

Praktijktips voor groene aanbieders over samenwerken met eerstelijnszorg

Wil jij een belangrijke bijdrage leveren aan meer gezondheid en welzijn? Als wandelcoach, natuurtherapeut, natuurgids of andere begeleider van (groepen) mensen buiten in de natuur, kan dat. Over de meerwaarde van natuur ben je al overtuigd, dat is één. De aanvullende zorg die je biedt bij Natuur voor Gezondheid kan een onderdeel van de zorgroute zijn. Huisartsen zien meer en meer de meerwaarde van natuur gerelateerde activiteiten, vooral voor patiënten met milde tot matige (mentale) gezondheidsklachten. Tegelijkertijd zijn ze vaak terughoudend om te verwijzen naar niet-medische aanbieders. Dit is dus de tijd om door te pakken! Hoe zet je de samenwerking met huisartsen en hun eerstelijnscollega's succesvol op?

Wees concreet over het aanbod

Door je aanbod af te stemmen op de behoeften van de eerstelijnszorg en duidelijke communicatie te onderhouden, kun je als groene aanbieder een waardevolle partner zijn in het bevorderen van welzijn via Natuur voor Gezondheid, of natuur 'op recept'. Huisartsen zijn vaak niet op de hoogte van het lokale aanbod van natuurinterventies, van het wetenschappelijk bewijs hoe natuur gezondheid kan bevorderen en/of met de competenties van de begeleiders. Maar jij wel!

Uit o.a. ervaringen met allerlei vormen van 'op recept' in Nederland en met natuur 'op recept' in het Verenigd Koninkrijk (Green Social Prescribing), Canada (PaRx) en de Verenigde Staten

(ParkRxAmerica) blijkt dat huisartsen pas verwijzen naar een niet-zorgprofessional als:

1. Ze weten wat het oplevert voor hun patiënt;
2. Ze weten precies wat jij doet (en wat niet!);
3. Zij weten wat jij kan en waar jouw professionele grenzen liggen;
4. Er een duidelijke afspraak of werkaftakening is;
5. De verwijzing geen extra werk of risico voor hen oplevert.



Zorgroute met Natuur

Start bij de huisarts



Huisartsen willen erop kunnen vertrouwen dat jij veilig en professioneel werkt, liefst geborgd met een certificaat of registratie van bijv. NOBCO. Zo kunnen ze hun patiënt met een gerust hart doorverwijzen en weten ze dat er meerwaarde te verwachten valt. Hieronder leggen we je uit hoe je zorgprofessionals dat vertrouwen geeft.

Wanneer ben je een goede partner voor de eerstelijns?

1. Ken je plek in de zorgroute

Bij welke klachten kan natuur in de eerstelijnszorg worden ingezet, wat doet de huisarts in welk geval, naar wie kan verwezen worden bij welke klachten? Dat wordt hierboven uitgewerkt. Deze stappen leg je uit aan de zorgprofessional en zijn relevant voor patiënten die op de volgende pagina beschreven staan.

De 'groene aanbieder' 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 welzijnscoach verwijst naar begeleide individuele gesprekken of groepsactiviteiten in de natuur. Jij begeleidt deelnemers in het opbouwen van beweging, reflectie, ontspanning of ontmoeting in de buitenlucht, in een veilige en toegankelijke vorm. Denk aan wandelcoaching, werken in de buurttuin, mindfulness in de natuur, beweging of spelvormen met een natuurlijke component of activiteiten in een natuurgebied.

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

Tip: neem het stappenplan mee naar overleggen.

2. Sluit aan bij bestaande netwerken

Werk niet 'naast' de zorg, maar samen met welzijnspartners, fysiotherapeut of POH. Meld je bij een bestaand netwerk dat kan zorgen voor een brug tussen jouw aanbod en de eerstelijnszorg. Dit kan zowel een professioneel huisartsennetwerk zijn, zoals een

Relevant bij patiënten met:



Obesitas & overgewicht



Cardiovasculair risico



Depressie



Burn out



ADHD & overprikkeling

(Autisme / Hoogbegaafdheid / Hooggevoeligheid)



SOLK



Angststoornissen



Herstel na operatie en kanker



Risicofactoren: Zittend beroep/ Eenzaamheid / Stress

En verder **relevant** bij:



Menopauze



Jongeren
(Schoolmijders / Gedragsproblemen)



Zorgmijdend gedrag

zorggroep of huisartsencoöperatie of een eerstelijns samenwerkingsverband, als een netwerk in het sociaal domein, zoals het sociale wijkteam of sportservice. Een handig netwerk om bij aan te sluiten is Welzijn op Recept (WoR), dat biedt:

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 groepsactiviteiten in de natuur, zoals een wandelgroep of helpen in de buurtmoestuin.

2. Flexibiliteit en maatwerk

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. Een dergelijke training met kwaliteitsborging op het gebied van natuur is nog niet voorhanden binnen Welzijn op Recept.

Is jouw aanbod al zichtbaar binnen de bestaande routes, zoals Welzijn op Recept, bij buurtsportcoaches of het lokale sociale wijkteam? Maak deze samenwerking expliciet, met een gezamenlijke folder, route of naam.

3. Bied concreet, specifiek en betrouwbaar aanbod

Wat kun jij bieden? Zorg voor een duidelijk omschreven activiteit met vaste tijden, locaties en een consistente aanpak. Richt je op een duidelijke doelgroep, zoals mensen met stress, sociale eenzaamheid of beginnende leefstijlklachten. Toon hiernaast je professionaliteit door eventuele registraties en certificering te vermelden. Huisartsen weten door de veelheid aan typen coaches of begeleiders niet altijd wie wat wél of juist niet kan. Formuleer je aanbod daarom helder: in concrete doelen en effecten (bv. meer dagstructuur, ontmoeting, plezier in buiten zijn). Dit maakt het voor huisartsen makkelijker om door te verwijzen. Ook zorg je er zo voor dat iemand anders jouw aanbod kan voortzetten, zodat het structureel wordt.

4. Gebruik de juiste terminologie

Wat schrijf je wel en niet op? Vermijd het gebruik van termen als "recept" of "therapie" als je geen erkend zorgprofessional bent. Huisartsen kunnen denken dat je met jouw aanbod de patiënten schijnzekerheid biedt of dat je onterechte gezondheidsclaims doet. Positioneer je aanbod daarom als een aanvullende activiteit die het welzijn bevordert. Gebruik liever termen als activiteit, welzijnsaanbod, ondersteunende groep of laagdrempelige ontmoeting in het groen.

5. Zorg voor terugkoppeling

Hoe versterk je de relatie met de huisarts? Bied aan om, met toestemming van de deelnemer, terugkoppeling te geven aan de verwijzer over de voortgang. Dit versterkt het vertrouwen (in jou als aanbieder) en de samenwerking. Zorg voor een veilige en simpele manier om terug te koppelen aan de verwijzer, met toestemming van de deelnemer. Bijvoorbeeld met een kort mailtje of belletje via de welzijnscoördinator.

6. Wees zichtbaar en vindbaar

Dan: reclame. Zorg ervoor dat je aanbod bekend is bij lokale zorgverleners. Dit kan via folders, presentaties of deelname aan lokale gezondheidsbijeenkomsten. Zorg dat je compacte informatie op een A4 kunt toesturen, zodat de praktijk dit eenvoudig in haar lokale sociale kaart kan opnemen. Vermeld minimaal:

- Een beschrijving van de activiteit;
- De duur van het traject/programma;
- Contactgegevens;
- Evt. procedure voor warme doorverwijzing.

Let op:

Het is misschien nodig om in de communicatie met huisartsen en zorgprofessionals je professionaliteit éxtra zichtbaar te maken. Huisartsen zien meer en meer de meerwaarde van natuur gerelateerde activiteiten, vooral voor patiënten met milde tot matige (mentale) gezondheidsklachten. Zij vinden het belangrijk dat het aanbod een duidelijke structuur, doelen en evaluatie bevat. De begeleiders moeten aantoonbare competenties hebben:

- Kennis van natuuractiviteiten en hun effecten op gezondheid en welzijn;
- Effectieve communicatie en samenwerking met zowel eerstelijnszorgverleners en sociaal domein, met o.a. het onderhouden van netwerken;
- En uiteraard begeleidings- en coachingsvaardigheden.

Wat je beter niet kunt doen

Huisartsen direct benaderen zonder voorbereiding

Huisartsen hebben een drukke agenda. Benader hen niet afzonderlijk, tenzij je een warme connectie hebt. Als je eigen huisarts ook leefstijlarts is, zou je eventueel wel een rechtstreekse benadering kunnen proberen. Maar meestal zitten ze hier niet op te wachten.



Claims maken die je niet kunt onderbouwen

Vermijd het suggereren van medische effecten als je daar geen stevig bewijs voor hebt. Focus liever op de positieve ervaringen en welzijnsbevorderende aspecten van je activiteit.

Het gebruiken van medische termen

Gebruik geen medische terminologie zoals “therapie” of “behandeling” als je geen medische achtergrond hebt.

Mensen met ernstiger problemen zelf begeleiden/coachen, stuur deze door naar de huisarts of psycholoog

Trek geen te grote broek aan en wees realistisch en eerlijk in wat jij veilig en verstandig begeleiden kunt. Bekijk de lijst hieronder. Mensen met deze problematiek stuur je door naar de huisarts of psycholoog. Dat zijn mensen met:

- Persoonlijkheidsproblematiek;
- crisisevoeligheid, waarbij stemmingsproblematiek en suïcidaliteit kunnen optreden NB: Dit vergt nauwe samenwerking met andere instanties: je moet kunnen terugvallen op huisarts of psycholoog om direct te kunnen schakelen wanneer een veilige basis wegvalt.
- Eet- en verslavingsproblematiek;
- Traumaklachten; de cliënt kan het buiten wandelen dan mogelijk als te spanningsvol ervaren;
- Erg kwetsbare mensen bij wie nog geen diagnose is gesteld; bijvoorbeeld bij mensen met vermoeden van bipolariteit, psychotische stoornis of dementie (maar mogelijk wel te helpen door wandelcoaches die ervaring hebben met psychiatrische patiënten, zoals een psychiatrisch verpleegkundige).
- Angst om naar buiten te gaan (agorafobie);
- Complete uitputtingsverschijnselen;
- In geval van intoxicatie middelen.

In al deze gevallen is minimaal overleg nodig met huisarts of psycholoog. In sommige gevallen zijn ze wel degelijk geholpen met wandelcoaching, maar is een gespecialiseerde expertise nodig, bijvoorbeeld van een psychiatrische verpleegkundige.

Valkuilen uit eerdere ‘op Recept’-initiatieven in binnen- en buitenland

Onduidelijke rolverdeling

Bij initiatieven zoals Kunst op Recept bleek dat onduidelijkheid over rollen en verantwoordelijkheden leidde tot verwarring. Zorg daarom voor duidelijke afspraken over wie wat doet.

Gebrek aan terugkoppeling

Het niet terugkoppelen van resultaten of voortgang aan verwijzers kan het vertrouwen schaden. Zorg voor een systeem waarbij je, met toestemming, feedback geeft over de voortgang.

Onvoldoende afstemming met zorgprofessionals

Zorg dat je aanbod aansluit bij de behoeften van de doelgroep en stem dit af met zorgprofessionals om te voorkomen dat je aanbod niet wordt benut. Opereer niet zelfstandig zonder afstemming met de zorg. Dat leidt tot verwarring en maakt de huisarts terughoudend met doorverwijzen.

Gebrek aan standaardisatie

Het ontbreken van gestandaardiseerde protocollen en kwaliteitsnormen maakt het voor huisartsen moeilijk om in te schatten of het aanbod geschikt is voor hun patiënten.

Geen duurzame financiering

Laat je niet verleiden tot eenmalige ‘projecten’ of pilots. Zorg dat jouw activiteit past in gemeentelijke of welzijnsbudgetten of dat het gefinancierd kan worden als beweegactiviteit, leefstijlinterventie of sociale activering.

Tekst en inhoud © Annette Postma 2025

gezond
& groen



Natuur voor
Gezondheid