

DE WERKDAG VAN...



Irina Poleacov en Christel Westgeest

gz-psychologen en oprichters van De Buitenpsychologen

Bij De Buitenpsychologen werken we met cliënten buiten in de natuur en trainen wij zorgprofessionals die óók naar buiten willen met hun cliënten. Daarnaast hebben we allebei een eigen psychologenpraktijk. Christel (rechts op de foto) in Den Haag en Irina in Laren.

Als gz-psychologen zien wij cliënten met de meest uiteenlopende problematiek. Voor veel cliënten is hun sessie met een Buitenpsycholoog in de natuur de enige keer dat ze buiten komen die week. Het is moeilijk voor mensen om zichzelf te activeren als ze kampen met psychische problemen. Zeker als de zon zich niet laat zien en het koud en regenachtig is. Terwijl het juist in die periode zo belangrijk is om genoeg daglicht en beweging te krijgen. Zorgprofessionals werken onder steeds meer (administratieve) druk en komen zelf ook zelden aan de nodige beweging toe. We vertellen onze cliënten vaak om meer te bewegen, meer de natuur in te gaan en dat vertellen we dan zittend. Volgens ons kan dat ook anders, door zelf als therapeut je cliënt mee naar buiten te nemen.

Cliëntenzorg en zelfzorg komen samen

Drie jaar terug hebben wij onze krachten gebundeld en een platform voor cliënten opgezet. Ons platform trok meteen ook veel collega's aan die zelf meer natuur wilden implementeren in hun behandelingen. We schreven een training en 2,5 jaar later hebben we bijna 100 zorgprofessionals getraind.

Wetenschap en de (klinische) praktijk

Op maandag nemen we kort de week door. Wat staat er op het programma voor De Buitenpsychologen? Welke cliënten zien we buiten, wat heeft prioriteit, wie doet wat? Christel werkt de helft van de tijd buiten en de rest binnen. Irina werkt 99% buiten in een natuurreservaat. De sessies buiten gaan altijd door, ook als het regent. Als cliënten eenmaal mee naar buiten zijn geweest, willen ze niet meer anders.

Dinsdag hebben we de workshop Natuurtherapie voorbereid voor een team van 9 orthopedagogen en psychologen werkzaam in de kinderpsychiatrie met de specialisatie autisme. Het is altijd inspirerend om een workshop op maat te maken, zodat de deelnemers gelijk met de aangereikte tools aan de slag kunnen. Woensdag hebben we de laatste hand gelegd aan de voorbereidingen voor onze training tot Buitenpsycholoog die dit voorjaar start. Christel werkt hard aan onze presentaties voor de training en behandelt een nieuwe workshop aanvraag. Irina heeft contact met King Nascholing over onze workshop Buitenpsychologie. Vervolgens staan we in de middag weer buiten voor de volgende sessie.

Donderdag staat voor Irina een bijeenkomst met een aantal onderzoekers van de WUR (Wageningen University and Research) gepland. We hebben een onderzoeksvoorstel ingediend en moeten gelijk aan de slag met het werk dat daaruit voortvloeit.

"Je zal maar een missie hebben"

Vrijdag is eigenlijk een vrije dag, maar we hebben een leuk gesprek met twee partijen die geïnteresseerd zijn in onze wandelvergaderworkshops. "Je zal maar een missie hebben", zegt Christel altijd, als we weer op een vrije dag gedreven door psychologie, natuur en ondernemerschap tóch druk zijn. Inderdaad, dat hebben we. Een groene, gezonde en actieve ggz. Wie had gedacht dat de gz-psychologie zo divers kon zijn? Wij niet, maar inmiddels weten we beter.

Psychologen werken overal: van de gezondheidszorg tot het onderwijs en het bedrijfsleven. In deze rubriek geven vakgenoten een kijkje achter de schermen. Wil je ook vertellen over je werkdag? Mail naar communicatie@psynip.nl

COLOFON DIT KATERN IS IN OPDRACHT VAN HET NIP SAMENGESTELD DOOR RENSCHE VERMEIJDEN, COMMUNICATIEADVISEUR NIP. VORMGEVING: STUDIO JORRIT VAN RIJT. MAIL VOOR SUGGESTIES OVER ONDERWERPEN: [COMMUNICATIE@PSYNIP.NL](mailto:communicatie@psynip.nl).

