

Behandelen in de natuur

Praktische instructies en handvatten voor hulpverleners

Inleiding

Natuur werkt kalmerend, uitnodigend en kan bijdragen aan het doorbreken van vastzittende patronen. Tegelijkertijd vraagt deze vorm van behandelen om een professionele voorbereiding. Deze infosheet biedt informatie over veiligheid, praktische uitvoering en (in)directe tijd.

Randvoorwaarden: veiligheid, privacy en verzekering

Veiligheid

Veiligheid is essentieel. Beoordeel altijd de fysieke en psychische toestand van jezelf en de cliënt (zie het document veiligheidscheck voor therapie in de natuur). Vermijd buitenbehandelingen bij extreme weersomstandigheden, en kies voor rustige, overzichtelijke locaties. Plan bij voorkeur overdag, zeker in de winter. Zorg dat je bereikbaar bent via een opgeladen telefoon of smartwatch.

Bespreek van tevoren met je cliënt wat hij/zij mag verwachten, zowel de voordelen als mogelijke hindernissen (struikelen, witte schoenen die vies worden, nat worden, andere wandelaars tegenkomen).

Privacy

Met gezond verstand kan privacy ook buiten goed gewaarborgd worden. Zoek rustige omgevingen op en pas je looptempo en gespreksvolume aan om te voorkomen dat andere jullie horen. Delen van gesprekken in de natuur kunnen soms hoorbaar zijn voor anderen. Bespreek daarom vooraf (met behulp van het samenwerkingsformulier):

- Hoe om te gaan met toevallige ontmoetingen.
- Wat te doen als een bekende langskomt.
- Wat een cliënt nodig heeft om zich veilig te voelen om openlijk te praten.
- Hoe en wanneer je verslag legt in het EPD.

Verzekering

Als behandelaar bij GGz Breburg ben je verzekerd voor het uitvoeren van behandelingen in de natuur, mits deze geen risicovolle of extreme activiteiten omvatten, zoals klimmen, zwemmen of andere fysieke uitdagingen die extra veiligheidsmaatregelen vereisen. Zzp'ers hebben een eigen aansprakelijkheidsverzekering nodig en checken zelf hun dekking. Ze vallen ook onder de polis van GGz Breburg, maar bij aansprakelijkheid wordt eerst hun eigen verzekering aangesproken.



Praktische voorbereiding

Aanbevolen uitrusting:

- Comfortabele rugzak
- Flesje water en een kleine snack
- Zonnebrand, zonnebril, pet
- Regenkleding (regenjas, paraplu)
- Comfortabele wandelschoenen (passend bij het seizoen) en hoge sokken
- Opgeladen telefoon (met GPS en toegang tot belangrijke applicaties zoals MQbehandelaar)
- Zitmatje, zit-plaid of plastic zak
- Zakdoekjes
- EHBO-set incl. tekentang
- Notitieboekje of audiofunctie
- Noodcontactgegevens
- Najaar/winter: warme jas, muts, handschoenen
- Zomer: deet-, antimuggen-spray

Zorg goed voor jezelf en zorg dat je je op je gemak voelt bij de verschillende weeromstandigheden.

Adviseer hetzelfde aan jouw cliënt(e).

Locatie

Raadpleeg het locatieoverzicht in de toolkit en kies een locatie die goed bereikbaar is voor jou en je cliënten. Ook andere locaties buiten dit overzicht zijn mogelijk, in overleg met de cliënt en zolang de plek veilig en passend is voor de sessie.

Bezoek van tevoren de locatie en doorloop de aanbevolen route, zodat je de route eigen maakt en weet waar je kan lopen of kan zitten afhankelijk van het type sessie die je wilt houden.

Zorg dat je weet waar sanitaire voorzieningen zijn en eventueel een horecagelegenheid om zo nodig binnen te zitten (waar mogelijk ook vermeld in het locatieoverzicht).

Inspiratie en apps voor andere routes:

[Routeplanner](#) (van Routiq, de beste app om knooppunten en andere wandelpaden op één route te krijgen; gratis met of zonder account; betaalde premium versie)

[Wandelknooppunten planner | Wandelknooppunt.app](#)

[De beste routeplanner voor fietsen, wandelen en hardlopen | Komoot](#)

[Routes - IVN](#)

[Wandelnet | Mooiste wandelroutes - Wandelnet](#)



[Wandelroutes | Vind jouw ideale wandelroute! | ANWB](#)

[AlleWandelRoutes.nl - Jouw startpunt voor je volgende wandeling](#)

[De mooiste wandelroutes in Nederland | Natuurmonumenten](#)

<https://www.brabantslandschap.nl/ontdek-de-natuur?category=Wandelroute>

[Alle uitjes in de natuur](#)

[Strava | Route creëren](#) (met account)

Andere handige applicaties of websites:

[Alle Bankjes van Nederland in een handige App](#)

[Rustpunten - Alle Rustpunten](#) (Nu nog niets beschikbaar voor onze regio).

[HogeNood | App](#)

[Hooikoortsradar informeert over hooikoorts en pollenverwachtingen](#)

[Buienradar.nl - Overzichtspagina gezondheid en het weer in Nederland](#) (met o.a. UV-, pollen, muggenradar)

[Inspiratie & ervaringen - Alles is gezondheid](#) (toolkit Natuur voor Gezondheid, veel daarvan is geïntegreerd in onze toolkit, behalve deze inspiratie links)

Toestemming

Wanneer je therapie buiten organiseert, is het belangrijk om te weten wie het natuurgebied beheert. Voor individuele sessies (1-op-1) in de natuur is geen toestemming nodig. Dit valt onder het normale recreatieve gebruik van een gebied, zolang je je houdt aan de geldende huisregels (bijv. op de paden blijven, geen materialen achterlaten, geen overlast veroorzaken).

Groepen, regelmatige bijeenkomsten of activiteiten die afwijken van normaal gebruik (bijv. wekelijkse therapiegroep, stoelen neerzetten, materiaal achterlaten):

- **Wel toestemming/melding verplicht.**
- Neem contact op met de beheerder (Staatsbosbeheer of Natuurmonumenten).
- Leg kort uit: doel (therapie), groepsgrootte, frequentie, locatie.
- Houd rekening met een verwerkingstijd van ± 6 weken.

Communicatie en bereikbaarheid

Maak duidelijke afspraken met de cliënt en informeer collega's over je locatie en bereikbaarheid. Dit verhoogt de veiligheid en maakt het mogelijk om in te grijpen indien nodig.

Houd rekening met wat te doen als iemand de locatie niet kan vinden of als er paniek of verdwalen optreedt (bijvoorbeeld: jou direct bellen, een mail sturen, afspreken op een vaste ontmoetingsplek of contact opnemen met het secretariaat).



Stem vooraf ook af met je leidinggevende en team dat er voldoende bezetting is tijdens jouw buitensessie, zodat de continuïteit van zorg en bereikbaarheid gewaarborgd blijven.

Plannen en directe tijd – balans tussen zorg en bedrijfsvoering

Directe tijd, waarin je daadwerkelijk contact hebt met de cliënt, wordt volledig vergoed door de zorgverzekeraar. Andere indirecte werkzaamheden en reistijd naar buitenlocaties vallen hier (vooralsnog) buiten, wat betekent dat buitenbehandelingen slim moeten worden ingepland. Door bewust om te gaan met locatie, agenda en reistijd, kun je buitenbehandelingen zowel zorginhoudelijk als bedrijfsmatig goed inpassen.

Tips om productiviteit, planning en directe tijd te combineren:

- Gebruik een telefoon met een wekker functie om de tijd in de gaten te houden.
- Cluster afspraken geografisch (bijv. cliënten in dezelfde wijk/stad op één dag).
- Kies een vaste buitenlocatie met horeca of een Breburg locatie in de buurt waar je meerdere cliënten achter elkaar kunt zien.
- Spreek met cliënten bij voorkeur op de buitenlocatie af om reistijd samen te besparen.
- Plan vaste 'buitenmomenten' in je weekagenda.
- Combineer afspraken met andere activiteiten in de buurt of op een handig moment (zoals onderweg naar huis).
- Gebruik de MQ-behandelaar app op je werktelefoon voor overzicht van je werkagenda.
- Maak direct (audio) notities na de sessie (zonder gevoelige informatie zoals namen, geboortedata, BSN-nummer). Gebruik hiervoor Word online (zie infosheet instructie audio-notitie).
- Gebruik het Rapportageportaal om inzicht te krijgen in directe tijd.
- Bespreek structurele knelpunten met je team of teamleider.
- Gebruik ondersteunende tools zoals de praatplaat directe tijd of een dagplanner.

Literatuurlijst

- Jordan, M. (2015). *Nature and therapy: Understanding counselling and psychotherapy in outdoor spaces*. Routledge.
- Poleacov, I., & Westgeest, C. (2025). *Buitenpsychologie: De therapeutische voordelen van natuur en beweging*. Lannoo Campus. ISBN: 9789401436939

Meer informatie

Kijk op onze website: www.ggzbreburg.nl/groen

