

**Inzicht uit het veld:** Traditionele zorgcommunicatie volgt de route Informatie → Begrip → Gedrag. Bij chronische stress of overlevingsdrang ontbreekt in het brein de capaciteit om informatie op te slaan. Deze wegwijzer keert de logica om: **mentale ruimte is geen resultaat van gezonde keuzes, maar juist de voorwaarde daarvoor.**

## 1. Hoe het werkt

### De route naar rust, actie en zingeving



## 2. Waarom dit werkt

### Rust voor het brein

- **Echte ontspanning:** Onderzoek toont aan dat langdurige stress het denken blokkeert. Natuurbeelden spreken direct het gevoel en het zenuwstelsel aan om rust te brengen.
- **Zonder taalbarrière:** Omdat beelden en geluiden universeel zijn, werkt dit voor iedereen. Er is geen taal nodig om te kunnen ontspannen.

### Samen iets goeds doen

- **Van rust naar betekenis:** Na de rust maken deelnemers een kaart voor een eenzame buurtbewoner. Dit geeft direct een gevoel van verbinding en zingeving.
- **Eigen regie:** De bezoeker kiest helemaal zelf een favoriete video en houdt de volledige controle over het creatieve proces.

## 3. De menukaart: kies je natuurmoment

Kies zelf welke omgeving jou op dit moment de meeste rust geeft:

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>Zee &amp; Strand</b><br>Gevoel: Kalmeren • Vertragen      | <br><b>Diep Bos</b><br>Gevoel: Herstellen • Gronden      |
| <br><b>Bergen &amp; Dalen</b><br>Gevoel: Perspectief • Overzicht | <br><b>Open Landschap</b><br>Gevoel: Ruimte • Verademing |