

GREEN MENTAL HEALTH

JOLANDA MAAS, RENKE VISSCHER
EN KOEN WESTEN (RED.)

Boom | deTijdstroom

© 2021 de auteurs, p/a Boom uitgevers Amsterdam

De Tijdstroom is een imprint van Koninklijke Boom Uitgevers

Uitgegeven door Boom uitgevers Amsterdam BV

Prinsengracht 747-751

1017 JX Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Bart van den Tooren

Binnenwerk: ZetSpiegel, Best

ISBN 9789024433551

NUR 895

www.boompsychologie.nl

www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

Voorwoord	9
-----------	---

Deel I Hoe het begon

1. Geestelijke gezondheidszorg en het sociaal domein in Nederland	17
1.1 De groene optie	21
2. Wat is green mental health?	23
2.1 Het begrip ‘geestelijke gezondheid’	24
2.2 De rol van groen in het bevorderen van de geestelijke gezondheid	25
2.3. Het begrip ‘groen’	27
3. Een groenere geestelijke gezondheidszorg – juist nu	31
3.1 Onderzoek in de praktijk	32
3.2 Ondernemerschap	34

3.3 Een betere wereld	37
-----------------------	----

Deel II De theorie

4. Het belang van groen voor onze (geestelijke) gezondheid	41
4.1 Een groene woonomgeving draagt bij aan de (geestelijke) gezondheid van volwassenen	41
4.2 Het belang van groen voor het welzijn van kinderen	42
4.3 Hoeveel tijd moet je nu doorbrengen in de natuur voor een optimaal effect?	45
5. Hoe kan groen bijdragen aan de geestelijke gezondheid van mensen?	49
5.1 Het psychologisch mechanisme	50
5.2 Het gedragsmechanisme	56
5.3 Het biologisch mechanisme	64
5.4 Het mechanisme van omgevingshinder	66
6. De inzet van groen voor preventie en behandeling	69
6.1 Groen ter preventie van geestelijke gezondheidsproblemen	70
6.2 Het vergroenen van de ggz-omgeving	72
6.3 Het gebruik van groen in de behandeling van geestelijke gezondheidsproblemen	76
7. Green mental health en herstel	93
7.1 Gangbare visies op gezondheid	94
7.2 Het salutogene model van gezondheid	99
7.3 Green mental health en het salutogene model van gezondheid	103

7.4 Discussie	109
---------------	-----

Deel III De pioniers

8. bijBram – zorg kan anders!	115
8.1 Ontstaansgeschiedenis	116
9. Groen in de gesloten ggz	121
9.1 High & Intensive Care (HIC)	121
10. Project Landing	131
10.1 Werk in uitvoering	132
10.2 Culture is rooted in nature	133
11. StadsTuinderij Piushaven	135
11.1 Ontstaansgeschiedenis	136
12. De Buitenpsychologen	143
12.1 Eropuit	144
12.2 Aandachtspunten voor een groene ommezwaai	146

Deel IV Aan de slag!

13. Groen biedt kansen	149
13.1 Strategische implementatie in de praktijk – op berenjacht!	149
13.2 Financiële en maatschappelijke investeringen in natuur:	
Green Return on Investment	154
13.3 Enkele praktische toepassingen	155
13.4 Gezonde mensen, gezondere natuur	164

Nawoord	167
Literatuur	171
Dankwoord	187
Over de auteurs	189

Voorwoord

Nederland heeft een goed gezondheidszorgsysteem – of moeten we het een ziektebestrijdingssysteem noemen? Een van de beste (en duurste) van de wereld. Een gebroken been wordt snel en effectief in het gips gezet, paracetamol ligt op ieders nachtkastje, een pilletje doet soms wonderen bij een depressie. Maar er zijn nog tal van verbeterpunten. Hoeveel aandacht besteden medische en psychosociale opleidingen aan gezond eten en hoe belangrijk is dat? Hoe groot is het aantal overbodige medische handelingen? Wat kan de natuur, een groene omgeving, doen voor onze geestelijke en psychosomatische gezondheid? Over dit laatste gaat dit interessante en goed gedocumenteerde boek.

Het is begrijpelijk dat het effect van een therapeutisch gesprek in de natuur, in tegenstelling tot in een behandelkamer, niet zo direct en duidelijk kan zijn als het effect van een blindedarmoperatie. Hoe meet je het effect van wandeltherapie? Wat is het effect van het inademen van fytociden (chemische verbindingen die worden afgeschei-

den door bomen en planten om zich te beschermen tegen aanvallen van insecten en micro-organismen)? Is vertoeven in de natuur rustgevend en wat is het effect daarvan op de geestelijke gezondheid? In het algemeen zullen de resultaten statistisch moeten worden aangetoond, wat volharding en geduld vereist. En het gevaar dreigt dat een groene geestelijke gezondheid in deze tijd van nepnieuws onder die noemer wordt geschaard.

Maar dat de natuur gezond voor ons is, is geen nepnieuws, zoals dit boek overtuigend laat zien. Er is in ons land een toenemend aantal groene initiatieven dat aantoont dat het wel degelijk effectief is om de hulp van de natuur in te roepen als het gaat om geestelijke gezondheid. Dit boek pleit er onder andere voor om de verschillende op zichzelf staande initiatieven te verbinden en te ondersteunen. Er bestaat weinig twijfel dat op die manier gezondheidswinst kan worden geboekt.

Het is ook volstrekt logisch dat er een onlosmakelijke verbinding bestaat tussen onze gezondheid en de natuur. De natuur – daar komen we immers uit voort. In het evolutieproces ontstaan en groeien planten en dieren zodanig dat ze zo goed mogelijk passen bij hun natuurlijke omgeving. Verandert die omgeving, dan past de creatie zich zo goed mogelijk aan. De soort mens zal zo zijn geëvolueerd dat het inademen van fytociden gunstig voor hem is – zo werkt dat in de natuur.

Dit boek spreekt over de broodnodige vernieuwing binnen de geestelijke gezondheidszorg en het zogenoemde ‘sociale domein’. En over de kosten en baten die daarmee samenhangen. Lastig. Als na enkele jaren de geestelijke gezondheid er zodanig door is verbeterd dat er twee procent op de kosten wordt bespaard, gaat een systeem waarin marktwerking een rol speelt dat geld dan investeren in een gezondere natuur en meer preventie? Of mag ik daar mijn gerede twijfel over hebben?

Green mental health – een belangrijk boek dat me nieuwe inzichten heeft verschaft. De mensheid is al eeuwen bezig de natuur te misbruiken, te verarmen, te verschralen, te vernietigen, maar langzamerhand begint het besef door te dringen dat we daarmee ook onszelf grote schade doen. Alle soorten leven bestaan dankzij een samenwerking met andere organismen, met de natuur. Dit boek vestigt er de aandacht op dat dit ook geldt voor onze geestelijke gezondheid.

Jan Terlouw

DEEL I

Hoe het begon

Geestelijke gezondheidszorg en het sociaal domein in Nederland

Koen Westen

In Nederland krijgt bijna de helft van alle burgers eens in zijn leven een psychische aandoening (Trimbos, 2020). In het afgelopen jaar was dat een op vijf van alle inwoners en dat zal de komende jaren niet anders zijn. De verwachting is zelfs dat deze aantallen zullen blijven stijgen. Burgers met hulpvragen voor psychische problemen kunnen terecht bij hun huisarts of bij gemeentelijke loketten, al naargelang de aard van de hulpvraag. Een verwijzing naar gespecialiseerde zorg is mogelijk na het zorgvuldig classificeren en indiceren van de symptomen en hulpvragen. Op het moment dat een verwijzing plaatsvindt in verband met psychische problemen wordt vaak verwezen naar de geestelijke gezondheidszorg. De burger wordt dan cliënt van de geestelijke gezondheidszorg. Indien er meer maatschappelijke, financiële, juridische, huisvestings- of veiligheidsproblemen spelen, dan is een verwijzing naar een van de organisaties in het sociale domein te verwachten. Vaak wordt er vanaf dat moment gesproken van burger, klant of cliënt. In dit boek worden deze termen door elkaar gebruikt, omdat er geen keuze gemaakt hoeft te worden; beide domeinen hou-

den zich bezig met burgers met complexe problematiek en beide domeinen staan samen voor de uitdaging om met dezelfde middelen méér ondersteuning, begeleiding en behandeling te leveren.

Het sociaal domein (zie kader Sociaal domein) en de geestelijke gezondheidszorg (zie kader Ggz) zijn de afgelopen jaren het terrein geweest van grote veranderingen. Met de invoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) in 2015 hebben de gemeentes de regie gekregen over de inzet van grote budgetten om hun burgers zelfredzaam en autonoom te houden, daar waar nodig met ondersteuning, gericht op verschillende levensgebieden, zoals zelfzorg, vervoer, wonen, financiën en werk – een totaal nieuwe taak voor de Nederlandse gemeenten.

Ongeveer tegelijkertijd heeft de ggz haar focus verlegd naar het vermaatschappelijken van de huidige cliëntenzorg en het vaker ambulantly behandelen van nieuwe aanmeldingen. De grote ggz-organisaties van weleer, met hun grote gebouwen en terreinen, zijn in deze transformatie van focus veranderd en bieden nu alleen specialistische, klinische en ambulante behandeling voor cliënten met ernstige psychiatrische aandoeningen en crisisinterventies voor mensen in psychische nood. Preventieve taken zijn verschoven naar de praktijkondersteuner bij de huisarts (POH-GGZ) en geprotocolleerde behandeling voor enkelvoudige stoornissen naar de Generalistische Basis GGZ (Basis GGZ). Beide stromingen kenmerken zich inhoudelijk, naast de kostenreducerende voordelen, door het meer centraal stellen van de cliënt of burger en het nauwkeurig aansluiten op de reeds aanwezige kwaliteiten, krachten, wensen en doelen.