beter”, vertelt Bus. De kinderen mogen zelf raden wat de tekeningen voorstellen, wat een leuk spel oplevert. De prei en wortel zijn snel herkend: die staan voor werken in de moestuin. De boom met een pijl ernaast is lastiger. Met een beetje hulp van Bus wordt de speurtocht geraden.

Bus houdt de groep bewust klein, zodat er voldoende begeleiding is en het niet te druk wordt, iets waar mensen met autisme veel last van hebben. Gemiddeld komen er zes kinderen per keer in de leeftijd van 8 tot 12 jaar. Na de uitleg over het programma,

◀ *Zicht op de boshut van Evelien Bus. “De natuur is een plek waar mensen met autisme opgebouwde spanning kunnen laten wegvloeien.”*

splitst de groep in drieën, elk groepje met één begeleider. Drie jongens rennen vooruit het bos in, op zoek naar de eerste aanwijzingen van de speurtocht. Een van hen leest de routebeschrijving in een razend tempo voor aan de groep. Michiel Kok, begeleider en hovenier bij Bosactiviteiten, onderbreekt hem. “Laten we beginnen met de eerste zin, daarna kijken we verder naar de volgende.” Langs de speurtocht zijn activiteiten uitgezet. Terwijl de jongens balanceren op een boomstam krijgen ze een rekenopdracht. “Het is moeilijk voor kinderen met autisme om twee dingen tegelijk te doen”, vertelt Kok. “Op deze manier oefenen we spelenderwijs het combineren van bewegen en denken.” Iets verderop in het bos zijn plastic linten tussen de bomen en struiken gespannen. De opdracht is om geblinddoekt het lint te volgen. “Deze kinderen zijn vaak heel cognitief ingesteld. Het zijn echte denkers. Met dit spel dagen we ze uit om andere zintuigen te gebruiken, waarbij hun hele lichaam wordt ingezet.” Wanneer een van de jongens vast komt te zitten in een struik helpen de anderen hem. “Voor het zelfvertrouwen is het goed wanneer ze de eindstreep halen. We werken vanuit positieve ervaringen, het is geen wedstrijd. Deze kinderen hebben vaak al genoeg teleurstellingen gehad”, aldus Kok.

NATUURLIJKE ELEMENTEN PRIKKELEN DE FANTASIE.

MOESTUIN

Tussen het hoge gras aan de zuidzijde van het landgoed heeft Bus een moestuin aangelegd. De tuin geeft uitzicht over het Amsterdam-Rijnkanaal, waar het scheepsverkeer voorbij schuift. Alle deelnemers aan Bosactiviteiten krijgen een eigen stukje tuin toegewezen. Een klein stuk weliswaar, om het werk overzichtelijk te houden. Voor sommige kinderen is het werken in een moestuin niet vanzelfsprekend. Bus: “Sinds 2011 komt Stijn bij ons. Hij was heel bang voor spinnen. Zo bang zelfs dat hij niet met zijn handen in de aarde durfde. Stijn vertelde in het begin dat hij van onkruid houdt en het daarom wilde laten staan. Na een tijdje kregen wij door dat hij bang was voor vieze handen en kleine insecten.” Stap voor stap hielpen Bus en haar collega’s Stijn bij het overwinnen van zijn angsten, door concrete leerdoelen te benoemen. “Eerst heeft hij geleerd om met handschoenen in de tuin te werken. Inmiddels verwijderd hij het kleeftkruid met blote handen”, zo blikt Bus terug.

De vader van Stijn is blij met deze ontwikkeling: “We merken als ouders dat hij veel stappen heeft gezet. Stijn heeft veel moeite met nieuwe situaties, hij is angstig aangelegd. Rond zijn vierde jaar merkten we verschijnselen van ADHD en autisme. Later is MCDD bij hem vastgesteld, een meervoudige complexe ontwikkelingsstoornis.” Ondanks zijn angst voor spinnen en insecten is Stijn een groot liefhebber van de natuur. Dat bracht zijn ouders op het idee om een buitenactiviteit voor hem te zoeken. “Hij is een paar keer naar de scouting gegaan, maar dat ging niet goed. De groep was te groot voor hem en hij werd angstig van alle nieuwe dingen.” De jeugdzorg wees het gezin op Bosactiviteiten, waar kleine groepen zijn en pedagogische begeleiding voor kinderen met autisme.



▲ *Begeleidster Evelien Bus (rechts) onderweg naar de moestuin met een paar jongeren.*

“Terugkijkend is hij hier veel zelfstandiger en sterker geworden. Het gaat goed met hem. Hij heeft geleerd te functioneren in een groep met leeftijdgenoten en is minder angstig. In het begin was hij doodsbang voor de ezels. Nu durft hij ze zelfs te leiden, al blijft hij een hekel houden aan het gebalk”, vertelt Stijn’s vader.

Aan het einde van de ochtend zoeken de kinderen verkoeling in het water van de wetering. Begeleider Koen van Disseldorp kijkt tevreden toe vanaf de oever. “Het is geweldig om te zien hoe ze zelf op het idee komen te gaan zwemmen. Dat is bijzonder voor kinderen met autisme, die vaak moeite hebben om zelf tot spel te komen.” Van Disseldorp werkte vanuit zijn opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening ook op andere plekken waar activiteiten zijn voor autistische kinderen. “Bijna alle activiteiten waren binnen, aan een tafel. Sommige kinderen deden helemaal niets, die keken alleen voor zich uit”, vertelt Van Disseldorp. “Het buiten zijn in de vrije natuur stimuleert de kinderen om meer te spelen. Natuurlijke elementen zoals water, takken en zand prikkelen de fantasie. Als begeleider hoef ik minder te doen als we buiten zijn met deze kinderen, omdat ze zichzelf beter vermaken. Voor kinderen met autisme is het heel belangrijk



Persoonsgebonden budget

Evelien Bus begeleidt naast kinderen, ook jongeren en volwassenen met autisme op landgoed Wickenburgh. Ze werkt samen met zorginstelling Stichting Beschermde Woonvormen Utrecht (SBWU) waar ondermeer cliënten met autisme specialistische begeleiding krijgen. Bij het zoeken naar een geschikte dagbesteding komen sommige cliënten van SBWU naar het landgoed. Bus brengt de geleverde zorg in rekening bij de zorginstelling. De andere deelnemers betalen Bus vanuit hun persoonsgebonden budget, kortweg pgb, waarmee zij zelf zorg kunnen inkopen. De pgb staat echter op de tocht. Vanaf januari 2013 kan zorg alleen nog maar ‘in natura’ worden betaald. “Dat betekent dat mensen alleen zorg kunnen inkopen bij goedgekeurde instellingen. Dat is onhaalbaar voor mijn onderneming”, stelt Bus. “De boshut zou moeten voldoen aan een waslijst van normen en veiligheidseisen.” Bus merkt de veranderingen van het pgb-beleid al aan teruglopende aanmeldingen. Om ouders tegemoet te komen, biedt ze de activiteiten tegen een gereduceerd tarief aan. Blijkt dit nog te duur, dan gaat ze met hen om tafel om te zoeken naar een oplossing. “Maar ja, het houdt ergens op. Omdat mijn overhead laag is, kan ik ook een laag tarief vragen, maar heel veel lager kan het eigenlijk niet meer.” Om toch genoeg nieuwe deelnemers te vinden, overweegt ze om zich aan te sluiten bij verschillende zorginstellingen. “Mensen kunnen dan vanuit de instelling naar mij worden doorverwezen, zoals dat gaat bij SBWU.” Ze zucht hoorbaar. “Dit jaar heb ik nog genoeg deelnemers die vanuit een bestaand pgb worden betaald. Volgend jaar dreig ik te moeten stoppen als er geen nieuwe geldstroom komt.”

▲ *Dylann haalt water uit de wetering voor de moestuin.*

▶ *Kjeld Bakker voert de ezels. “Voor mij is het goed dat ik elke week in de natuur ben.”*





dat ze zelf activiteiten bedenken en gaan uitvoeren.” Bus vult aan: “Ook ontspannen de kinderen buiten meer. Als het nodig is, kan een kind zich even terugtrekken in het gras of bij de waterkant. Ze hebben meer ruimte en vrijheid om zich heen, wat minder spanning veroorzaakt.”

Tegen het middaguur worden de kinderen weer opgehaald bij de boshut. Tijd voor een korte pauze voor de begeleiders. Met een boterham in de hand neemt Bus de ochtend door. Het vlotjevaren bleek een succes: één jongen heeft die ochtend zijn watervrees overwonnen. “De natuur is een plek waar mensen met autisme opgebouwde spanning kunnen laten wegvloeien. Natuur vraagt niets van ze, maar biedt juist ruimte. Deze kinderen worden veel overvraagd. Ze begrijpen de wereld niet goed en lopen op hun tenen om te voldoen aan alle verwachtingen”, legt Bus uit. Spelenderwijs leren deelnemers om te gaan met leeftijdsgenoten en het krijgen van zelfvertrouwen. “Bij de intake vertellen deelnemers wat zij willen leren. Kinderen noemen meestal pleziermaken en het spelen met leeftijdsgenootjes. Het gaat erom dat ze zich veilig voelen bij ons en lol hebben. Vanuit die basis oefenen ze met samenwerken of het sluiten van vriendschappen. Volwassenen en jongeren die naar de boshut komen willen graag een arbeidsritme oppakken of een zinvolle dagbesteding hebben.” Tim Wesselink uit Houten komt sinds 2011 bij Bosactiviteiten en werkt elke zaterdagmiddag op het landgoed. “Ik rondde mijn praktijkopleiding af en zocht een goede dagbesteding. Ik houd ervan om met mijn handen te werken. De moestuin is ideaal voor mij”, vertelt Wesselink.

Ook het leggen van sociale contacten is belangrijk voor mensen met autisme. Kjeld Bakker is een trouwe bezoeker van Wickenburgh. Met een overvloedige oogst uit de moestuin loopt hij langs het kanaal terug naar de boshut. De geur van vers geplukte rucola stijgt op uit zijn kruiwagen. “Voor mij is het goed dat ik elke week in de natuur ben. De rest van de week blijf ik binnen. Heel stereotiep voor een autist, maar ik zit vooral achter de computer”, grijnst hij. “Door hier te komen krijg ik frisse lucht en ontmoet ik mensen waar ik me in herken.” Het leren van vaardigheden door de deelnemers gebeurt spelenderwijs. Alle leerdoelstellingen, wensbeelden en de vorderingen van de deelnemers staan op papier, maar deze informatie deelt Bus alleen met de ouders of begeleiders. “Het werkt beter wanneer ik leerdoelen niet al te specifiek benoem, anders komt de nadruk er teveel op te liggen en dat werkt juist averechts.” De truc is, volgens Bus, om deelnemers iets te laten doen wat hun normale patroon doorbreekt. “Voor iemand die aan een stuk door praat kan het een goed leerdoel zijn om even stil te zijn, bijvoorbeeld. Dat bereik je door hem iets te laten doen, zoals met een waadpak aan de sloot in of werken met zijn handen in de aarde. Ze verleggen hun grenzen zonder dat ze het door hebben.” ■

◀ *Tijn volgt op de tast een lint door het bos. Op een speelse manier oefenen de kinderen het gebruiken van alle zintuigen.*

ni Ziekenhuis

Hoofdingang



Een park voor het Martini Ziekenhuis

Ziekenhuizen doen steeds meer hun best om opnames, ondanks de ziekte, zo aangenaam mogelijk te maken. Omdat mensen zich in de natuur doorgaans beter voelen werkt het Groningse Martini Ziekenhuis samen met Natuurmonumenten. Met een eigen natuurgebied en veel groen binnenshuis onderscheidt het ziekenhuis zich van andere ziekenhuizen.

Langs de Groningse Piccardthofplas wandelt een groepje lunchwandelaars. Twee van hen hebben een witte jas aan en een identiteitskaart om hun nek. “Ook het personeel van het Martini Ziekenhuis maakt hier graag een ommetje in de pauze”, vertelt boswachter Bart Zwijs van Natuurmonumenten. Het natuurgebied en de bijbehorende rolstoelvriendelijke wandelroute zijn speciaal aangelegd voor de patiënten en bezoekers van het ziekenhuis, maar blijkbaar profiteren ook artsen en verplegend personeel ervan. Voor kinderen is een speciale puzzeltocht rond de plas uitgezet, met vragen over slangen, spinnen en andere dieren die hier leven. Ook hangen er bordjes met uitleg over de planten en dieren in het gebied. Kinderen, ook buurtkinderen, worden uitgenodigd om zelf op onderzoek uit te gaan. “Met schepnetjes spelen, hutten bouwen, het mag allemaal. Als de natuur maar wordt beleefd”, aldus Zwijs.

“De Piccardthofplas is een plek waar patiënten en bezoekers even weg kunnen uit de steriele ziekenhuisomgeving, om de wind in het haar te voelen en een frisse neus te halen”, zegt ook Hans Feenstra, voorzitter van de raad van bestuur van het Groningse ziekenhuis. Het ziekenhuis oogt sowieso weinig steriel. “Zes jaar geleden zijn wij verhuisd naar een nieuw gebouw. Bij de bouw daarvan hebben we bewust gekozen voor veel licht en natuurlijke kleuren, om zo een warmere, menselijke omgeving te creëren. Zo kijken bijna alle afdelingen uit op de nieuwe binnentuin die in december 2013 wordt opgeleverd.” Bij de aanleg van die binnentuin en het wandelpad bij de Piccardthofplas werkt het ziekenhuis nauw samen met Natuurmonumenten. “Die organisatie heeft ons ook geholpen bij de keuze van foto’s van natuurgebieden in Noord-Nederland, die in de wachtruimtes, gangen en vergaderzalen hangen”, zegt Feenstra. “Ook kunnen personeelsleden van het ziekenhuis op aanvraag een rondleiding van mij krijgen langs de Piccardthofplas”, vult boswachter Zwijs aan. “Twee jaar geleden was dat een van de cadeaus in het kerstpakket dat helemaal aan Natuurmonumenten was gewijd.”

◀ *Boswachter Bart Zwijs geeft een medewerker van het Martini Ziekenhuis uitleg bij het informatiebord over de wandelroute naar de Piccardthofplas.*

Tijdens zo'n wandeling zal Zwiers ongetwijfeld even stil staan bij het vogelobservatiescherm langs de plas. Door de kieren in het scherm zijn nu alleen een stel futen en wat meerkoeten te zien. De otter die hier afgelopen winter werd waargenomen laat zich nu niet zien. "Het is nu een rustige periode, maar omdat deze diepe plas niet zo snel dichtvriest zit het hier in de winter vol vogels als smienten, wintertalingen en kuifeenden", legt de boswachter uit.

De plas is in 1958 ontstaan door de zandwinning voor de aanleg van de A27. Dat heeft een 25 meter diepe plas opgeleverd. Omdat veel voedseldeeltjes zich hechten aan het zwaardere, brakke water onderin de plas is het water bovenin helder. "Dankzij de samenwerking met het ziekenhuis hebben we de natuurwaarde van het gebied nog verder kunnen verhogen", vertelt Zwiers, terwijl hij naar de poeltjes aan de zijkant van de plas wijst. "Zo kon ik deze krekken aanleggen. Vissen kunnen hier makkelijker paaïen tussen het riet." Zwiers is boswachter van alle natuurgebieden van Natuurmonumenten in Groningen en de Kop van Drenthe, maar op dit gebiedje lijkt hij extra trots. "Dit voelt echt als mijn kleinste natuurgebiedje."

BRAMEN PLUKKEN

Afgezien van de lunchwandelaars en wat buurtbewoners die bramen plukken is het rustig in dit kleine natuurgebied. De route naar de plas nodigt nu ook nog niet echt uit om er naartoe te lopen. Om bij de plas te komen moeten wandelaars vanuit het ziekenhuis eerst over het naburige bedrijventerrein en vervolgens langs de provinciale weg lopen. Hoe, staat nog niet duidelijk aangegeven. "Als over een paar maanden de nieuwe binnentuin, het startpunt van de route, af is, wordt de wandelroute met groen op de weg aangegeven en moet de plas makkelijker te vinden zijn", belooft Zwiers. "Wat dat betreft zijn wij afhankelijk van de planning van het ziekenhuis. In zo'n grote organisatie, waar beslissingen over veel schijven moeten worden genomen, kan dat soms wel even duren. Dat is wel even wennen." Dat de koepel die in de nieuwe binnentuin wordt gebouwd een groot deel van de tuin in beslag neemt was ook even slikken voor de boswachter. "Maar ik heb begrepen dat in de koepel zelf ook veel groen komt, dus hopelijk valt het resultaat mee."

Over het geheel is Zwiers goed te spreken over de samenwerking, die volgens hem voor beide partijen voordelen heeft. Hij is ervan overtuigd dat de natuur een helende werking kan hebben. 'Onderzoek bevestigt dat mensen in een natuurlijke omgeving sneller kunnen herstellen. Dat kan zorginstellingen helpen om kosten besparen. Als iemand sneller herstelt, is er immers sneller een bed vrij. Ook kun je je als ziekenhuis in deze

► *In de winter trekt de Piccardthofplas vogels als smienten, wintertalingen en kuifeenden. Ook is er een keer een otter waargenomen.*





tijden van concurrentie in de zorg onderscheiden van andere ziekenhuizen door de patiënten, die meestal om een onplezierige reden zijn opgenomen, een prettige omgeving te bieden.”

Feenstra beaamt dat een aangename omgeving belangrijk is voor het welzijn van patiënten. “Maar of de natuur ook echt een helende werking heeft waardoor mensen eerder naar huis kunnen, dat durf ik niet zo met zekerheid te zeggen. De natuur kan wel een onderdeel zijn van een omgeving waarin mensen zich prettig voelen, waardoor hun verblijf in het ziekenhuis aangenamer wordt. Andere factoren kunnen daar ook aan bijdragen. Zo zijn we aan het experimenteren met computerspelletjes die patiënten afleiding bieden of hen informeren over hun ziekte.”

BIJNA ALLE AFDELINGEN KIJKEN UIT OP DE NIEUWE BINNENTUIN.

Toch vindt de bestuursvoorzitter het vanzelfsprekend dat zijn ziekenhuis aandacht besteedt aan de natuur en samenwerkt met een natuurorganisatie. “Ziekenhuizen zijn onderdeel van de samenleving en moeten hun maatschappelijke verantwoordelijkheid nemen. Daarom nemen wij uitsluitend groene energie af, proberen we zoveel mogelijk energie te besparen en proberen we onze afvalstroom zoveel mogelijk te beperken en te scheiden. Behalve met Natuurmonumenten werken we hiervoor ook samen met partners als De Groene Zaak, Siemens en Menzis.” Die partners van het ziekenhuis zijn op hun beurt weer interessant voor Natuurmonumenten. “Voor dit project konden wij onder andere sponsoring krijgen van de ANWB en Menzis. Dat zijn aantrekkelijke partners voor een organisatie als de onze”, aldus Zwiers.

De samenwerking tussen het ziekenhuis en de natuurorganisatie past volgens de boswachter goed in een groeiende behoefte in de samenleving aan bezinning en de wens om meer de natuur in te gaan. Hij wijt dat onder andere aan de recessie. “Mensen hebben nu meer oog voor het belang van groen in hun omgeving. Vlak na de Tweede Wereldoorlog zag je ook een beweging van meer bezinning en groeiend besef dat de natuur heilzaam is. Dat vertaalde zich bijvoorbeeld in natuurkampen voor arbeiderskinderen. Misschien gaan zulke bewegingen in golven. Voor ons als natuurorganisatie is het in elk geval een uitdaging om de notie dat de natuur een belangrijk onderdeel van de samenleving is levend te houden. Samenwerking met ziekenhuizen en andere maatschappelijke organisaties kan daarbij helpen.” ■

◀ *Kinderen worden aangemoedigd om met schepnetjes de natuur rondom het ziekenhuis te beleven.*

Helende patio van UMC Utrecht

Een tuinhuisje, een houten schutting, een bloempot op een tafel met een roodgeblokt kleedje... patiënten die na een zware operatie ontwaken op de intensive care (IC) van het UMC Utrecht kijken niet uit op een steriele gang. Ze ontwaken naast een daktuin die hen een vertrouwd gevoel moet geven, waardoor ze zich minder verward voelen. Bij de uitbreiding van het ziekenhuis in 2006 werd de IC van de kelder naar de bovenste verdieping verplaatst. “Daglicht was daarbij het belangrijkste criterium”, vertelt professor Jozef Kesecioglu, het hoofd van de IC in het UMC Utrecht. “Uit gesprekken met patiënten en hun familie bleek dat er een grote behoefte was aan meer privacy en daglicht. In plaats van één grote zaal hebben we toen 36 eenpersoonskamers gebouwd met daglicht. De kamers aan de buitenkant kijken uit op het omliggende groen en hebben zelfs zicht op de Domtoren. De kamers aan de binnenkant kijken uit op de patio. Omdat een kale patio niet zo mooi was besloten we er verschillende tuintjes aan te leggen die veel weg hebben van de tuinen van de gemiddelde Nederlander. Nu staat er dus een tuinhuisje in, een pergola en herkenbare planten die verspreid over het jaar bloeien.”

De natuur was dus eigenlijk bijzaak, maar wel een prettige bijzaak. “Patiënten, familieleden en het IC-personeel geven aan dat ze het fijn vinden om naar buiten te kijken en dat de deur in speciale gevallen open kan om wat frisse lucht op te snuiven”, zegt Kesecioglu. Een onderzoek naar het effect van de nieuwbouw op het herstel van de patiënten laat een positieve trend zien. Kesecioglu: “Patiënten die langdurig op de IC liggen, krijgen nog weleens een delier. Sinds de nieuwbouw is het aantal patiënten dat zo’n plotselinge verwardheid krijgt niet zozeer afgenomen, maar ze herstellen wel sneller van zo’n aanval.” Voor het nieuwe ontwerp van de IC ontving het UMC Utrecht in 2010 de prestigieuze ICU Design Award van de Amerikaanse Society of Critical Care Medicine.

► *Natuurmonumenten adviseerde het Martini Ziekenhuis bij de aanleg van het groen bij de hoofdingang en in de nieuwe binnentuin.*





Forensische cliënten zien hun bloem als persoonlijke groei

Tussen de hoge hekken van forensische kliniek De Woenselse Poort ligt een weelderige tuin, ontworpen op basis van de wensen van de cliënten. Ze zien hoe vanuit een klein zaadje een ongelooflijk grote bloem kan groeien: symbool voor hun persoonlijke groei.

John Verhoeckx baant zich een weg door de weelderige moestuin en trekt wat bladeren opzij. Een reuze pompoen komt te voorschijn. Zichtbaar trots klopt hij op de harde schil van de vrucht. “Moet je horen wat een lage toon.” Verhoeckx is werkbegeleider in de tuin van De Woenselse Poort, een instelling voor forensische en intensieve psychiatrie in Eindhoven. “Deze pompoen trekt veel bekijks. Ook mensen die weinig affiniteit met natuur hebben verbazen zich erover hoe groot hij is.” De beveiligde zone van De Woenselse Poort is omgeven door metershoge hekken, voorzien van camera’s en verlichting. “Sommigen cliënten verlaten De Woenselse Poort pas na een hele lange periode van opname. Anderen zijn hier voor korte duur”, legt Verhoeckx uit. Een deel van de cliënten heeft een TBS-maatregel gekregen omdat ze een ernstig misdrijf hebben gepleegd onder invloed van een geestelijke stoornis. Daarnaast behandelt De Woenselse Poort een groeiende groep ‘veelplegers’ en mensen met psychiatrische problemen die een gevaar zijn voor zichzelf of anderen.

Karel Blokker is coördinator arbeid bij De Woenselse Poort en was nauw betrokken bij de aanleg van de binnentuin. “Twee jaar geleden hebben we er drie nieuwe gebouwen bij gekregen. Het terrein tussen die gebouwen lag braak. Per toeval kwamen we in contact met docent Gunter Schwandt van de Hogeschool Van Hall Larenstein. Hij stelde voor om samen met studenten een tuinontwerp te maken”, vertelt Blokker. Het idee van een binnentuin sloot goed aan bij de filosofie van Planetree, van waaruit De Woenselse Poort werkt: ‘een helende omgeving en mensgerichte zorg.’ Blokker: “De studenten bezochten alle afdelingen, spraken met veel cliënten en brachten in beeld hoe de ideale tuin er volgens hen uitziet. Maar ook de behandelaren, de directie, de begeleiders en de beveiliging mochten voorstellen doen. Ze droomden over een moestuin, een stilteplek, water en geurige bloemen.”

◀ *In de beveiligde zone van de Woenselse Poort is een tuin aangelegd op basis van de wensen van de cliënten.*

Planetree

Het gedachtegoed van Planetree is ontstaan in de Verenigde Staten. Instellingen die volgens Planetree werken willen ‘mensgerichte zorg’ geven aan mensen die kwetsbaar zijn, mensen die in de war zijn of een beperking hebben. Het welbevinden van deze mensen staat centraal in het idee van Planetree. De instellingen besteden veel aandacht aan een huiselijke, sfeervolle woonomgeving voor de cliënten en letten op een goed contact tussen de cliënt en de buitenwereld. Instellingen die voldoen aan een aantal criteria, kunnen een label krijgen. Voor meer informatie: www.planetree.nl

In het voorjaar van 2012 ging de schop in de grond en werd samen met de cliënten een binnentuin aangelegd. Inmiddels is de beplanting flink aangeslagen en oogt het volgroeid. In het midden van de tuin groeien wilde grassen en bloemen, onderbroken door een sierlijke vijver. Zigzaggend door het terrein slingeren wandelpaden waarover groepjes cliënten lopen. Achter op het terrein liggen de moestuinen en een boomgaard, omgeven door bomen van landgoed De Grote Beek. Naast de gebouwen in de beveiligde zone liggen kleurrijke borders. “De bloemen kun je plukken en in een vaas zetten. Sommige cliënten hebben weinig aansluiting met medebewoners, maar als iemand een zelfgeplukte bos bloemen op de afdeling zet, draagt hij of zij op die manier toch bij aan de groep”, legt Blokker uit. De moestuin blijkt een vergelijkbaar effect te hebben op de bewoners. “Sommige cliënten kwamen vroeger weinig van hun kamer af. Een aantal van hen is actief geworden in de tuin. Ze zijn apetrots wanneer ze een krop sla oogsten en die bij het avondeten serveren aan de medecliënten”, glundert Blokker. In het ontwerp van de tuin is gekozen voor planten die de zintuigen optimaal aanspreken. Kleurige en geurige bloemen dus, en veel eetbare planten, kruiden en vruchten. Ook is er aandacht voor het beleven van de seizoenen en de kringloop van zaadje tot afstervende plant.

DE MOESTUIN EN DE BORDERS ZIJN FAVORIET BIJ CLIËNTEN

Een aantal jaren geleden lag de nadruk bij forensische cliënten sterk op het aanbieden van therapie en dagbesteding en minder op het aanbieden van arbeid en ritme. “Daar zijn we van teruggekomen”, vertelt Blokker. “Therapie is goed, maar je moet ook een goede dagstructuur en een zinvolle dagbesteding aanbieden. Zo voorkom je terugval in ongewenst gedrag.” De Woenselse Poort beschikt inmiddels over verschillende vormen van arbeid, zoals werken in de tuin, in de kaasmakerij of in de hout-, keramiek- of metaalwerkplaats. De producten gaan naar echte opdrachtgevers, wat het gevoel van verantwoordelijkheid bij de cliënten stimuleert.

-
- ▶ *Menno werkt een paar uur per week in de tuin. “Op de afdeling voel ik mij soms gespannen en opgesloten. Buiten vloeit die spanning weg.”*





Op een doordeweekse dag moeten de cliënten vijf blokken van één uur besteden aan zelfgekozen activiteiten, zoals arbeid, sport of therapie. “Cliënten missen een arbeidsritme wanneer ze hier komen en lang verblijven. Voor eventuele terugkeer naar de maatschappij is het belangrijk dat ze gewend zijn om op tijd te komen. Ze weten dat ze hier elke ochtend verwacht worden. Zo leren we ze weer omgaan met tijd”, zegt Verhoeckx. De moestuin en de borders zijn favoriet bij cliënten die graag buiten zijn, zoals Paul, die met een schoffel in de border staat. Hij werkt gemiddeld drie keer per week in de binnentuin. “Ik ben graag actief bezig en houd van buitenzijn. Dat geeft een gevoel van vrijheid.” Het wieden van onkruid is geen hobby van Paul, zo geeft hij toe. “Dat vind ik saai, maar het moet ook gebeuren.” Gelukkig zijn er ook klussen in de tuin waar hij zijn handigheid in kwijt kan, zoals paaltjes slaan of draden spannen. Peter Gielen is werkbegeleider bij De Woenselse Poort en onderstreept het belang van buiten werken: “Een aantal mensen gaat straks werken in de sociale werkvoorziening. Daar zijn veel arbeidsplaatsen in de bosbouw of op tuinderijen. Bij ons leren ze veel over het verzorgen van planten. Die kennis kunnen ze later goed gebruiken”, vertelt hij.

ZONNEBLOEMWEDSTRIJD

In de gebouwen lijkt het groene virus ook te zijn aangeslagen. Fransje Janssen werkt als forensisch begeleider op de opname-afdeling. Cliënten zeiden de strakke muren, gangen en kamers daar koel en koud te vinden. Eén van de wensen was dan ook groen. Gesteund door de directie en haar collega’s zette Janssen potten selderij, bonen, basilicum en munt neer op de stenen patio’s. “De bewoners plukken een vers basilicumblaadje en doen dat met een tomaat erbij op de boterham. Het zijn kleine dingen, maar die helpen hen wel de omgeving met een beperkte vrijheid wat normaler te maken.”

Dit jaar organiseert Janssen voor de tweede keer een zonnebloemenwedstrijd. Wekenlang volgen cliënten nauwgezet de groei van elkaars zonnebloem, die zij zelf hebben geplant. Er is één regel: de deelnemers moeten het zaadje op dezelfde dag planten. Dit jaar was er een valse start met verschillende plantdagen. Het mocht de pret niet drukken en Janssen bedacht een oplossing. “Zodra de stengel gaat buigen en de bloem bijna knakt, roepen ze mij om de plant op te meten. Zo is het toch eerlijk”, legt ze uit. De wedstrijd heeft een pedagogisch element. “De cliënten zien hoe vanuit een klein zaadje een ongelooflijk grote bloem kan groeien. Dat staat symbool voor persoonlijke groei wanneer je aandacht aan iets besteedt.” Ook werkbegeleider Verhoeckx gebruikt de tuin als middel om mensen iets te leren. “Cliënten merken dat het verzorgen van planten wordt beloond met een geslaagde oogst. Ze krijgen oog voor hun omgeving. Soms gaan ze uit zichzelf de planten water geven. De tuin geeft ze de mogelijkheid om empathisch te zijn”, legt hij uit. “Dat is

◀ *Begeleider Fransje Janssen zette potten met kruiden neer op de stenen patio en organiseerde een zonnebloemwedstrijd met de cliënten.*

Landgoed De Grote Beek

In 1918 werd het landgoed De Grote Beek gesticht om er ‘landlopers’ en andere ‘sociaal ontheemden’ op te vangen. Het heette toen Rijks Krankzinnigen Gesticht. In 1986 is het gesticht geprivatiseerd. Het landgoed en de instelling zijn er nog wel, nu onder de naam Geestelijke Gezondheidszorg Eindhoven en de Kempen (GGzE). De Woenselse Poort is daar een onderdeel van.

juist iets dat deze cliënten vaak missen.” Verhoeckx broedt op plannen om ook dieren te houden op het terrein van De Woenselse Poort, zoals schapen, minivarkens, geiten, konijnen of fazanten. De tuin biedt ruimte en ontspanning, maar het moet ook een veilige plek zijn. Het is continu zoeken naar een goede balans tussen een natuurlijk ogende tuin en een die voldoet aan de veiligheidseisen. Het hoge gras met wilde bloemen werd door de beveiligers te onoverzichtelijk gevonden. Daar gaat binnenkort dus de maaimachine overheen. In de borders heeft het onkruid inmiddels ook haar weg gevonden. Menno is cliënt en werkt een paar uur per week in de tuin, onder begeleiding van Verhoeckx. Kleine zweetdruppels staan op zijn voorhoofd, terwijl hij het onkruid met zijn handen uit de grond trekt. “Ik werk graag in de tuin. Op de afdeling ben ik binnen en daar voel



ik mij soms gespannen en opgesloten. Buiten vloeit die spanning weg. Ik vind het fijn om planten te zien groeien en bloeien.”

Sommige cliënten mogen een aantal blokuren per dag de beveiligde zone van De Woenselse Poort verlaten, om bij ‘Buitenwerkplaats De tuin’ te werken. Deze tuin oogt sierlijk met hoog opgeschoten bonenplanten, volle dahlia’s en een weelderige druivenrank. De tuin ligt op slechts vijf minuten loopafstand van de binnentuin in de beveiligde zone, maar schept meteen een andere sfeer, zo zonder hekken en direct zichtbare beveiliging. Gielen: “Hier komen alleen cliënten die een bepaalde vrijheid hebben, waaronder mensen met een taakstraf, of mensen die binnenkort de stap naar de maatschappij maken.” Een twintiger komt aangefietst en vertelt vol enthousiasme dat hij een woning in Eindhoven heeft gevonden. De jongen heeft zijn taakstraf doorlopen op de buitenwerkplaats en is op zoek naar een nieuwe start in de regio. Lachend reageert Gielen: “Normaal mag je ergens blijven werken als je je best doet, hier moet je weg als je het goed doet!” ■

De namen van de cliënten Paul en Menno zijn om privacy-redenen gefingeerd.

▼ *Zicht op de moestuin van de beveiligde zone van de Woenselse Poort.*





Nabeschouwing: Groen in de zorg opnieuw ontdekt

De heilzame werking van de natuur is geen nieuwe ontdekking. We waren het gewoon vergeten! Al in de Middeleeuwen werden kloostertuinen aangelegd voor meditatie en herstel. Later volgden kuuroorden en sanatoria in de bergen, aan zee of in het bos. In de twintigste eeuw zorgden medische technologie en medicijnen ervoor dat de aandacht voor natuur in de gezondheidszorg naar de achtergrond verdween. Nu de kosten voor gezondheidszorg explosief zijn gestegen is er een extra reden om weer na te denken over manieren om de gezondheidszorg eenvoudiger en goedkoper te maken. Hoe houden we mensen langer gezond en hoe houden we de periode van ziek zijn en herstel zo kort mogelijk? De verhalen in dit boek beantwoorden de vraag wat natuur en een groene omgeving daarin kunnen betekenen.

Met de kracht van groen, vooral in stedelijke gebieden, lijkt veel gezondheidswinst te behalen. De kwaliteit van leven is beter in een groene stad, het zorgt voor een gezondere leefstijl, biedt economische voordelen, geeft sociale cohesie en geeft een hogere kwaliteit van de omgeving. De mensen die hier aan het woord kwamen bevestigen dat. Ziekenhuis Bernhoven en IVN Brabant laten diabetespatiënten wandelen in het groen. Bij thuiskomst is de suikerwaarde in hun bloed gedaald. De verzorgingshuizen van de keten Herbergier brengen via het groen in de tuin herinneringen weer tot leven bij dementerende ouderen en zetten hen aan tot actie. Ze plukken een dorre bloem uit de geraniums, wieden onkruid of geven plantjes water. Jongeren en volwassenen met autisme komen op landgoed Wickenburgh en hebben plezier, worden creatiever in hun spel en kunnen de opgebouwde spanning weer kwijtraken. De tuin in de forensische kliniek De Woenselse Poort biedt cliënten ontspanning, een dagritme en stimuleert de empathische vermogens. In elk verhaal komt het terug: zowel patiënten als behandelaars geven aan dat natuur een positief effect heeft op hun gezondheid en welbevinden.

Ook omgevingspsychologen vinden steeds meer aanwijzingen dat een groene en natuurlijke omgeving een positieve uitwerking heeft op de gezondheid van mensen. Dat blijkt bijvoorbeeld uit onderzoek van Alterra, dat in 2000 de discussie hierover al aanzwengelde in het essay 'Van buiten word je beter'. Recent onderzoek onderstreept dat beeld. Mensen die wonen in een groene omgeving voelen zich niet alleen gezonder, ze komen ook minder bij de huisarts. Uit de dossiers van 300.000 patiënten van Nederlandse huisartsen bleek dat van 24 ziektebeelden er 18 beduidend minder voorkwamen in een omgeving met groen op minder dan een kilometer van het woonhuis. Vooral angststoornissen en depressieve klachten namen af bij meer groen. Onder kinderen was dit

Groen en Gezondheid in het beleid

Niet alleen in de praktijk, zoals blijkt uit de verhalen in dit boek, ook in het beleid vinden groen en gezondheid elkaar. Beleidsmedewerkers van het ministerie van Economische Zaken werken bijvoorbeeld mee aan de Nationale Preventie Nota van het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport. Omgekeerd nemen medewerkers van VWS deel aan de ‘Groene Tafel Natuur en Gezondheid’ tijdens de Natuurtop van EZ. Beide ministeries kijken, meer dan voorheen, naar elkaar voor het realiseren van de eigen beleidsdoelen. Deze ontwikkelingen passen bij meer synergie tussen natuur en gezondheid, zoals die in het regeerakkoord van Rutte II is beschreven. De ministeries van VWS en EZ hebben aan onderzoekers van RIVM en Alterra gevraagd om meer inzicht te geven in de manier waarop een natuurlijke omgeving een positief effect kan hebben op gezondheid, en hoe professionals uit de zorg die effecten kunnen benutten.

effect nog sterker. Ook gezondheidsproblemen als hoge bloeddruk, hartklachten, rug- en nekklachten, ademhalingsproblemen, darmstoornissen, migraine en duizeligheid doen zich minder vaak voor in aanwezigheid van meer groen. Een ander onderzoek, van het VUmc, liet zien dat actief bewegen het optreden van dementie tot wel tien jaar kan uitstellen. Daarnaast zijn er ook aanwijzingen dat zieke mensen sneller herstellen in een groene omgeving. Zo neemt het aantal ligdagen af in het ziekenhuis wanneer de patiënt uitzicht heeft op groen.

VERKLARINGEN

Er bestaan verschillende verklaringen voor het positieve effect van natuur op de gezondheid. Bomen en planten houden fijnstof vast en zijn een buffer voor geluid en hitte. Vooral de effecten op de warmte worden steeds belangrijker, omdat de temperaturen in de stad door klimaatverandering en verstening steeds hoger oplopen. Groen nodigt op zichzelf al uit tot een gezondere leefstijl met wandelen, fietsen of andere sporten. Ook onderzoek met jongeren tussen 12 en 17 jaar oud laat zien dat er een positieve relatie is tussen bewegen en de aanwezigheid van voldoende groen in de omgeving. Verder is ontdekt dat groen stress reduceert en de concentratie bevordert. De positieve effecten van de nabijheid van groen op de gezondheid blijken het grootst voor mensen die veel thuis zijn, zoals thuiswerkers en ouderen, en voor mensen met lage inkomens en opleiding.

Naast gezondheidswinst kan de aanwezigheid van groen ook een besparing geven op de kosten in de gezondheidszorg. Adviesbureau KPMG deed onderzoek in de Amsterdamse wijk Bos en Lommer, en vertaalde het effect van een groene omgeving op gezondheid in klinkende munt. ‘Investeren in groen leidt tot lagere kosten van zorg



en minder ziekteverzuim', zo luidt de hoofdconclusie van het rapport. De onderzoekers concludeerden dat 10 procent meer groen in Bos en Lommer per jaar 800.000 euro besparing oplevert op de kosten van verzuim en zorg voor depressieve patiënten. Vertaal je dat effect naar 10 miljoen mensen in een stedelijke omgeving, dan geeft dat een besparing van 400 miljoen euro per jaar. Het grootste deel hiervan bestaat uit lagere verzuimkosten, omdat jaarlijks 50.000 mensen minder ziek worden.

In 2012 berekende adviesbureau Cap Gemini in opdracht van het ministerie van Sociale Zaken dat een daling van het ziekteverzuim met 1 procent de Nederlandse bedrijven jaarlijks 2,6 miljard euro oplevert. Gezonde werknemers zorgen bovendien voor een hogere productiviteit. Een toename van 1 procent in de productiviteit levert nog eens 6 miljard euro per jaar op.

Naast deze onderzoeken zijn er nog vele andere aanwijzingen dat groen goed is voor mens en maatschappij. Toch wordt er in het overheidsbeleid en de medische wereld nog weinig gebruik gemaakt van de gezondheidsbevorderende effecten van groen, terwijl het veel zou kunnen opleveren. Ziekteverzuim als gevolg van psychische aandoeningen kost de samenleving jaarlijks 2,7 miljard euro. Overgewicht gaat ook gepaard met hoge kosten voor de gezondheidszorg: 1,2 miljard per jaar. Dat is nog los van de kosten voor arbeidsverzuim door overgewicht, die door werkgeversorganisatie VNO/NCW worden geschat op 600 miljoen euro per jaar. Wellicht zou meer beweging door meer groen een deel van die kosten kunnen wegnemen.

MEER KENNIS

In het onderzoek zijn correlaties tussen gezondheid en natuur gevonden, maar over het werkingsmechanisme van die relaties is nog niet veel bekend. Met werkingsmechanisme bedoelen we de processen en factoren die de positieve werking van natuur op gezondheid kunnen verklaren. De wetenschappelijke basis voor de positieve relatie tussen natuur en gezondheid is nog steeds smal. De kennis over de relatie tussen natuur en gezondheid staat nog steeds in de kinderschoenen. Misschien komt dat omdat natuuronderzoekers tot nu toe – figuurlijk gesproken - een andere taal spreken dan gezondheidsprofessionals of 'gewone burgers'. De voorbeelden uit dit boek laten zien dat deze verschillende werelden met hun eigen manier van denken en spreken wel degelijk naar elkaar toe kunnen groeien. ■

Tia Hermans (Wageningen Universiteit en Researchcentrum)



Nationaal Groenfonds

Er is een groeiend aantal initiatieven en projecten op het gebied van natuur en gezondheid. Nationaal Groenfonds schreef in 2013 de prijsvraag 'Op je Gezondheid!' uit. Het Groenfonds was op zoek naar projecten die gezondheid en natuur op originele en vernieuwende wijze combineren. De belangstelling voor het onderwerp bleek groot. Uit de 77 inzendingen werden er tien genomineerd. Het winnende project wordt op de Kennisdag 'Op je gezondheid' op 29 november 2013 bekend gemaakt en krijgt een geldprijs van EUR 10.000 mee naar huis.

De genomineerde projecten zijn (in alfabetische volgorde):

- 1 1 hectare daknatuur, De Gezonde Stad (Noord-Holland)
- 2 Biowalking, IVN (Zeeland)
- 3 Dakennie op de Dakakker?, Rotterdams Milieucentrum (Zuid-Holland)
- 4 Gezond Spelen en Telen met velen, Stichting M.E.E.R.Groen (Noord-Holland)
- 5 Groene Behandelkamer, InnovatieNetwerk (Utrecht/Gelderland)
- 6 Het Pad, Radboud Universiteit Nijmegen (Gelderland)
- 7 Nieuwbouw Ziekenhuis Isala, Isala (Overijssel)
- 8 Sportschool de Open Lucht, Stichting Sportschool de Open Lucht (Gelderland)
- 9 Stadsbijen, Stichting Gelderse Natuur- en Milieufederatie (Gelderland)
- 10 Vitura, Vitura BV (Noord-Brabant)





Colofon

Deze publicatie is een initiatief van het Lectoraat Geïntegreerd Natuur- en Landschapsbeheer van Hogeschool Van Hall Larenstein (VHL).



Ministerie van Economische Zaken



De productie is tot stand gekomen dankzij bijdragen van dagblad Trouw, het Ministerie van Economische Zaken, Nationaal Groenfonds en het Lectoraat Geïntegreerd Natuur- en Landschapsbeheer van Hogeschool Van Hall Larenstein (VHL).

De inhoud van dit boek geeft niet noodzakelijkerwijs de visie en standpunten weer van de Rijksoverheid, noch zijn deze tot de Rijksoverheid te herleiden.

Auteurs: Mirjam Koedoot & Marianne Wilschut
Redactie: Martijn van der Heide (namens het Lectoraat Geïntegreerd Natuur- en Landschapsbeheer), Mirjam Koedoot, Hans Marijnissen (namens dagblad Trouw) en Hans van Rooijen (namens Hogeschool Van Hall Larenstein)
Eindredactie: Rob Buiten
Fotografie: Ben ter Mull
Vormgeving: Pim Vijftigschild
Druk: Drukmotief

ISBN 978-90-821195-0-3
November 2013

natuur & gezondheid

Buiten word je beter!

Iedereen weet instinctief dat natuur gezond is. Toch heeft de natuur nog geen vanzelfsprekende plek in de gezondheidszorg. In de praktijk ontdekken steeds meer zorginstellingen de baten van groen voor hun cliënten. Hoe pakken zij dit aan en wat zijn hun ervaringen? In deze publicatie beschrijven we zes inspirerende voorbeelden waarin de gezondheidszorg gebruik maakt van natuur. Aan het woord komen medewerkers van zorginstellingen en natuurorganisaties, en natuurlijk de cliënten zelf. Boeiende verhalen voor iedereen die zelf aan de slag wil met het onderwerp natuur & gezondheid.



Gezondheid