

Buiten begeleiden met Welzijn op Recept

Binnen Welzijn op Recept is natuur een krachtige en toegankelijke bron om groepsactiviteiten te organiseren die bijdragen aan welzijn, structuur en verbinding. Denk aan wandelgroepen, stiltewandelingen, buitenbijeenkomsten of groene creatieve activiteiten. Buiten zijn ontspannend, activeert en nodigt uit tot ontmoeting, juist voor mensen die binnen blijven of moeilijk aansluiting vinden.

Welzijn op Recept (WoR) is een effectief kader om **Natuur op Recept** te integreren. Beide benaderingen richten zich op het bevorderen van het welzijn van mensen met psychosociale klachten door middel van niet-medische interventies. De welzijnscoach speelt hierbij een centrale rol als schakel tussen de eerstelijnszorg en het welzijnsaanbod, waaronder natuuractiviteiten.

Waarom Welzijn op Recept geschikt is voor Natuur op Recept

1. Bestaande structuur voor samenwerking

Welzijn op Recept heeft een bewezen structuur waarin huisartsen patiënten met psychosociale klachten doorverwijzen naar welzijnscoaches. Deze coaches begeleiden cliënten naar passende activiteiten, waaronder natuurgebaseerde interventies.

2. Flexibiliteit en maatwerk

De Het concept biedt ruimte voor maatwerk, waardoor natuuractiviteiten zoals wandelgroepen, moestuinprojecten of natuurbelevingstrajecten kunnen worden afgestemd op de behoeften en mogelijkheden van de cliënt.

3. Vertrouwen en bekendheid bij huisartsen

Huisartsen zijn vaak terughoudend om direct naar niet-medische aanbieders te verwijzen. Door Natuur op Recept binnen het bestaande WoR-kader aan te bieden, blijft de verwijzing binnen een vertrouwd systeem.

4. Ondersteuning en training voor professionals

Er zijn trainingen beschikbaar voor welzijnscoaches om hen te ondersteunen in hun rol binnen WoR, inclusief het samenwerken met eerstelijnszorgverleners en het inzetten van natuuractiviteiten. Voor het integreren van natuur in de werkwijze zijn nog geen specifieke trainingen beschikbaar.

Je hoeft geen natuurkenner of wandelcoach te zijn om te starten. Met een doordachte aanpak, een vaste route en duidelijke afspraken kun je morgen al beginnen.



Zorgroute met Natuur

Start bij de huisarts



Doelgroepen

Buitenactiviteiten passen bij veel verschillende mensen, vooral bij cliënten die:

- Last hebben van stress, overbelasting of somberheid;
- Weinig bewegen of structuur missen in hun dag;
- Kampen met eenzaamheid of sociaal isolement;
- Niet vanzelf aansluiting vinden bij bestaande beweeggroepen;
- Zoekend zijn naar laagdrempelige activiteiten in hun eigen buurt.

Groepswandelingen of natuurmomenten zijn vaak een eerste haalbare stap naar herstel, zelfvertrouwen en nieuwe sociale contacten.

Meerwaarde van natuur in groepsverband

Begeleiden in het groen biedt in groepsvorm:

- **Lagerdrempelige gesprekken:** Wandelen maakt praten makkelijker;
- **Rust en ruimte:** De natuur werkt stress verlagend;
- **Sociale verbinding:** Ontmoeting zonder prestatiedruk;
- **Activering:** Lopen, kijken, voelen – mensen doen vanzelf mee;
- **Toekomstperspectief:** Deelnemers leren plekken in de buurt kennen waar ze zelfstandig naartoe kunnen.

Bovendien zijn buitenactiviteiten relatief eenvoudig te organiseren, kosten ze naast de begeleiding weinig en kun je ze afstemmen op je eigen stijl of doelgroep.



Jouw plek in de zorgroute: wat doet de welzijnswerker met natuur voor gezondheid?

Op de vorige pagina wordt de route van de patiënt bij verschillende mate van klachten uitgewerkt: bij welke klachten kan natuur in de eerstelijnszorg worden ingezet, wat doet de huisarts in welk geval, naar wie kan verwezen worden en welke praktijkmaterialen zijn beschikbaar?

De welzijnswerker/social worker komt vooral in beeld bij **stap 3 en 5** van de zorgroute voor Natuur voor Gezondheid. Dat zijn de fases waarin de huisarts, POH of psycholoog verwijst naar begeleide groepsactiviteiten in de wijk.

Je werk valt onder 'professioneel begeleide activiteiten', geen therapie, wél activering en sociale stimulans. Je biedt structuur, verbinding, motivatie en een vertrouwde aanwezigheid in de buurt.

Tip: neem het stappenplan mee naar overleggen

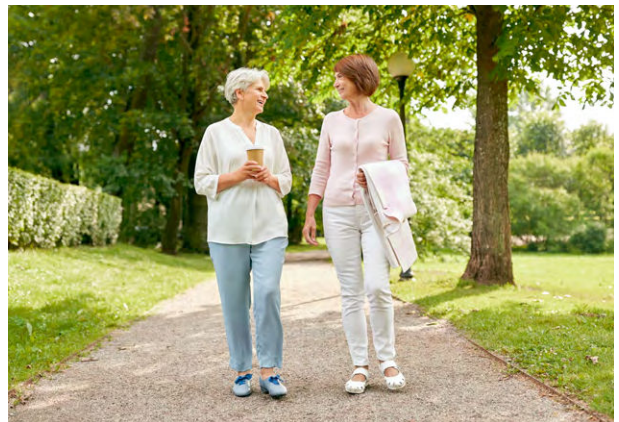
Door de zorgroute te bespreken met POH's, leefstijlcoaches en psychologen ontstaat helderheid over rollen en samenwerking. Je voorkomt zo dat verwachtingen te hoog of te laag zijn en versterkt je positie als welzijnsprofessional in de wijk.

Werkwijze organiseren van welzijns-activiteiten in de natuur

Vorbereiding

- Kies een vaste route of plek die veilig, herkenbaar en toegankelijk is
- Stem af met collega's of partners in de wijk (bijv. buurtsportcoach, praktijkondersteuner)
- Maak het aanbod bekend via huisartsen, flyers, sociaal werk of wijkteams
- Denk vooraf na over wat je wel en niet bespreekt in de groep, en hoe je omgaat met persoonlijke verhalen

Voor gedetailleerder informatie over voorbereiding van bijv. groepswandelingen zijn er uitgebreidere draaiboeken van o.a. de **Nationale Diabetes Challenge** of **Gezond Natuur Wandelen**.

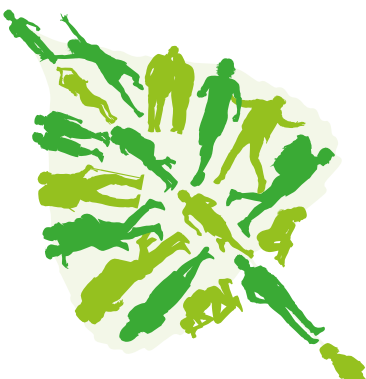


Start van de groep

- Begin klein: met een route van max. 30-45 minuten, op een vast moment in de week.
- Bespreek het doel van de activiteit: ontspanning, ontmoeten, bewegen, of een combinatie.
- Geef deelnemers de ruimte om op hun eigen manier deel te nemen: zwijgend meelopen mag ook.
- Laat deelnemers elkaar welkom heten en stimuleer informeel contact.

Tijdens de wandeling of activiteit

- Let op het groepsgevoel: niemand achterlaten, ruimte geven aan wie even stil wil zijn.
- Gebruik natuurlijke symboliek als gespreksstarter (bijv. een tak, een boom, water).
- Laat het tempo aansluiten bij de groep: het gaat om meedoen, niet om afstand of snelheid.
- Creëer ruimte voor kleine reflectiemomenten onderweg: wat zie je, voel je, valt je op?



Hoe gebruik je de omgeving?

De natuur biedt talloze mogelijkheden om groepsbijeenkomsten betekenisvol te maken. Denk aan:

- **Symboliek:** bomen, paden, kruispunten, bloemen kunnen gespreksstarters zijn
- **Zitplekken:** banken als rustpunt voor ademhalingsoefeningen of stilte
- **Zintuigen:** ruiken, luisteren, voelen – alle zintuigen kun je uitnodigen
- **Ritme:** een vaste route helpt mensen om zich veilig te voelen en ervaringen te herhalen

Voorbeelden van groepsactiviteiten

- **Wandelgroep in het park,** met ruimte voor stilte of gesprek
- **Stiltewandeling,** gevolgd door thee of koffie bij een buitenbankje
- **Zintuigenwandeling,** waarin deelnemers gericht waarnemen (ruiken, voelen, luisteren)
- **Groene ontmoetingsgroep,** waarbij wandelen gecombineerd wordt met een creatieve opdracht of gespreksvraag
- **Buurtverkenning in het groen,** als eerste stap naar zelfstandig bewegen

Randvoorwaarden

Tijd

- Plan wandelingen in de buurt van je werkgebied of wijkcentrum.
- Werk samen met collega's of vrijwilligers – afwisselen maakt het uitvoerbaar.
- Ook een kort moment (30 minuten) buiten kan impact hebben.

Geld

- Groepsactiviteiten vallen binnen het reguliere welzijnswerk of gemeentelijk aanbod.
- Soms zijn extra middelen beschikbaar via leefstijlprojecten, wijkbudgetten of sociale cohesieprogramma's.
- Samenwerking met de buurtsportcoach of praktijkondersteuner kan financiering en toeleiding versterken.

Privacy en veiligheid

- Informeer deelnemers vooraf dat het om een groepswandeling gaat.
- Wees alert op wie extra aandacht nodig heeft zonder dat te benadrukken.
- Zorg voor een veilige route: zonder steile hellingen of obstakels, met ruimte voor pauze.



Tot slot

Buiten begeleiden in groepsvorm past uitstekend bij de kern van Welzijn op Recept:

- Laagdrempelig
- Verbindend
- Betekenisvol

Begin klein. Een wekelijkse wandeling in het park, een groene ontmoeting op een bankje. Het zijn krachtige vormen van preventie en herstel.

Bovendien geldt: wie buiten werkt, krijgt zelf ook energie.

Tekst en inhoud © Annette Postma 2025

gezond
& groen 



Natuur voor
Gezondheid