

Buiten behandelen of begeleiden als POH

Er is groeiend bewijs dat verblijf, behandeling en begeleiding in de natuur positieve gezondheidseffecten heeft. Dat voelt bijna iedereen intuïtief aan, maar het is dus ook stevig bewezen. De samenvatting van medisch hard bewijs staat in een apart document: *Natuur en Gezondheid – De wetenschap in het kort*. Hoe je natuur in jouw werk zou kunnen toepassen lees je in dit document.

Binnen de eerstelijns GGZ en somatiek bestaan diverse werkwijzen, oefeningen en begeleidingsvormen die je buiten kunt doen en die passen bij de doelgroep en hulpvraag. Heel kort door de bocht kan alles wat geen crisis betreft, levensgevaarlijke problematiek, geen ontkleding of instrumentarium behoeft en (digitaal) diagnostisch van aard is ook buiten worden uitgevoerd. Dit biedt zowel de POH als de patiënt flexibiliteit en daarmee een positieve invloed op het behandelproces.

Doelgroepen

In Nederland zou vrijwel iedereen baat hebben bij vaker naar buiten te gaan en meer de natuur op te zoeken, zowel preventief als curatief. De positieve effecten van natuur zijn vooral groot bij mensen met obesitas en overgewicht, een verhoogd cardiovasculair risico, depressie, burn-out, angststoornissen, ADHD, somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK) of bij mensen met een zittend beroep, stress en eenzaamheid.

Bij deze mensen is winst te behalen door te begeleiden in het groen op zowel fysiek, cognitief als emotioneel vlak. Zo profiteren patiënten met sport specifieke problematiek vooral op het praktische vlak van buiten behandelen: ze ervaren minder pijn, belemmeringen en

functioneel herstel. Ook vergroot het buiten behandelen hun zelfvertrouwen en de ontspanning.

Voor patiënten met psychische of psychosomatische klachten biedt de natuur extra ondersteuning bij ontspanning, herstel van vermoeidheid, emotieregulatie, concentratie, verwerking en creativiteit. Buiten, net als binnen in de praktijk, staat de patiënt centraal met zijn hulpvraag en het behandeldoel. Oefentherapie, begeleiding en coaching door een eerstelijns zorgverlener kunnen uitstekend in de buitenlucht plaatsvinden.

De omgeving waarin je behandelt kan het effect van de behandeling versterken. De omgeving is een van de factoren waar je rekening mee houdt bij de behandeling of training.

Werkwijze

De **algemene werkwijze** voor buitenbehandelingen verloopt als volgt:

Aanmelding

Naast het noteren van algemene patiëntgegevens en het plannen van een afspraak, is het belangrijk om vooraf te bespreken dat het intakegesprek buiten zal plaatsvinden. Controleer of de patiënt zich hiervan bewust is en hiermee akkoord gaat. Eventueel kan vooraf een intakeformulier opgestuurd worden zodat alle belangrijke informatie al digitaal vastgelegd is. Adviseer de patiënt om zijn kleding aan te passen aan het weer en maak duidelijk wanneer een afspraak buiten niet door kan gaan (code rood bv).



Intakegesprek

Het intakegesprek vindt wandelend plaats, waarbij de therapeut continu de omgeving monitort om de veiligheid en privacy van de patiënt te waarborgen. Dit houdt in dat de patiënt vrij moet kunnen spreken zonder dat anderen in de omgeving kunnen meeluisteren. Een veilige omgeving betekent hier een omgeving waar ruimte van lopen, bewegen en praten is. Dit betekent niet dat je in een verlaten gebied moet wandelen, het kan ook heel goed in een stadspark. Leer gaandeweg inschatten welke ruimte nodig is. Dit verschilt ook per patiënt, de een maakt het niets uit of er iemand meekijkt/luistert en de ander heeft wel een meer rustig gebied nodig. Maak desnoods afspraken met iemand wat te doen als men een bekende tegenkomt. Naast de verbale informatie dient ook gelet te worden op de fysieke non-verbale informatie die buiten voorhanden is doordat de patiënt in beweging is. Houding, tempo, oogopslag, interactie met de omgeving, afstand-nabijheid tot de zorgverlener zijn hele belangrijke pijlers in het diagnostisch beeld wat men tijdens een intake wenst te vormen.



Behandeling

Elke vorm van therapie kan buiten, eventueel in aangepaste vorm, toegepast worden. Gebruik in de behandeling alledaagse natuurlijke voorwerpen uit de omgeving. Denk aan bomen, struiken, dieren, weerselementen en uitzicht (weids, beschut, rijk aan kleur, water). Verschillende vormen van inrichting van het “buitenkantoor” kunnen verschillende effecten hebben op gezondheid en welzijn. Bij activatie en bij jongere patiënten kan een meer uitdagende omgeving bijdragen aan de sessie, denk aan heuvels, boomstammen waar overheen gelopen kan worden of stenen waar men op kan stappen om water over te steken. Bij grote vermoeidheid en andere klachten die vragen om vertraging is een omgeving dat uitnodigt tot stilstaan, zitten (bankjes) of vertragen helpend.

Hoe gebruik je de omgeving?

Een optimale omgeving is een setting die de patiënt genoeg mogelijkheden geeft om te oefenen met nieuw gedrag, coping en ontspanning. Een natuurlijke ruimte die men kan blijven betreden na de sessies, alleen en met anderen. Op die manier blijft het geleerde onderdeel uitmaken van het eigen leven en netwerk zonder de tussenkomst van een zorgverlener. Door natuurplekken op te zoeken, natuurlijke symbolen en elementen uit de natuur te koppelen aan ervaringen en emoties en een vaste route te blijven herhalen, internaliseert een patiënt makkelijker de ervaringen uit een sessie, het daalt letterlijk meer voorbij het cognitieve en het fysieke geheugen in.

In het groen blijken veel mensen een gezonde leefstijl ook langer vol te houden. Eenmaal doorvoelde positieve ervaringen en emoties nestelen zich in het lichaam en helpen de patiënt onder andere te reguleren wanneer negatieve emoties voelbaar worden. Maar ook de herinnering aan positieve fysieke ervaringen zijn van belang. Naast de natuur is ook de beweging helpend, door de beweging worden verschillende hersengebieden geactiveerd, zowel die delen die helpen bij regulatie, concentratie, verwerking en creativiteit als bij de motoriek en balans.

Concreet kun je de groene omgeving op verschillende manieren gebruiken:

- Verschillende ondergronden, van vlakke verharde ondergrond tot aan ongelijke bosgrond.
- Banken, zitjes en ander publiek buitenmeubilair. Check altijd of die droog en niet glad zijn.
- Levende, staande bomen langs pad of weg (ga niet dwars door de natuur lopen om bij een boom te komen).
- Laaghangende takken, op de grond liggende takken, dennenappels, stenen en ander los materiaal kunnen net zoals bomen of de lucht dienen als symboliek voor keuzes, emoties, herinneringen.

Voorbeelden

- Ontspanningsoefeningen zoals een bodyscan of Jacobsen kunnen goed buiten zittend op een bankje met zicht op groen.
- Alle zintuigen activeren met aandachtsoefeningen: de buitenlucht voelen, ruiken, in te ademen en de



natuur aandachtig te zien (voor en na het sluiten van de ogen)

- Lopen over diverse ondergronden zoals grasveld, klinkers, asfalt, bosgrond, etc.
- Een boomstam (of bankje, stoeprand etc.) op- en weer afstappen. Als krachttraining of als oefening voor bijvoorbeeld balans en grove motoriek.
- Symboliek van de natuur gebruiken bij mentale of sociale vraagstukken.
- **Vier oefeningen voor buitencoaching van Loop jezelf beter**

Routes

Belangrijk bij het maken of aanbieden van routes om te wandelen tijdens de begeleiding:

- Start op een goed bereikbare plek, bijvoorbeeld bij locatie waar je werkt. Hou rekening met de deelnemers: welke afstand moeten zij afleggen om er te komen?
- Zorg dat de totale afstand past bij de conditie van de patiënt.
- Zoek groene gebieden in de nabije omgeving: een bos, natuurgebied, maar ook een park of groenstrook in de wijk zijn goede opties.
- Zoek naar bankjes of andere zitelementen om de afstanden te overbruggen of even te rusten onderweg.
- Check eventueel de toegankelijkheid voor mensen met een beperking, fysiek of zintuiglijk.
- Zorg voor kaarten of bewegwijzering die de route ondersteunt: kijk bijvoorbeeld op de website van **Natuurmonumenten**, **Staatsbosbeheer**, **Wandelnet** en **het wandelroute netwerk** voor lokale mogelijkheden.
- In grotere natuurgebieden zijn regels voor bezoek en ook voor groepen of commerciële activiteiten. Het is natuurlijk belangrijk dat de natuur geen schade ondervindt van je bezoek. Soms moet je toestemming vragen aan de boswachter: **Staatsbosbeheer** of Natuurmonumenten.

Randvoorwaarden

Natuur gebruiken als behandelkamer of oefenmateriaal vergt een wat andere manier van organiseren van tijd en geld. Er zijn verschillende mogelijkheden.

Tijd

- Als je met je cliënt afspreekt op een plek waar de begeleiding start, kun je ook in een half uur veel doen.
- Plan de patiënten die je buiten behandelt zoveel mogelijk achter elkaar en spreek met ze af op de buitenlocatie, dat scheelt reistijd.
- Administratie doe je meestal achteraf in de praktijk of thuis. Ook kan je je patiënt vragen zelf een terugkoppeling van de sessie te sturen (meteen een goede oefening voor reflectie).
- Samen met andere praktijken of met collega's een wandelgroep organiseren scheelt tijd: je bent dan maar om de paar weken aan de beurt.
- Veel begeleiders genieten zelf ook van het even buiten in beweging zijn en ervaren het als waardevol voor zichzelf.

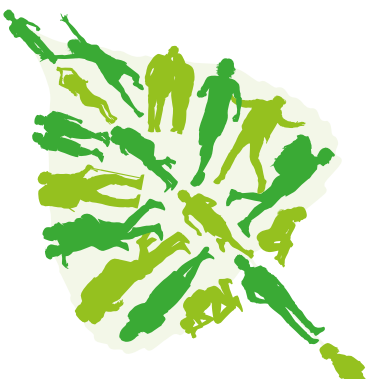


Gebruik van natuurgebieden: wat moet je weten over toestemming?

Veel natuurgebieden zijn vrij toegankelijk voor individuele recreatie, maar groepsactiviteiten - zeker als ze regelmatig, begeleid of zorggericht zijn - vallen onder georganiseerd gebruik. Ga vooraf na of je een toestemming of vergunning nodig hebt. In dat geval vragen terreinbeheerders vaak:

- Een korte omschrijving van je activiteit;
- Het aantal deelnemers en de frequentie;
- Of het commercieel, educatief of zorg gerelateerd is;
- Of je gebruik maakt van materialen, paden of specifieke voorzieningen.

Sommige beheerders stellen aanvullende regels, zoals het vermijden van kwetsbare zones, stil zijn tijdens het broedseizoen of het achterlaten van geen afval. Vraag dus altijd bij de lokale boswachter of gebiedsbeheerder na wat wel en niet mag, en toon respect voor natuur en regels - zo blijft Natuur op Recept ook in de toekomst mogelijk.



Geld

- Begeleiding in de natuur door POH-S of -G, psycholoog, fysiotherapeut of diëtist valt onder de verzekerde zorg, zeker als je een contract met een zorgverzekeraar hebt afgesloten. In sommige gevallen zijn er eisen aan de praktijkruimte, dat is vooral bij fysiotherapeut of diëtist aan de orde.
- Het kan slim zijn om meerdere patiënten met een aanvullende verzekering voor bijv. fysiotherapie, leefstijl, depressie etc. in een groep te combineren. Soms geeft een zorgverzekeraar toestemming om POH-consulten te combineren voor groepsbegeleiding. Dat is bijv. in enkele plaatsen voor de Nationale Diabetes Challenge gedaan.
- Mocht je samenwerken met of doorverwijzen naar runningtherapie, buurtsportcoach of welzijnswerker:
 - o *Runningtherapie is in de NHG-richtlijn voor depressie opgenomen, daarom wordt het door verschillende verzekeraars vergoed. Meestal loopt dit dan via de verwijzende huisarts.*
 - o *Begeleiding door buurtsportcoach of welzijnswerker wordt door de gemeente vergoed, neem contact op met de sport- of welzijnsorganisatie hoe patiënten/cliënten kunnen instromen.*

Veiligheid en privacy

- Verken de route vooraf: zijn paden begaanbaar, zijn er bankjes of uitwijkplekken?
- Denk aan hitte, schaduw, regen, gladheid of allergieën.
- Zorg voor zichtbaarheid en bereikbaarheid (telefoon, eerste hulp, promotie/PR).

Andere professionals die ook buiten behandelen

In sommige wijken zijn al huisartspraktijken waar groen of buiten aandacht krijgt bij voorlichting, verwijzing of behandeling. In de [samenvattingsskaart voor \(huis\)artsen](#) staan de belangrijkste items voor hen vermeld.

Samenwerken kan vorm krijgen met diverse andere zorg-, welzijn- en beweegprofessionals en 'groene' aanbieders zoals:

- Buitenpsychologen;
- Runningtherapeuten;
- Fysio- en oefentherapeuten;
- Ergotherapeuten;
- Buurtsportcoaches;
- Welzijnswerkers (Welzijn op Recept);
- Wandelcoaches.

Tot slot

Buiten behandelen is niet alleen goed voor je patiënt, het werkt vaak ook inspirerend en energie gevend voor jezelf. Begin klein. Gebruik wat er is in het park of plantsoen. Herhaal succesvolle oefeningen en routes. Werk samen met zorg-, welzijn- en beweegprofessionals. Wil je meer? Check dan [Natuur voor Gezondheid – Hoe begin je?](#)

De natuur is er al. Zet haar in als bondgenoot voor gezonde beweging – vandaag nog!

Dit document over de praktijk maakt onderdeel uit van de serie [Natuur voor Gezondheid](#) met o.a. een samenvatting van de wetenschap [Natuur voor Gezondheid – de wetenschap in het kort](#). Daarom staan de bewezen gezonde effecten van natuur hier niet genoemd. Hier gaat het om het toepassen in de praktijk. Ook de opstart van buiten behandelen en de zorgroute om natuur in te zetten in de patiëntenzorg zijn uitgewerkt: [Natuur voor Gezondheid - Zorgroute en Stappenplan](#)

Auteurs

Janneke de Jong – de Vries

Buitenfysiotherapeut en Buiten oefentherapeut

Irina Poleacov

Buitenpsycholoog

Annette Postma

Gezond&Groen

10 juni '25

Tekst en inhoud © Annette Postma 2025

g e z o n d
& g r o e n 

Natuur voor
Gezondheid

