



Hervind de regie over je eigen leven
Stichting de Veerkracht

Bosproject “Natuurlijk Samen”

Inleiding

Als je PTSS hebt, ben je niet meer geschikt voor het werken in bedrijfsleven. Daar wordt geen of te weinig rekening gehouden met de triggers die onverwachts komen. Deze personen blijven vaak binnen, durven niet naar buiten te gaan uit angst voor vooroordelen. De muren komen op hen af! Ze missen het dagritme, de lichamelijke beweging en de sociale contacten.

In het bos werkt men in de frisse lucht. De mensen kunnen daar hun energie kwijt bij het zinvol werk en kunnen dit vooral doen in hun eigen tempo, ze krijgen dagritme en lichamelijke beweging. Ze zijn onder de mensen én ze kunnen als ze het willen, altijd praten met mensen die begrijpen waar ze het over hebben, zonder oordeel, zonder onnozele of kwetsende vragen. Ervaringen met en over PTSS kunnen hier uitgewisseld worden als het uit komt maar dat is niet de hoofdmoot.

De deelnemers aan het bosproject ervaren de plek in het bos als 'oplaadpunt'. Hier hebben ze een zinvolle bezigheid en kunnen zich heerlijk ontspannen in een rustige en veilige omgeving. Ze kunnen in het bos maar ook daarbuiten prettige en ongedwongen persoonlijke gesprekken voeren. Indien gewenst, kunnen ze opgenomen worden in een Whatsapp groep om dagelijks 'digitaal' lief en leed met elkaar delen.



De deelnemers aan het bosproject regelen ook veel dingen zelf, doen mee aan een aantal workshops dat zelfhulp en eigen inzicht bevordert. Ze krijgen daardoor weer vertrouwen in zichzelf en durven de regie over hun eigen leven (weer) op te pakken. Ze staan steeds meer open voor de integratie in het normale dagelijks leven. Jonge vaders nemen zelfs regelmatig hun kinderen mee naar het bos.

Met het bosproject “Natuurlijk Samen” krijgt men letterlijk en figuurlijk weer een plek in de maatschappij.

Projectleider van het bosproject “Natuurlijk Samen” is Uyên Lu. Uyên was tot 2022 lid van het Hoofdbestuur van BNMO met de portefeuille Trainings- en Begeleidingsdagen. Ze is tevens lid van het Bestuur van Stichting De Veerkracht.

Geschiedenis van het bosproject "Natuurlijk Samen"

In augustus 2016 is Stichting de Veerkracht gestart met het bosproject "Natuurlijk Samen" in het Schapenpark bij Odoorn. Dit project is tot stand gekomen dankzij de samenwerking met de volgende instanties: Staatsbosbeheer, stichting 'Waar Een Wil Is', stichting 'It Kypmantsje', stichting 'Natuurlijk Odoorn', Stimog/BNMO, Lions Club en De Compound (tot zomer 2018).

Inmiddels zijn er drie bosprojecten, die allemaal begeleid worden door mensen met een speciale deskundigheid op het gebied van PTSS. Deze begeleiders doen dit allemaal als vrijwilliger. Zij kunnen slechts hun reiskosten declareren.

Bosproject Odoorn, het eerste project

Aanvankelijk komt elke donderdag een groep getraumatiseerde veteranen naar het bos in Odoorn. Deze mannen helpen de boswachters van het Staatsbosbeheer een aantal heidevelden te onderhouden. Ongewenste sparrenbomen moeten uit de heidevelden worden getrokken. Ook leveren ze hand- en spandiensten aan de schaapherder met een kudde van ruim 40 schapen.

Begeleider van de groep in Odoorn vanaf augustus 2016 t/m oktober 2019: Uyên Lu, voornoemd. Zij begeleidde de groep in haar hoedanigheid van psychosociaal therapeute.

De functie van begeleider is vanaf medio 2020 overgenomen door Willem Veldkamp, eveneens bestuurslid van Stichting de Veerkracht, en tevens oud maatschappelijk werker bij Defensie.



In april 2022, na 6,5 jaar opschonen en onderhouden van de heidevelden, wordt in overleg met Staatsbosbeheer, de werkplek van de bosgroep in Odoorn verplaatst naar een ander bosperceel. De schafteket verhuist mee naar de nieuwe werkplek.



De 'moving-on' operatie wordt ter land en in de lucht gadeslagen.

Bosproject Sellingen, het tweede project

Op 27 oktober 2018 komt Willem Lich (oud politie-agent) naar het bos in Odoorn om kennis te maken met het Bosproject. Hij wil meedoen aan een soortgelijk project, maar dan voor getraumatiseerde politieagenten in het Sellingerbos in Groningen.

Er zijn heel wat gelijkenissen, zodat besloten wordt dat er in Sellingen ook een Bosproject wordt opgestart, wederom in samenwerking met Staatsbosbeheer, maar nu voor politie-agenten en veteranen met PTSS.

In 2019 start het bosproject in Sellingen.

Uyên Lu wordt de vaste begeleider van dit bosproject, waar de mensen iedere maandag bij elkaar komen.



In 2019 maakt Martin Klungel, verslaggever van RTV Noord een film over het bosproject in Sellingen, welke bijdraagt aan meer kennis over PTSS en meer begrip voor mensen met PTSS, wat weer een bijdrage levert aan het herstel van deze mensen. De film wordt door RTV Noord uitgezonden op 20 augustus 2019, met een toelichting van Judith Tuinstra, psycholoog bij PSYQ Lentis.

RTV NOORD - PTSS-patiënten zoeken hun heil in het bos bij Sellingen Geschreven door Martin Klungel, verslaggever

Dinsdag 20 augustus 2019, 06:30

Elke maandag is een aantal PTSS-patiënten aan het klussen in het bos van Ter Borg ten zuiden van Sellingen. Voor sommige werkt het beter dan de reguliere behandeling.

Met een grote betonschaar lopen Willem Lich (oud-politieagent) en Tom van der Tuuk (veteraan) over het heidelandschap in buurtschap Ter Borg. 'Kijk dit hebben we allemaal al weggeknipt zodat de heide weer kan bloeien', zegt Lich. Vol trots laat hij het open heidelandschap zien met op de achtergrond een ven.

In totaal doen ongeveer vijf patiënten per maandag mee. Vandaag gaan Van der Tuuk en Lich ook weer aan het werk. 'Het geeft mij rust', zegt Van der Tuuk. Het werken maakt ook Lich rustiger. Het helpt bovendien bij de verwerking van de aandoening. 'Stel je voor dat je je niet helemaal goed voelt, dan herkennen je collega's dat. Die vallen je dan niet aan, maar die helpen je', zegt Lich.

Volgens de voormalig politieagent is het lastig om het over de aandoening te hebben. 'Je begint er niet snel over en mensen snappen het ook niet. Je snapt pas wat PTSS met je doet als je het hebt', aldus Lich.

Een posttraumatische-stressstoornis (PTSS) is een aandoening die ontstaat na het meemaken van schokkende of traumatische ervaringen. Patiënten kunnen onder andere last krijgen van stemmingswisselingen, sneller geprikkeld zijn en het herbeleven van traumatische gebeurtenissen.

Veteraan Tom van der Tuuk heeft jarenlang therapieën gehad. 'Op een gegeven moment hielp het niet meer', legt hij uit. 'En dan krijg je het nieuws dat je uitbehandeld bent. Ik ben nu een half jaar bezig in het bos en ik heb het gevoel dat de activiteiten in het bos meer effect hebben.'

Initiatiefnemer positief

Stichting De Veerkracht en Staatsbosbeheer organiseren de werkzaamheden in het bos. Volgens Uyên Lu werken de reguliere therapieën tegen PTSS maar voor korte tijd. 'Ze komen van therapie en zouden zich beter moeten voelen, alleen gebeurt dat niet.'

Bij sommigen slaat de normale therapie wel aan, maar het is niet blijvend. De mensen vallen weer terug in hun oude patroon zodra er iets gebeurt', vertelt Lu.

Bij het project in de bossen van Ter Borg is dat anders volgens haar: 'Bij dit project kunnen ze elke week blijven komen en kunnen een beroep doen op hun buddies. Op die manier heb je een vast patroon en dat werkt beter', vertelt Lu. 'Zodra ze het bos zien en aan het werk kunnen gaan dan voelen ze zich ontspannen.'

En dat is ook de bedoeling. Hoe lang Lich nog door gaat? 'Tot mijn gezondheid het niet meer aan kan', zegt de voormalige agent.

Tom van der Tuuk, Uyên Lu en Willem Lich zijn aan het werk in Ter Borg (Foto: Martijn Klungel/RTV Noord)

<https://www.rtvnoord.nl/.../PTSS-patienten-zoeken-hun...>

[#BosProject](#) [#BNMO](#) [#vfonds](#) [#StichtingDeVeerkracht](#) [#RTVNoord](#)

Bosproject Doorn, het derde project

BNMO afdeling Utrecht is ook heel enthousiast geworden over het Bosproject en heeft daarom contact gezocht met Natuurmonumenten in Doorn. In overleg met boswachter Stef van Helmond van Natuurmonumenten, wordt in de Kaapse Bossen in Doorn een prachtige werkplek beschikbaar gesteld, inclusief de authentieke Orangerie.

Als op 27 augustus 2019 het broedseizoen voorbij is, kunnen de deelnemers van het bosproject in de Kaapse Bossen eindelijk aan de slag.

De groep begint in de orangerie met koffie, thee en de film van RTV Noord van het bosproject in Sellingen ter inspiratie. Daarna geeft Stef, de boswachter van Natuurmonumenten, de groep een stevige rondleiding.



De eerste groep in Doorn bestaat uit 5 veteranen, 2 politieagenten, 2 hulphonden en 2 begeleiders. Iedere maandag komt men daar samen vanaf 10.00 uur tot ongeveer 15.00 uur. Vaste begeleider: Petra Sepanian: nul-de-lijns helper

Bosproject Odoorn financieel

De in 2016 aangeschafte schaftkeet voor het Bosproject in Odoorn is gekocht en betaald door “Stichting Waar een Wil is”. De schaftkeet is op 25 juni 2018 van “Stichting Waar een Wil is” gekocht voor € 1.000,00.

Lunches worden betaald vanuit Stichting de Veerkracht.

De begeleiding krijgt geen vergoeding voor hun werkzaamheden als zodanig. De reiskosten worden vergoed door Stichting de Veerkracht.

Indien een deelnemer (door omstandigheden) niet in staat is om de reiskosten zelf te betalen, worden deze kosten in het belang van de deelnemer betaald vanuit Stichting de Veerkracht.

Vanaf 2020 komt de groep nu iedere dinsdag bij elkaar onder begeleiding van Willem Veldkamp, als vaste begeleider.

Op donderdag komt een groep deelnemers via Wilskracht Nordhorn vanuit Wilskracht Nordhorn op de locatie en betaalt daarvoor een vergoeding aan Stichting de Veerkracht van € 300,00 (voor 20x).

Dit bedrag is ontvangen op 28 oktober 2021.

In 2019 is door de BNMO t.b.v. dit project **€ 7.500,00** subsidie aangevraagd bij het vfonds. De subsidie is toegekend en voor 75% uitbetaald aan de BNMO, die dit bedrag na verrekening van een aantal declaraties en de eindevaluatie heeft doorbetaald.

In 2020 krijgt de groep werkkleding van Staatsbosbeheer.

Bosproject Sellingen financieel

In 2020 krijgt de groep in Sellingen van Staatsbosbeheer werkkleding: legergroene pet, turquoise blauwe polo en een donkerblauw/antraciet softshell jasje, met daarop geborduurd: “Samen voor natuur”. Dit is goed voor de herkenbaarheid wanneer de groep aan het werk is. Daarnaast is dit een grote erkenning voor alle deelnemers aan het bosproject in Sellingen.

De schaftkeet is begin 2019 aangeschaft door Stichting de Veerkracht, koopsom € 1.600,00. De aankoop is mogelijk gemaakt door een **gift van Stichting it Kypmantsje** in 2019, groot **€ 2.000,00** en een **particuliere gift** in 2019 van **€ 1.000,00**. Van het overgebleven geld ad € 400,00 is in 2019 inventaris aangeschaft.

In 2020 is nogmaals van een particulier een gift ontvangen van € 2.000,00.

De groep in Sellingen komt iedere maandag bij elkaar. De begeleiding krijgt geen vergoeding voor de werkzaamheden als zodanig. Reiskosten van de begeleiding worden vergoed vanuit Stichting de Veerkracht.

De lunchkosten worden betaald vanuit Stichting de Veerkracht.

In 2019 is door de BNMO t.b.v. dit project eveneens subsidie aangevraagd bij het vfonds. De subsidie is toegekend en voor 75% uitbetaald aan de BNMO, die dit bedrag na verrekening van een aantal declaraties en de eindevaluatie heeft doorbetaald.

Bosproject Doorn financieel

De deelnemers nemen zelf hun lunch mee. Niemand ontvangt een onkostenvergoeding, m.u.v. de reiskosten van de begeleiding. De reiskostenvergoeding voor de begeleiding in Doorn worden door de BNMO Utrecht - 't Goor aan Stichting de Veerkracht gedeclareerd.

Subsidie vfonds, aangevraagd vanuit BNMO en uitbetaald aan Stichting de Veerkracht via BNMO

Op 5 november 2019 heeft BNMO overgemaakt naar Stichting de Veerkracht:
€ 5.180,00, omschrijving "Bosbouwproject Odoorn minus 482,50 declaraties
€ 3.161,12, omschrijving "Bosbouwproject Sellingen minus 138,88 declaraties

In 2021 ontvangen van BNMO (restant subsidie vfonds)

Fact.2021-001.B1	€ 588,90
Fact.2021-001-B2	€ 1.100,00

Aan BNMO betaalde declaraties reiskostenvergoeding begeleiding Doorn

Totaal betaald in 2019:	€ 242,41
	=====
Totaal betaald in 2020:	€ 259,91
	=====
Totaal betaald in 2021:	€ 295,46
	=====

Voor deelnemers betaalde reiskosten zodat deelname mogelijk bleef

Totaal betaald in 2020:	€ 206,42
	=====
Totaal betaald in 2021:	€ 367,20
	=====

Vergoeding voorgeschoten lunchkosten en overige kosten bosprojecten

Totaal betaald in 2020:	€ 421,92
	=====
Totaal betaald in 2021:	€ 710,13
	=====

Rechtstreeks betaalde kosten bosprojecten, waaronder internetkosten

Totaal betaald in 2020:	€ 669,31
	=====
Totaal betaald in 2021:	€ 343,74
	=====

Nog te vergoeden reiskosten begeleiding (gedeclareerd in 2022, berekend vanaf Assen)

Bosproject Sellingen 2021: € 718,20

Bosproject Sellingen 2020: € 511,59

Bosproject Odoorn 2019: € 328,51

Bosproject Sellingen 2019: € 729,29

Bosproject Odoorn 2018: € 509,77

Toegezegde ondersteuning voor Bosproject 2022 en kosten voorgaande jaren

€ 10.000,00 vanuit een stichting.