

# Hulp bij stress door inzet van de natuur

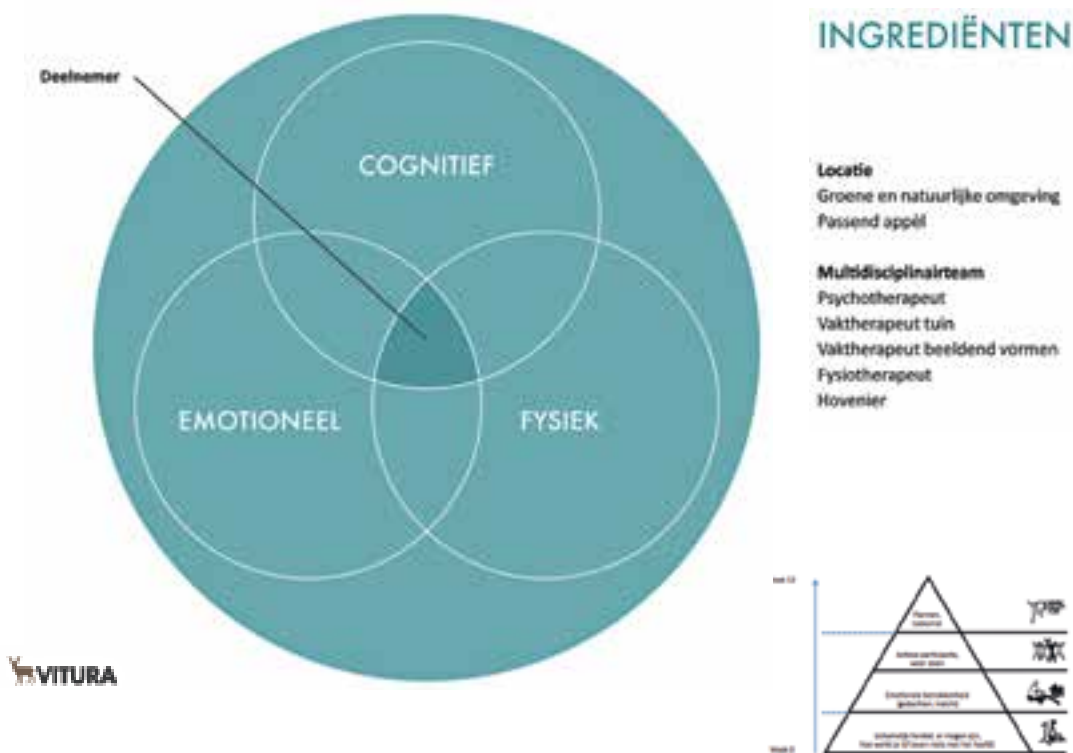
Gezondheid is een groot goed. Kwalitatief goede en betaalbare gezondheidszorg ook. Door de hedendaagse mogelijkheden in de gezondheidszorg worden levens verlengd en verbeterd. Op zich een positieve ontwikkeling natuurlijk. Dit alles leidt echter wel tot stijgende kosten in de gezondheidszorg en het is de vraag of en hoe we deze kosten in de toekomst kunnen blijven dragen.



[www.vitura.nl](http://www.vitura.nl)  
[www.nahf.nl](http://www.nahf.nl)

NAHF wordt mede mogelijk gemaakt door provincie Noord-Brabant (Mijn Mooi Brabant), Productschap Tuinbouw, Midpoint Brabant en de Rabobank Hart van Brabant.

Wilt u meer weten over het Vitura VitaliteitCentrum? Neem dan contact op met Brigitte Musters via [brigitte@vitura.nl](mailto:brigitte@vitura.nl) of 06-53129350.



Bij het in stand houden van een goede gezondheid en het verbeteren van de vitaliteit van mensen kan groen een belangrijke rol spelen, daar is iedereen inmiddels wel van overtuigd. Veel mensen hebben de positieve relatie tussen groen en gezondheid al ervaren. Buiten dat is deze positieve correlatie wetenschappelijk aangetoond (onder andere Vitamine G, Jolanda Maas 2008).

Upp is een innovatiegroep van vier ondernemers met hart voor natuur en duurzame groei. Upp ontwikkelt concepten voor de toekomst en ideeën die direct toepasbaar zijn in samenwerking met organisaties, bedrijfsleven en overheid. Upp is in 2005 opgezet om innovatie binnen en buiten de groenbranche te versterken. De vier Upp-ondernemers komen allen uit de groenbranche. Het zijn André Hoek (Hoek Hoveniers), Thod Binder (Binder Groenprojecten), Peter van de Haar (Van de Haar Groep) en Bert van Helvoirt (Van Helvoirt Groenprojecten en SHFT).

In 2007 kwam de innovatiegroep in contact met de Zweedse landbouwuniversiteit SLU en de therapietuin in Alnarp. Uit Zweeds onderzoek onder duizenden mensen is gebleken, dat mensen die toegang hadden tot en gebruik maakten van de natuur in staat bleken om te herstellen van stress, terwijl personen die geen toegang hadden tot de natuur juist minder goed herstelden van die stress.

Die ontdekking heeft er toe geleid dat in Zweden tuinen zijn ontwikkeld waarin mensen kunnen herstellen van stressgerelateerde klachten zoals een burn-out. Deze tuinen worden al ruim tien

jaar ingezet en de effecten zijn door de SLU vanaf het begin onderzocht. Een specifieke inrichting, in combinatie met een multidisciplinair team van professionals, vormt hierbij de sleutel van het succes. Maar liefst 75 procent van de mensen die meer dan vier jaar ziek waren, kon na een programma van twaalf weken weer aan het werk of starten met een opleiding.

Na een periode van intensieve samenwerking met de grondleggers van dit concept in Zweden, is op 10 april het eerste Vitura VitaliteitCentrum in Nederland geopend. Zowel de inrichting van de tuinen als de methodiek die wordt toegepast zijn gebaseerd op het Zweedse model en op maat gemaakt voor de Nederlandse situatie.

Het Vitura VitaliteitCentrum behandelt zowel mensen die (door omstandigheden) minder energie dan gebruikelijk hebben of mensen die de balans tussen inspanssen en ontspannen dreigen kwijt te raken als mensen met stressgerelateerde klachten zoals aanhoudende vermoeidheid en balansverstoring door een ingrijpende gebeurtenis of een burn-out.

Burn-out en overspannenheid gaan gepaard met klachten zoals lichamelijke uitputting, niet meer op kunnen laden, concentratie- en geheugenverlies, gevoelens van incompetentie en kwaadheid, gevoel van falen, piekeren, gespannen zijn en nergens meer toe komen. Ook angst en depressiviteit zijn klachten die vaak voorkomen.

Het Vitura VitaliteitCentrum stelt mensen in staat hun vitaliteit duurzaam te verbeteren door gebruik

Ontwikkeling vitaliteit.



Vitura heeft de Nationaal Groenfonds Natuurprijs 2013 gewonnen. Uit het juryrapport: 'De kracht van dit project zit in een combinatie van verschillende aspecten. De gezonde en helende werking van de natuur wordt benut in haar meest pure vorm. Er wordt gewerkt op een professionele werkwijze en met wetenschappelijke onderbouwing. Zowel voor natuur als voor gezondheid levert het project meerwaarde op. Dit alles maakt dat het project uitstekend past binnen het thema van de Natuurprijs dit jaar.'

te maken van een groene, natuurlijke omgeving. In deze omgeving kunnen mensen leren hun veerkracht te vergroten en herstellen van langdurige, stressvolle situaties.

In de visie van Vitura ontdekken deelnemers zelf, geholpen door een multidisciplinair team van professionals, wat voor hen daarbij de ideale aanpak is. De omgeving waarin dit gebeurt, is een combinatie van de speciaal daarvoor ingerichte tuin en de om-

liggende natuur. In de tuin zijn verschillende sferen gecreëerd, die alle op een andere manier een appèl doen op de deelnemers. Door 'gewoon' in de tuin te zijn en te bewegen ervaren de deelnemers deze sferen en kunnen ze ook de plekken op zoeken waar ze zich het prettigst voelen. Het multidisciplinaire team zorgt voor een geïntegreerde aanpak; een holistische benadering waarbij psychotherapie, fysiotherapie, tuintherapie en creatieve therapie gecombineerd worden.

Het Vitura VitaliteitCentrum is gevestigd op Landpark Assisië in Biezenmortel. De combinatie van omsloten tuinen en 66 hectare natuur sluit perfect aan op de visie van Vitura dat deelnemers naar behoefte de natuur gebruiken voor het verbeteren van hun vitaliteit; zij kunnen zowel in de omsloten tuin rond het vitaliteitcentrum als in omliggende natuur verblijven.

Vitura biedt verschillende programma's, zowel preventief als curatief. Afhankelijk van de behoefte van de deelnemer verschuift het accent van fysiek herstel naar acceptatie, inzicht, het vergroten van het zelfvertrouwen, het doorbreken van patronen,





het herkennen en leren aangeven van grenzen en tot slot het ontwikkelen van een nieuwe leef- en werkstijl met bijbehorende keuzes. Na het behandelprogramma zijn er follow-up bijeenkomsten in het eerste jaar na afloop van de behandeling; na drie maanden, zes maanden en na een jaar.

Naast bovengenoemde behandeltrajecten organiseert Vitura super- en intervisiebijeenkomsten waarbij de deelnemers, buiten of na het volgen van een programma, ruimte wordt geboden om op de laden en te ontspannen.

#### **Nature Assisted Health Foundation**

Vitura werkt samen met de Nature Assisted Health Foundation (NAHF) op het gebied van onderzoek en effectmeting naar de werking van groen en natuur op gezondheid van mensen. Natuur en natuur ondersteunende activiteiten zijn, zo blijkt steeds opnieuw uit wetenschappelijk onderzoek, zeer heilzaam voor mensen.

NAHF heeft als doel de natuur zoveel mogelijk in te zetten om de kwaliteit van leven van mensen te verbeteren. Hiertoe bevordert de stichting enerzijds wetenschappelijk onderzoek in multidisciplinair en internationaal verband. En anderzijds business ontwikkeling, zodat nieuwe oplossingen binnen bereik komen van zoveel mogelijk mensen. De onderwerpen waar de stichting zich op dit moment mee bezig houdt zijn burn-out en stress, oncologie en dementie. De keuze voor de onderwerpen wordt bepaald aan de hand van de maatschappelijke relevantie van een vraagstuk. Bijvoorbeeld: door de toenemende vergrijzing stijgt het aantal mensen met dementie en daarmee ook de kosten van de zorg

voor deze mensen enorm. De natuur kan de kwaliteit van leven van mensen met dementie verhogen en kan dus ingezet worden in de zorg. Door dit zo efficiënt mogelijk te doen, zullen ook de zorgkosten dalen. De kennis over de juiste inzet van natuur dient hiervoor echter uitgebreid te worden en dat vereist onderzoek. Vervolgens is het belangrijk dat de uitkomsten uit het onderzoek ook daadwerkelijk worden ingezet, anders zal het effect van kostendaling niet worden bereikt.

Landpark Assisië is eigendom van stichting Prisma. Stichting Prisma biedt zorg aan mensen met een verstandelijke beperking. Op het landpark is echter ook ruimte voor de pijlers bedrijvigheid, vrije tijd en (regulier) wonen. Vitura is voor het vestigen van het Vitura VitaliteitCentrum op het landpark een samenwerking aangegaan met stichting Prisma. Gezien de doelstellingen van beide organisaties is deze samenwerking zeer natuurlijk en vanzelfsprekend.

