

Terugblik netwerkbijeenkomst natuur en gezondheid 22 juni 2015 in Baarn

Dagvoorzitter Marcel Brosens heet de ca. 80 aanwezigen welkom bij de door EZ georganiseerde netwerkbijeenkomst natuur en gezondheid. Aanleiding voor de bijeenkomst is de lancering van de Beter in het Groen-Zoeker; dit is een belangrijke stap in de verbinding van natuur en gezondheid. Marcel vraagt vandaag na te denken over de volgende stap: wat zou jij kunnen doen om natuur beter te benutten voor meer gezondheid?

Inleiding Prof. dr. Rick van Baaren: Gedragsbeïnvloeding in vogelvlucht

Hoogleraar Gedragsbeïnvloeding & Maatschappij aan de Radboud Universiteit Nijmegen

Rode draad van zijn inleiding: dingen die mensen 'zouden moeten' doen, maar (nog) niet doen (zoals het controleren van de bandenspanning).

Enkele uitspraken:

- Bedenk wie de doelgroep is en wees helder over wat de bedoeling precies is
- Het boeit mensen vaak niet genoeg
- Laat in voorbeelden het gedrag zien dat je nastreeft
- Wees je bewust van bewust en onbewust gedrag
- Hou rekening met weerstanden (o.a. onzekerheid, scepticisme, inertie)
- Erkennen dat iemand weerstand heeft haalt weerstand weg / empathie
- Wil niet te veel (neem de reclame sport-Bob: je mag best drinken, hoeft niet 0% te zijn)
- Verschillende psychologische reflexen vagen om verschillende technieken; een techniek werkt niet altijd bij iedereen en kan ook averechts werken
- 'Ik mag geen broccoli' helpt om kinderen aan de broccoli te krijgen
- Laat mensen zelf bedenken wat ze zouden moeten doen ipv vertellen wat ze zouden moeten doen
- Gat tussen intentie en gedrag is enorm
- Maak het concreet: dan en dan ga ik dat en dat doen, maak een plan en leg het vast
- Bij natuur en gezondheid gaat het vooral om mensen te laten profiteren en genieten van de natuur. Veel van de genoemde technieken zijn daarbij nodig.



Voor de sheets van de presentatie van Rick van Baaren: zie de bijlage.

Lancering Beter in het Groen-Zoeker



Marcel interviewt Ingrid Wichers van De Friesland Zorgverzekeraar en Mascha Brouwer van Staatsbosbeheer.

De twee partners van de green deal Beterinhetgroen.nl en tevens stuurgroep lid, wijzen op het belang van de Beter in het Groen-Zoeker: met de Zoeker is het gemakkelijker geworden om natuur op te zoeken en voor te schrijven. Huisartsen en andere verwijzers kunnen zien welke mogelijkheden er zijn. Zichtbaarheid en professionaliteit zijn belangrijk, daar is behoefte aan. "Daarmee zetten we weer een stap in de erkenning van de meerwaarde van natuur voor gezondheid".

Beide organisaties zien het als hun maatschappelijke rol om de brede samenwerking met o.a. gemeenten, wijkteams en recreatie, aan te gaan. Er zijn nu al 250 aanmeldingen van aanbieders. "Dat aantal kan nog verder groeien in de toekomst", zegt Mascha, "er moeten zoveel mogelijk initiatieven op het snijvlak natuur/gezondheid sport/recreatie in de Zoeker worden opgenomen.

Agnes van de Berg, omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving bij de Rijksuniversiteit Groningen, zal als ambassadeur van Beter in het Groen daar zeker een rol bij gaan spelen".

Na het gezamenlijk aftellen is de lancering een feit. Augie Vissers, initiatiefnemer, geeft een toelichting op de Zoeker, zij laat zien hoe gezocht kan worden op plaats/postcode, maar ook op doelgroep en bepaalde behoeften zoals 'meer bewegen'. De hoop is dat zoveel mogelijk websites de Zoeker gaan ontsluiten zodat het bereik zo groot mogelijk is. Om de lancering luister bij te zetten gaat het gezelschap naar buiten en wordt de lancering feestelijk gevierd met de oefening 'De Wind' uit de module Natuurlijk Actief (een van de initiatieven in Beter in het Groen). Het heen en weer bewegen van de veelkleurige parachutes door de deelnemers symboliseert de samenwerking in natuur en gezondheid.



Terugkoppeling uit de deelsessies

1. Jouw aanbod als erkende interventie?

Maartje Kunen, Hiske Blom van NISB en Martine de Ruiten, IVN Brabant

In deze deelsessie zijn we ingegaan op het werken aan kwaliteit en het erkenningstraject voor sport- en beweeginterventies. Werken aan kwaliteit is voor iedereen die aanbod of een aanpak heeft belangrijk. Je kunt de stap maken om jouw kwalitatieve aanbod te laten erkennen. In de workshop hebben we besproken hoe dat in de praktijk gaat.

Voor meer informatie over o.a. effectief actief - het erkenningstraject, biowalking en de presentatie tijdens de deelsessie: zie de bijlage.

2. Natuur, lijfstyl en gezondheid

Thomas van Slobbe, directeur Stichting wAarde

In deze deelsessie is verslag gedaan van het onderzoek dat de Stichting wAarde doet naar de beleving van natuur en gezondheid onder jongeren. Met vaak verrassende resultaten. Dat natuur gezond is, vinden jongeren vanzelfsprekend. Voor zichzelf gaat het daarbij met name om stress en stressgerelateerde problemen. En 73% van alle jongeren onderschrijft het belang van (meer) groene, gezonde plekken in de steden. Tijdens de deelsessies was er veel interesse in de resultaten en herkenning uit eigen ervaring voor stress en jongeren.

3. Gezondheidszorg zal meer groen inzetten voor gezondheid als

Tia Hermans, Alterra Wageningen UR en Annemieke v.d. Berg, Rijksdienst voor Ondernemend Nederland

Na een schets van de opzet van het onderzoek 'Behoeften van gezondheidsprofessionals om groen in te zetten voor gezondheid' (onderzoek uitgevoerd door Alterra, RIVM en Postma advies voor VWS en EZ), werden de deelnemers ingedeeld in 6 groepen. Per groep kregen zij een kaart die een partij/organisatie in de 'natuur en gezondheids'-zorg vertegenwoordigde: de natuur, de overheid, de zorgverzekeraar, de huisarts (1^e lijns), de burger/patiënt en de publieke gezondheid. Elke groep beantwoordde in 5 minuten tijd de vraag 'Wat heeft de partij op mijn kaart in de aanbieding voor de andere partijen'. Dit met als doel om Natuur voor Gezondheid te bevorderen ('op de kaart te zetten').

Na 5 minuten werd plenair per partij de 'aanbieding van de week' gegeven en de partij voor wie deze aanbieding bestemd was. Het waren geanimeerde discussies met veel interactie tussen de deelnemers. Voor resultaten uit de sessies: zie bijlage.

4. Natuurlijk de huisarts scholen

Dianne Jaspers, huisarts en Annette Postma, adviseur Publieke Gezondheid

Aan deze deelsessie deden in totaal ca. 30 mensen mee. Ze waren in ongeveer gelijke mate afkomstig uit de groene en de gezondheidssector. Velen hadden al meerdere jaren ervaring op dit onderwerp. De ervaringen van Dianne Jaspers die als huisarts wandelt met patiënten trok veel belangstelling. Zij doet vooraf een aantal metingen (o.a. wandeltest, welbevinden) en verdeelt mensen dan in 3 groepen naar het wandeltempo. Er komen patiënten met allerlei klachten, variërend van hoge bloeddruk tot eenzaamheid en van diabetes tot overbelaste mantelzorgers. Naast relatief grote uitval van deelnemers resulteert deze aanpak in verbetering van welbevinden en conditie. Ook levert het sommige deelnemers nieuwe sociale verbindingen op.

Omdat er veel interesse was bij de deelnemers naar de praktijk van deze wandelgroepen bleef er relatief weinig tijd over voor de scholing voor huisartsen. Op ons verzoek leverden de deelnemers bijna 40 tips en adviezen over een dergelijke scholing aan, waaronder het inzetten van gastsprekers uit succesvolle kleinschalige projecten tot het maken van reviews en grote overzichtsstudies. Inbedden van de scholing in bredere opleiding werd ook meermalen genoemd: vanaf de initiële medische scholing tot aan het verbinden met preventie. Gezondheid i.p.v. ziekte nemen als positief uitgangspunt en samenwerken met lokale professionals waren andere belangrijke tips. Beter in het Groen is een hulpmiddel voor de scholing, omdat verwijzers concreet kunnen zien wat het aanbod is in hun omgeving.



5. NatuurWijs (beleef de natuur)

Tineke Harlaar, Staatsbosbeheer

Boswachter Tineke neemt ons mee het bos in en nodigt de deelnemers uit om in een kring te gaan staan. Na een korte introductie over NatuurWijs draaien wij ons om. Vervolgens gaan we met ieder zintuig afzonderlijk de natuur om ons heen waarnemen. We kijken, horen en ruiken de natuur en wisselen met elkaar uit wat we waarnemen. De tijd vliegt om dus ieder een eigen plekje zoeken zit er niet meer in. We eindigen met een pittig hapje uit de natuur: op een vochtig plekje groeit waterpeper wat zelfs bij een piepklein stukje al een stevige bite/smaakprikkel geeft.



Oogst van de middag

Marcel komt terug op zijn verzoek aan het begin van de middag:

Nu de Beter in het Groen-Zoeker is gelanceerd, wat zou een volgende stap kunnen zijn en wat zou jij kunnen doen om natuur beter te benutten voor meer gezondheid.

Een greep uit de ideeën die worden aangedragen:

- Stadstuinderij buiten leeft : werk aan de wetenschappelijk onderbouwing
- Maak vanuit de stad: bloementuinen naar wandelgebieden buiten de stad
- Zoek het in de hoek van, arbeidsgerelateerde klachten en betrek arboartsen er bij
- In Zuid-Holland zijn er ideeën over een concept groene sportschool
- Geef een lezing bij de Landelijke Vereniging van Huisartsen
- Iedere gemeente (of wijk) legt een gezond wandelrondje aan van ca. 15 min lopen
- Op 18 september organiseert de BVGZ een inspiratiedag 'Natuurlijk Gezond', ook voor artsen
- Zorgverzekeraars spelen een belangrijke rol; zij zouden allemaal een deel moeten storten in een algemeen fonds voor preventieve activiteiten
- Meet de effecten (maak deze zichtbaar) en sluit aan op de trend van zelf meten (Quantified Self)
- De groene pil verstrekken met als instructie: werkt alleen in de natuur. Mensen willen blijkaar graag medicijnen, geeft een placebo met natuur-instructie.

Reflectie van Rick

Rick constateert dat er heel veel energie zit op dit thema, ook nu tegen het einde van de middag. Hij gooit twee stenen in de vijver. De eerste uitdaging is volgens hem om de focus op gezondheid los te laten om zo meer beweging te krijgen bij de verschillende doelgroepen. Maak gebruik van slimme tools, sites etc. Groot deel van de doelgroep heeft last van inertie. Past de manier van communiceren over het thema natuur en gezondheid bij deze doelgroep? Ten tweede: maak het concreet en vermijd zweverigheid (dat ligt op de loer).

Tot slot geeft hij mee: maak de initiatieven die er zijn 'inertieproof' en zorg dat het tijdswinst voor de zorgprofessional oplevert.

Afsluiting

Marcel vraagt Elze Hemke van de directie Natuur en Biodiversiteit van Min. EZ om de middag af te sluiten. "Wat heb jij gehoord, welke stappen vind jij belangrijk en wat gaat EZ doen?". Elze kijkt terug op een inspirerende middag; veel gehoord in de wandelgangen en grote betrokkenheid gevoeld bij het thema natuur en gezondheid, ook in de deelsessies. Het is de bedoeling dit najaar een tweede netwerkbijeenkomst te organiseren. Van de inleiding van Rick neemt ze vooral mee dat het belangrijk is dat je de doelgroep goed voor ogen hebt en je handelingsrepertoire daar op afstemt. Maak het concreet en neem de persoon in kwestie bij de hand. De lancering was een prachtig moment, kleurrijk vormgegeven en lekker om even 'buiten te spelen' met zijn allen.

Tot slot geeft Elze aan wat EZ doet aan het beter benutten van de positieve effecten van natuur voor gezondheid. "We faciliteren projecten zoals deze green deal; de green deal Het Pad en Natuur, leefstijl en gezondheid zijn andere voorbeelden. We stimuleren onderzoek, bijvoorbeeld de pilots Natuur en gezondheid (Alterra en RIVM) en hoe de Natuursprong hoger op de interventieladder kan komen. We zijn momenteel met nascholing van huisartsen bezig en tot slot verkennen we het arbeidsspoor. Want natuur is niet alleen goed voor gezondheid, het leidt ook tot lagere arbeidskosten". Elze bedankt het kasteel voor de gastvrijheid en inspiratieve locatie, alle deelnemers voor hun aanwezigheid en actieve bijdragen, Rick voor zijn inleiding en waardevolle reflectie en Marcel voor zijn rol als reisleader. Voor iedereen staat er een 'premium' met zaadjes van basilicumplant, met opdruk van Beter in het Groen klaar bij de uitgang – aangeboden door De Friesland Zorgverzekeraar namens alle partners- en een infographic over de Beter in het Groen-zoeker.



Aanvullende informatie

Infographic Beter in het Groen-zoeker: zie de bijlage.

Hoe meer websites Beter in het Groen ontsluiten hoe groter het bereik! Helpt u ook mee vraag en aanbod bij elkaar te brengen? Inpassing van de widget is eenvoudig en u uw bezoekers zullen verrast zijn over de variatie en mogelijkheden om in het groen te bewegen, ontmoeten en herstellen.

Voor het verrijken van uw website met de zoeker vragen wij een vergoeding die ten goede komt aan het beheer en onderhoud van Beter in het Groen.

Neem contact op met beterinhetgroen@mediquest.nl voor meer informatie.

Rapport Groene Zorgcombinaties van het Groenfonds:

<http://www.nationaalgroenfonds.nl/Nieuws/Publicaties/Paginas/default.aspx>