

Gedreven is een serie waarin ondernemers, kunstenaars, bestuurders of sporters vertellen over hun drijfveren, hun passies. Deze week: Augie Vissers uit Hilversum. Zij bouwde een website die mensen helpt activiteiten in de natuur te vinden waar je van opknapt. „Veel buiten zijn werk concentratieverhogend en stressverminderend.”

Gedreven

Voel je beter in het groen

● Veel buiten zijn is goed voor concentratie ●

Stijn Keuris

Hilversum ★ Dat buiten zijn in de natuur helend werkt, is bekend. Maar lang niet bij iedereen. Daar wil Augie Vissers (42) uit Hilversum verandering in brengen. Dit doet ze onder meer met haar website Beter in het Groen, waarop activiteiten te vinden zijn van organisaties uit de natuur-, zorg- en sportsector. Het pionieren op dit vlak begint een jaar geleden. Al snel daarna ziet de landelijke organisatie Beter in het Groen het levenslicht. Het idee slaat aan. Inmiddels hebben al meer dan zeshonderd vertegenwoordigers van initiatieven en activiteiten die zich afspelen in de buitenlucht de weg naar de website gevonden.

„Eerst was het altijd mijn hobby, nu is groen en natuur deel van mijn dagelijkse werk”, zegt Vissers, die haar passie voor de natuur nu met haar functie als projectleider bij zorgkwaliteitsbedrijf Medi-Quest combineert.

Vissers' aanpak is simpel. Wie geïnteresseerd is in bewegen, behandeling of therapie in de natuur vult op de website www.beterinhetgroen.nl zijn of haar postcode in en ziet gelijk de mogelijkheden. Het ene initiatief biedt een praat-

groep in combinatie met wandelen aan, terwijl het andere hulp bij burn-outs verzorgt. Ook sommige huisartsen of psychologen voeren gesprekken buiten de deur, om optimaal gebruik te maken van een rustgevende omgeving.

Chemo

De site speelt in op de algemene trend in de zorg, waar niet alleen maar naar ziekte en behandeling wordt gekeken, maar ook naar preventie en gezond leven. Ook zijn er combinaties mogelijk, zoals bijvoorbeeld de chemotuin van het Hilversumse ziekenhuis Tergooi.

Daar krijgt een aantal patiënten sinds deze zomer de medicatie in een buitenpaviljoen toegediend, wat volgens het ziekenhuis goed is voor het welzijn en het gevoel van stress en onzekerheid verlaagt. „Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat veel buiten zijn in een natuurlijke omgeving concentratieverhogend werkt en ook helpt om stress te verminderen”, weet ook Vissers, die voor ze begon met Beter in het Groen al de site Het Groene Medicijn lanceerde. „Ik lees die onderzoeken natuurlijk en leer er veel van. Niet alleen nodigt de natuur uit tot beweging, ook kinderen met ADHD functioneren beter in een rustige en groene omgeving dan in de stad. Veel mensen kennen de goede werking van groen op de geestelijke gezondheid niet. Het is geweldig dat er steeds meer wetenschappelijk bewijs komt. Sceptische artsen hebben dit blijkbaar nodig om helemaal overtuigd te raken, maar voor mij is de praktijk al overtuigend genoeg. Op Het Groene Medicijn liet ik voorbeelden zien van professionals die hun cliënten mee de natuur in nemen. Een wandelcoach, een beweegprogramma in de natuur voor kinderen, noem maar op. Daardoor rolde ik er zelf ook een beetje in. Partijen benaderden me of ze ook op mijn site mochten en ik werd als spreker gevraagd. Daar leerde ik dan ook weer mensen kennen, waardoor ik mijn netwerk al snel uitbreidde.”

Natuur

Vissers, die aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam Beleid & Management Gezondheidszorg studeerde, was in het dagelijks leven vooral binnen aan het werk, op kantoor. Tijdens een cursus op de Veluwe liep ze 's ochtends even het bos in. „Toen merkte ik hoe ik daarvan ontspande. Ik woonde nog in het drukke Rotterdam en besloot om dichterbij de natuur te gaan wonen. Dat werd Hilversum, aan de hei. Ook ben ik na verloop van tijd een dag minder gaan werken om nog een studie te doen en zo meer over natuur en natuurbe-

houd te leren.”

Dat werd de vierjarige HBO-opleiding Bos en Natuurbeheer, waarbij Vissers, zonder zich daarvan bewust te zijn, de eerste stappen zette naar een combinatie tussen haar passie en werk. Elke dinsdag vertrekt ze naar Velp om colleges te volgen, om vervolgens de rest van de week in de avondurtjes zelf aan de studie te gaan. Als afstudeerproject onderzoekt ze hoe een natuurorganisatie actief kan bijdragen aan bewegen op doktersrecept, iets wat ze op de opleiding nog niet eerder hebben gezien. „De meeste onderzoeken gingen over de natuur zelf en niet de maatschappelijke rol die natuur kan vervullen. Ik heb veel kennis opgedaan, professionals en deelnemers geïnterviewd over welke meerwaarde natuur voor hen had en studeerde af. Toen was het in eens klaar, maar ik wilde graag door.”

Nuttig

Ook na het opzetten van haar eerste site is er nog ruimte voor verbetering. Op Het Groene Medicijn zijn voorbeelden van activiteiten te vinden, maar wie wilde weten wat er in de buurt was, moest alsnog zelf op zoek.

„En sommige activiteiten zijn ook nog eens erg lastig te vinden. Door de zoekfunctie op Beter in het Groen kun je je laten verrassen”, vindt Vissers. „Misschien was je wel naar iets heel anders op zoek, maar kom je op de site iets tegen wat ook leuk of nuttig is. Ik denk dat veel mensen niet goed weten hoeveel er in de buurt te vinden is. Het aanbod is heel divers. Wat alle activiteiten en initiatieven gemeen hebben, is dat het in een natuurlijke omgeving wordt georganiseerd.”

Groei

Voor de verdere groei van de website, die door bijdragen van partners en met een subsidie van het ministerie van economische zaken is opgezet, is er ook nog veel werk te doen. Het Utrechtse bedrijf Medi-Quest investeert in Beter in het



Augie Vissers uit Hilversum wijst mensen op de kracht van de natuur, van het buiten zijn.

FOTO STUDIO KASTERMANS/MAJORIE MEINEMA

Groen, maar kan gezien het beperkte budget Vissers maar een dag in de week op het project zetten. „Omdat ik een landelijke database en zoeker wilde opzetten, was het logisch om mijn werkgever te benaderen. Mijn pitch sloeg aan en mede dankzij het brede draagvlak bij drie ministeries, een zorgverzekeraar en patiëntenorganisaties heb ik ze van het nut kunnen overtuigen. De andere projecten die ik leid zijn ook belangrijk en leuk, maar dit project vind ik toch wel het allerleukste.”

„Uiteindelijk wil ik het liefst de hele week me inzetten voor het verbinden van natuur en gezondheid en misschien kan ik er in de toekomst nog meer tijd in stoppen. Maar zover is het nog niet. Ik ben ook niet onttevreden, mijn passie is nu deel geworden van mijn werk en ik inspireer collega's. Zij maken graag grapjes over mijn liefde voor de natuur, maar toen de site online kwam ging bijna iedereen gelijk zoeken naar wat bij hen in de

buurt te vinden is. Omdat ik het zelf bedacht heb, ben ik er ook in mijn vrije tijd mee bezig. Het onderwerp boeit me enorm en als iets van jezelf is, stop je er ook veel tijd in. Dat betekent ook dat ik soms een tijd binnen, achter de computer, me zit in te zetten voor werk dat over de natuur en buiten zijn gaat. Soms is het lastig om werk van privé te scheiden. Het punt komt altijd dat ik er zelf echt even uit moet. Dan maak ik bijvoor-

beeld een wandeling op de hei of trek ik er op uit met mijn vrijwilligerswerk voor natuurbeheergroep Nardinclant. Daarmee ben je echt fysiek aan het werk. Soms klimmen we in bomen om te knotten, of staan we in de modder om een pool vrij te maken van opslag. Zo voortdurend komen we dat het dichtgroei. Laatst stond ik nog in de modder bij het Tienhovens Kanaal in Hilversum. Zo'n natuurwerkdag voel je de volgende dag wel. Ik vind dat

heerlijk.” Naast de vrijwilligersactiviteiten gaat 'groen' leven ook verder in het dagelijkse leven van Vissers. Zo is haar huis bijvoorbeeld bedekt met zonnepanelen. „Maar dat komt vooral door mijn vriend”, geeft ze toe. „Er is wel een verschil tussen je inzetten voor het klimaat of natuurbehoud. Ik ben meer van het laatste, al doe ik natuurlijk wel mijn best het klimaat niet te belasten. Ik heb ook de

Gedreven

● Klimmen in bomen om te knotten ●

klimaatop in Parijs gevolgd en ben blij dat er een akkoord gesloten is, maar ik maak me bijvoorbeeld meer druk om de bomen tegenover mijn huis, die misschien gekapt worden omdat het pand aan de overkant wordt gesloopt. Tijdens een buurtvergadering ben ik dan een van de weinigen die zich daar zorgen om maakt. In ons drukke land moet je zuinig zijn op wat je hebt. Onze natuur is cultuurhistorisch, je moet er wat voor doen.”

Vissers vervolgt: „Denk bijvoorbeeld aan de hei, als je het laat gaan wordt het bos. Dat is ook leuk, maar het is toch ook wel prettig om verschillende omgevingen te hebben. Ook tijdens vakanties zoek ik de natuur op. Een stedentrip op zijn tijd is leuk, maar ik merk dat ik in een grote stad niet uitrust. Mijn vriend en ik gaan bijvoorbeeld graag naar Scandinavië en lopen daar lang en veel rond. Voor hem gaat het vooral om de fysieke inspanning, ik geniet van de weidse uitzichten en sta regelmatig stil om me te verwonderen over kleine plantjes zoals veenpluis of rozenkruid. Hij wil ook tijdens storbui en dichte mist erop uit. Dat hoeft van mij dan weer niet per se.”

Passie

Met Beter in het Groen heeft Vissers een deel van haar passie verwezenlijkt. De initiatieven blijven zich aanmelden bij de site, maar het is nog niet genoeg. „Ik ben vanuit mijn werk gewend dat alles snel gaat en ik ben ook een beetje ongeduldig. Natuurlijk is het prachtig dat er al honderden initiatieven te vinden zijn via de site, maar er kunnen er nog veel meer bij. Ik ken nog genoeg mooie initiatieven die nog niet aangemeld zijn. Samenwerkingspartners zeggen vaak dat ik het ook de tijd moet geven, we zijn namelijk nog maar net begonnen en het is nu al een succes. Ik vind dat lastig, al hebben ze misschien wel gelijk. Het gaat tot nu toe geweldig en we hebben al veel mensen kunnen bereiken.”