

De Groene GGZ

NATUUR ALS BRON VOOR MENTALE GEZONDHEID

INLEIDING

Dit voorstel gaat over het belang van natuur en groen, en van buiten zijn, voor de mentale gezondheid van mensen. Het gaat over het initiëren van een groene beweging in de mentale gezondheidszorg, getrokken door 10 Groene Voorlopers onder GGZ instellingen in Nederland.

NATUUR EN MENTALE GEZONDHEID

Je mentaal gezond en je fijn voelen is de basis voor ons welzijn. Toch krijgt volgens het Trimbos Instituut in Nederland één op de vijf mensen in zijn of haar leven ooit te maken met een psychische stoornis. Ondanks de goede gezondheidszorg in Nederland nemen deze problemen eerder toe dan af. Naast psychische stoornissen krijgt ook een groot aantal Nederlanders jaarlijks te maken met burn-out klachten, deze klachten nemen de laatste jaren flink toe¹.

Zorg staat hoog op de politieke agenda en jaar na jaar zijn er voornemens om de mentale zorg te verbeteren en de kosten te verlagen. Ondanks deze goede voornemens kraakt het in de mentale gezondheidszorg en blijkt de kostenbesparing nog steeds ingewikkeld.

Toch is er één bron van gezondheid die in de geestelijke gezondheidszorg nog maar nauwelijks wordt benut. Een bron die bovendien voor heel veel mensen direct plezier, ontspanning en inspiratie brengt². Deze bron is groen of blauw en valt samen onder de noemer 'natuur'.

Positieve effecten van de natuur op onze mentale gezondheid en welbevinden ³

- Toename 'gelukshormonen'
- Verbeterd je humeur
- Verminderen gevoelens van stress, angst of woede
- Helpt time-outs te nemen en je meer ontspannen te voelen, verkleint de kans op burn-out
- Verbeterd zelfvertrouwen en zelfrespect
- Geeft meer ontspannen omgang met anderen (bijv. tussen behandelaar en cliënt)
- Verbeterd creativiteit
- Drukt negatieve gedachten weg en brengt mooie herinneringen terug
- Draagt bij aan zingeving.

¹ TNO, 2018; Wolters, A.R. 2019, Nature on our urban minds

² Douglas LaBier Ph.D., Why Connecting With Nature Elevates Your Mental Health - New research reveals a clear link between wellbeing and immersion in nature, January 2018

³ Fact sheets IVN Gezondheid en Natuur, Van Den Berg, A,E, 2013,, Waarom wij natuur nodig hebben

Natuur is een bron die weinig of niets kost, werkzaam is bij een heel scala aan psychische problemen en geen bijwerkingen kent. Natuur ligt vaak letterlijk voor de deur van GGZ instellingen, zij bezitten vaak grote terreinen. Maar ook voor ambulante zorgverleners en cliënten is natuur dichterbij dan gedacht, zelfs in het stedelijk gebied tref je vaak binnen een paar honderd meter een verborgen park of watercomplex aan.

IVN en Nature For Health denken dat binnen de GGZ veel kansen liggen om natuur meer te benutten als bron van gezondheid. Dat kan gaan om de inzet van groen in behandeling, maar ook door aanpassing of uitbreiding van het groen wat er al is.

Het gaat niet alleen om de bevordering van mentale gezondheid. Benutten en uitbreiden van natuur op de terreinen van GZ instellingen, draagt ook bij aan klimaat- en biodiversiteitsdoelstellingen en het tegengaan van verdroging en van hitte-eilanden en daarmee aan de opgaven van de Green Deal Duurzame Zorg. Daarbij leert de ervaring dat het benutten van de kansen van natuur en groen ook een sociale impact heeft, het is een kans met buurtbewoners aan de slag te gaan en te werken aan destigmatisering. Als je natuur op een andere manier benut zijn terreinen zijn méér dan een beheerlast en een begrotingspost, maar bieden ze vele – vaak onbenutte - kansen op sociaal en financieel-economisch vlak.

Natuur inzetten als bron van gezondheid past bij de toenemende aandacht voor de bredere omgeving van GZ-instellingen, positieve gezondheid, de herstelbeweging en de toenemende aandacht voor een healing environment.

DE GROENE GZ-MISSIE

Nature For Health en IVN willen samen met Green Mental Health een groene beweging in de mentale gezondheidszorg op gang brengen. Een beweging waarin cliënten én hulpverleners natuur weer gaan benutten als bron voor mentale gezondheid van natuur in het gebouw, op terreinen buiten, of in de brede omgeving van de cliënt. Van sociaal domein tot POH tot specialistische GGZ instelling. Een beweging waarin natuur een plek krijgt in de behandeling of begeleiding van cliënten en bijdraagt aan de positieve gezondheid van de cliënt en aan beter en betaalbare zorg.

Die groene beweging wordt getrokken door 10 Groene Voorlopers in de GGZ. GGZ-instellingen die net als wij de kracht van groen in de zorg onderschrijven en verder willen verkennen. De ondersteuning vanuit NFH en IVN bestaat uit initiëren, inspireren, creëren, realiseren en evalueren/borgen. Co-creatie vormt de basis van de samenwerking.



DOELSTELLINGEN

De volgende doelstellingen staan centraal in dit initiatief:

- Het initiëren van een groene beweging in de mentale gezondheidszorg
- Het realiseren van tien Icoonlocaties die in de toekomst andere instellingen inspireren en enthousiasmeren om zich aan te sluiten bij de groene beweging in de mentale zorg
- Natuur/groen wordt benut in de behandeling en/of begeleiding van cliënten ter bevordering van de gezondheid van deze cliënten
- Een verbinding tot stand brengen met vrijwilligers of andere partners in het netwerk buiten de GGZ
- Toename werkplezier (en afname werkstress) voor hulpverleners en andere medewerkers binnen de instellingen die werken met mentale gezondheid
- Het delen van kennis, inspiratie en 'lessons learned' opgedaan in dit project met andere GZ-instellingen in Nederland en het buitenland
- Op lange termijn: beter en betaalbare mentale zorg

DOELGROEPEN

Om een groene beweging in de mentale gezondheidszorg op gang te brengen willen we starten met 10 'voorlopende instellingen' die werkzaam zijn op het terrein van de mentale gezondheid.

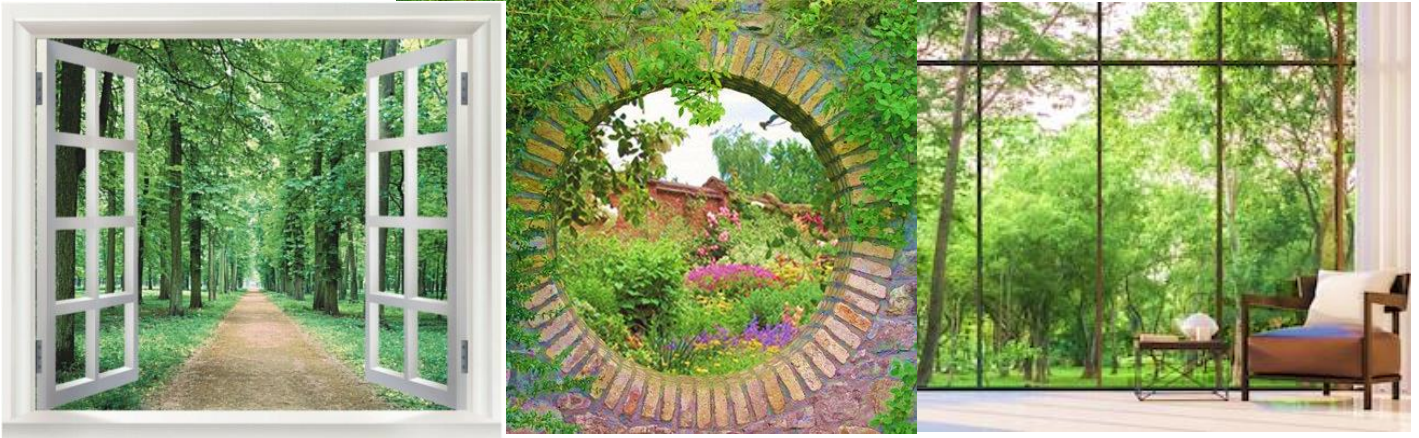
We willen samen met hen in Nederland hun locaties om toveren tot Icoonlocatie. Dit kunnen specialistische instellingen zijn, maar ook praktijkondersteuners of instellingen in het sociaal domein.

De 10 Groene Voorlopers

Icoonlocaties die meedoen als 'één van de 10' zien er op elke plek anders uit, omdat de locatie in co-creatie met zorgprofessionals, cliënten en eventueel vrijwilligers wordt ontworpen of extra belevingsgericht wordt gemaakt.

Deze locaties hebben echter één overeenkomst: natuur wordt weer benut als bron van gezondheid – zowel in fysieke zin als in behandelingen - en de tevredenheid van cliënten en werknemers op deze locaties neemt toe. Idealiter wordt ook de omgeving, bijvoorbeeld de buurt, bij deze locaties actief betrokken bij de vergroening. Dit draagt bij aan sociale cohesie in een wijk, vermindering van stigmatisering van geestelijke gezondheidsproblemen, en – potentieel - tot een betere exploitatie en benutting van de terreinen van instellingen.





De aanpak en resultaten zullen per iconlocatie verschillen, maar bij elke project komen de volgende elementen terug:

- ✓ Toename aantal cliënten die natuur binnen of nabij de GZ instelling benutten als bron voor gezondheid
- ✓ Toename behandelaars die de natuur gebruiken in de behandeling
- ✓ Toename welzijn van cliënten die meedoen
- ✓ Toename werkplezier en verminderde stress van medewerkers deelnemende GZ-instellingen
- ✓ Verbinding met (natuur)vrijwilligers of (natuur)netwerk buiten de GGZ
- ✓ Bevordering biodiversiteit in en rond de instellingen of terrein waar behandeling wordt gegeven
- ✓ Toename kennis over natuur bij hulpverleners en cliënten.

WAT WILLEN WE GAAN DOEN

Onze aanpak is een aanpak van co-creatie. We inspireren elkaar, en zetten in proces in gang van leren en kennisuitwisseling, in instellingen en tussen instellingen.

We onderscheiden de volgende stappen (fases) in het project:

Stap 1: Voorbereiding, doelgroepconsultaties – en afspraken en consultatie van financiers Opsporen van meest enthousiaste Iconlocaties
Stap 2: Onderzoeken van kansen in deelnemende instellingen
Stap 3: Opstellen en uitvoeren van plan van aanpak per deelnemen instelling
Stap 4: Kennisdeling nationaal en internationaal
Stap 5: Evaluatie, borging & rapportage



We denken aan de volgende activiteiten en het volgende tijdsplan:

Stap 1 (6 maanden) Opsporen, enthousiasmeren en selecteren van de 10 instellingen

Verkenning van interesse en draagvlak in de GGZ sector voor deelname, resulterend in uitgesproken interesse bij 10 GGZ instellingen die Groene Voorloper willen zijn.

Stap 2 (12 maanden) Onderzoeken van kansen in deelnemende instellingen

In co creatie met de betrokken instellingen wordt per instelling onderzocht welke kansen er zijn binnen die instelling voor:

➤ **Benutten natuur/groen:**

- Verkennen van fysieke mogelijkheden van vergroening van terreinen van de 10 GGZ instellingen door middel van een zgn. groenscan
- Verkennen van de praktische mogelijkheden van het benutten van de natuur/het groen in de behandeling of begeleiding van cliënten
- Potenties van vergroening van terreinen voor maatschappelijke doelstellingen als sociale cohesie, tegengaan van eenzaamheid. Verbeteren van klimaat en biodiversiteit en tegengaan verdroging en hitte-eilanden (inclusief mogelijke inverdieneffecten voor GGZ-instellingen)
- Potenties van groen voor familieleden van cliënten
- Potenties van groen voor medewerkers.

De verkenningen vinden plaats door middel van groenscans, inspiratiesessies, brainstorm- en andere gesprekken.

➤ **Laaghangend fruit opsporen**

- Intern: Binnen de instelling, zijn er al verborgen parels of enthousiaste collega's die veel passie voor het onderwerp hebben of die, vaak zonder dat anderen dat weten, gewoon al gestart zijn met het benutten voor groen.
 - Extern: Zijn er familieleden, vrijwilligers, buurtinitiatieven of andere ontwikkelingen die de groene beweging zouden kunnen bevorderen of met wie je samen kunt werken. Er zijn dikwijls bijvoorbeeld natuurorganisaties in de omgeving die kosteloos tal van activiteiten organiseren, maar waar de instelling geen weet van heeft.
- **“Wat doen we vooral niet” opsporen:** zijn er risico's of gevoeligheden waardoor je vooraf bepaalde activiteiten uit wilt sluiten. Een concreet voorbeeld uit een heel andere sector is bijvoorbeeld het gebruik van giftige planten in de kinderopvang: dat wil je niet.

Stap 3 (16 maanden) Opstellen en uitvoeren van plan van aanpak per deelnemende instelling

Op basis van fase 2 wordt een groep met enthousiaste groene 'dragere' gevormd intern én extern die samen in co-creatie het plan van aanpak bepalen.

Keuze voor “Icoonwaardige” activiteiten die uitgevoerd gaan worden en beoogde resultaten. Dit wordt vastgelegd in een (beknopte) plannen van aanpak per betrokken instelling.

Stap 4 (6 maanden) Kennisdeling nationaal en internationaal

De kennis opgedaan in het traject zal met andere nationale en internationale GZ-instellingen worden gedeeld:

- via directe contacten, websites, social media, discussiegroepen, persberichten, bijdragen aan wetenschappelijke studies, artikelen in schrijvende media, en

- via de organisatie van een nationaal eindcongres, met maximaal 200 deelnemers. De kennis zal tevens worden gedeeld in het kader van de Green Deal Duurzame Zorg.

Stap 5 (6 maanden): Evaluatie, borging & rapportage

Vanaf het begin zal worden nagedacht over de borging van het project, zowel over de inzet van mankracht als over het beheer en het gebruik van het groen. Samen met de instelling wordt een meerjarenplan opgesteld waar alle elementen voor succesvolle borging aan de orde komen. Door een intensieve samenwerking door alle lagen van de organisatie heen kan een duurzame wijze van gebruik van de kracht van groen in de zorg worden ontwikkeld.

Het project wordt afgesloten met een evaluatie en een rapportage, zowel inhoudelijk als financieel.

INITIATIEFNEMERS GROENE GGZ

IVN en Nature For Health zetten zich in voor een wereld waarin natuur bewust wordt benut als bron voor gezondheid. Niet alleen voor geestelijke gezondheid, of voor mensen in een zorginstelling, maar voor alle vormen van gezondheid. Dus ook voor mensen die al gezond zijn en die zich door natuur gezond blijven voelen. Deze inzet heeft ertoe geleid dat tienduizenden kwetsbare mensen, mede dankzij de inzet van duizenden vrijwilligers, de afgelopen jaren weer in contact zijn gekomen met natuur. Hierdoor is het draagvlak voor natuur, van groen in de voortuin tot wildernis, vergroot. En daarmee voor de bescherming en het goed beheer van de natuur.

Nature For Health (NFH) heeft als doel het verbeteren van de kwaliteit van het leven en de leefomgeving door het verbinden van gezondheid en natuur. Dit vanuit de overtuiging dat natuur en natuurlijke interventies positief bijdragen aan onze gezondheid en ons welzijn, de gezondheidszorg kan versterken en zorgkosten kan verlagen. Zie: www.nfhfoundation.com

IVN wil mensen weer in contact brengen met natuur en activeren voor een groen en duurzaam Nederland. Dat doet IVN samen met 27.000 vrijwilligers door middel van natuuractiviteiten, cursussen, projecten en campagnes gericht op vier thema's Kind & Natuur, Natuur in de Buurt, Natuur & Recreatie en Natuur en Gezondheid. IVN wil dat natuur weer wordt benut als bron voor gezondheid en dat iedereen de kans krijgt in contact met natuur te komen of te blijven. IVN gelooft erin dat als mensen ervaren hoe inspirerend en gezond de natuur is het draagvlak voor gezonde natuur toeneemt. Meer informatie over andere projecten op het gebied van Natuur & Gezondheid is te vinden via <https://www.ivn.nl/wat-wij-doen/natuur-en-gezondheid>

NFH en IVN zullen tezamen het project coördineren.

Andere partners waarmee tijdens dit project aanvullend samen gewerkt kan worden

Green Mental Health is een initiatief van Frits Bovenberg die in de geestelijke gezondheidszorg onder andere de bemoeizorg en later de herstelbeweging op gang heeft gebracht. In 2019 is Green Mental Health opgericht met als doel projecten op het raakvlak tussen natuur en mentale gezondheid te bevorderen en de kennis op dit terrein binnen de geestelijke gezondheidszorg te vergroten. Zie: <https://greenmentalhealth.nl/>

De Buitenpsychologen geloven in de krachtige combinatie van natuur, bewegen en psychologie, Ze leiden zorgprofessionals op tot Buitenpsycholoog, nemen teams mee naar buiten en we geven wandeltherapie aan cliënten. De Buitenpsychologen helpen cliënten al wandelend op weg naar meer werkplezier, minder stress en meer ruimte voor persoonlijke groei. De Buitenpsychologen geven ook masterclasses en inspiratiesessies over groen en mentale gezondheid. Zie:

<https://www.debuitenpsychologen.nl/>

Feelz verzorgt trainingen voor psychologen, behandelaars en andere zorgverleners. Voor GGZ instellingen, maar ook andere GZ-instellingen en behandelaars die meer willen weten van de potenties van behandelen in het groen. Zie: <https://www.feelz.nu/>

Jolanda Maas, zij is assistent professor mental health aan de VU en een autoriteit in Nederland op het gebied van natuur & gezondheid. Zowel IVN als NFH werken regelmatig samen in onderzoeken met Jolanda Maas op het gebied van Natuur & Gezondheid. Een groot onderzoek in Nederland naar natuur en mentale gezondheid zou de kracht van de missie enorm kunnen versterken.

Alle betrokken organisaties hebben brede ervaring op het snijvlak van gezondheidszorg, natuur en duurzaamheid, zowel op het vlak van wetenschappelijke kennis als praktijktoepassing. Binnen de organisaties werken mensen met achtergronden op het vlak van zorg, groen ontwerpen, ketenbeheer, procesmanagement, bewegen, en natuurbeheer en duurzaamheid.

INVESTERING

Om deze beweging op gang te krijgen zijn middelen nodig. Immers een missie zonder middelen is doorgaans vrij lastig te realiseren. Middelen gaat over mankracht, voldoende talent en capaciteit maar ook over financiën. IVN en Nature For Health willen samen met de 10 voorlopers inventariseren wat er nodig en mogelijk is. Zijn er regelingen waar bij aangesloten kan worden? Wat is er mogelijk vanuit de instellingen? Wat hebben zij nodig? Op basis van deze inzichten wordt een financieel plan gemaakt en wordt door de initiatiefnemers eventueel naar additionele fondsen gezocht.