**Ruimte voor Lopen – Loop award**

De Buitenpsychologen is een maatschap opgericht door 2 Gz psychologen, Christel en Irina. WIj nemen onze cliënten mee naar buiten en trainen zorgprofessionals om hetzelfde te doen. We geven workshops en spreken op evenementen om mensen bewust te maken van de kracht van natuur en bewegen in combinatie met psychologie. Bewustwording van de kracht van bewegen en groen om zo werknemers innovatiever en creatiever te laten werken binnen het bedrijfsleven is ook een speerpunt voor ons. Hier hebben wij een online programma voor ontwikkeld.

We vertelden tot 3 jaar terug aan onze cliënten om meer te bewegen. Dat deden we zittend. Depressieve cliënten bv hebben vaak al zo een moeite met op gang komen dus het werkt veel beter om het samen te doen. Dit geldt ook voor andere mensen natuurlijk. Zelf werden we ook ongelukkig van het zitten de hele dag. Om het goede voorbeeld te geven, cliënten te ondersteunen èn goed voor onszelf te zorgen als mens en zorgprofessional hebben we de psychologie mee naar buiten genomen. Sinds 3 jaar is de natuur onze werkkamer.

We maken afspraken met cliënten op het strand of in het park(Christel) en in het Goois natuurreservaat (Irina). Voorbereiding is belangrijk wat betreft kleding, schoeisel, water/petje/zonnebrand (zomer), maar ook hoe goed iemand ter been is. De route wordt aangepast aan alle persoonlijke en diagnostische details. Iemand met ernstige burn out moet kunnen zitten onderweg en oefenen met grenzen stellen en op tijd rust pakken. Mensen die zich los aan het maken zijn van een gecompliceerde relatie en hun eigen ruimte weer leren pakken kunnen baat hebben bij een weids uitzicht, waar de ruimte zich heel letterlijk voor hun ogen ontvouwt.

Voor cliënten betekent het letterlijk en figuurlijk activatie (in beweging komen), eigen autonomie ervaren in een gelijkwaardige relatie, weer verbinden met natuur en de wereld om hen heen (buiten de problematiek en klachten), naast werken aan klachten ook genieten van bewegen en natuur, opbouwen van een gezonde lifestyle en hun mentale gezondheid ondersteunen door fysiek gezond gedrag. Voor een naaste kan het voordeel zijn dat client opknapt en nieuw en gezond gedrag mee naar huis neemt. Vaker samen wandelen komt regelmatig voor bij cliënten en hun partners. Voor de zorgprofessionals/aanbieders levert het een fitte en gezonde werkdag. Een fitte therapeut is een betere therapeut hebben wij ervaren. Het daagt uit om creatief te zijn en te blijven als psycholoog. Voor de maatschappij kan het helpen mensen gezonder te laten leven, betere zorg voor de natuur vanuit een gevoel van verbinding. Hoe vaker mensen in de natuur vertoeven hoe meer ze er ook om geven. Zeker als ze ervaren dat de natuur troost, schoonheid, ontroering en een gevoel van welzijn bevordert.

Client aan het woord: “De wandelingen voelen inspirerend en licht. We hebben diepgaande gesprekken die me met een gevoel van opluchting en steun weer naar huis laten gaan. Niet alleen maar verdriet en zwaarte, maar ook schoonheid en hoop heeft een plek buiten in de natuur”.

Therapeut aan het woord: “Meerwaarde van de natuur is groot, (symboliek/ metaforen/ schoonheid/ creativiteit/dynamiek), het werkt krachtig èn ontspannen en mijn energie is niet op aan het einde van de dag. Cliënten komen graag naar de afspraak en we gaan makkelijk de diepte in, weerstand tegen voelen en uitspreken van moeilijke dingen is minder”.

Lopen hoort bij ons als mensen. Om alleen in het weekend of in de vakantie te lopen is daarmee tegennatuurlijk en ongezond. Als wij tijdens ons werk ruimte kunnen maken voor lopen dan moet het mogelijk zijn om dat in nog veel meer werkvelden te integreren. Zodat mensen zich weer fit voelen tijdens een werkdag en ook aandringen bij beleidsmakers om steden en werkplekken loopvriendelijk te maken in plaats van met name auto-vriendelijk.