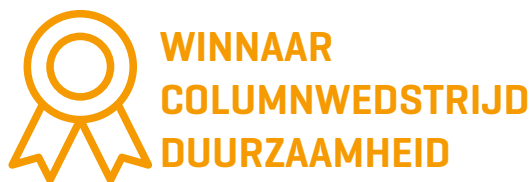


Buiten is beter



Daar zit ze, heel trots, iets meer dan een meter boven de grond. Haar witte, broze haren wapperen in de wind, weerkaatsen het zonlicht dat schittert tussen het groen. Haar beentjes bungelen onder haar kromme romp. Stevig klampt ze zich vast aan een dikke, knoestige tak. Ze giechelt als een meisje, waardoor haar rimpels dieper worden. Ze heeft het gehaald! Helemaal op eigen kracht is ze in deze boom geklommen. Een jaar geleden verscheen ze met haar dochter op mijn spreekuur. Al maanden was ze haar huis niet uit geweest. Ze voelde zich verdrietig en leeg, miste haar geliefde, at nauwelijks en bewoog al helemaal niet. Haar dochter vroeg me: 'Kunt u wat antidepressiva voorschrijven?' Ik antwoordde: 'Dat zou ik kunnen doen, maar die medicijnen werken niet tegen eenzaamheid.' Ik vroeg haar waar ze vroeger blij van werd. Ze vertelde over wandelingen met haar geliefde in het bos en hoe ze elke maand een duik in de zee had genomen. Ik schoof haar een receptpapiertje toe: 'Durft u dit aan?'. Het duurde even tot ze begreep wat ik op het papiertje had gekrabbeld. Met een voorzichtige glimlach las zij de woorden hardop voor: 'Boomklimmen Voor Bejaarden'. Zachtjes knikte ze met haar hoofd een ja.

Waar was ik gebleven? Oh ja: de herhaalrecepten. Ik tuur naar het computerscherm: Wat zijn het er veel! Ik fantaseer nog even verder. Hoeveel recepten zouden kunnen vervallen wanneer ik daadwerkelijk 'Natuur Op Recept' zou voorschrijven en patiënten mee naar buiten zou nemen om ze opnieuw te verbinden met de natuur? Morgen mag ik zelf naar buiten. Met mijn mede natuurgidsen in opleiding gaan we op slootjesexpeditie, ons verwonderen over de waterdieren. Ik heb er zin in. Dit is zo goed voor mijn eigen gezondheid: een zelfgeschreven recept dat herhaald mag worden. ■



Tasje de Koning, huisarts en docent huisartsopleiding

Tasje de Koning wint met deze bijdrage de columnwedstrijd over het thema duurzaamheid. Namens de H&W-redactie van harte gefeliciteerd!