

Welkom!

Welkom bij de Masterclass *Natuur
inzetten voor vitale medewerkers en
bezoekers*

We starten om **16.00 uur**. Zoek een fijn
plekje op om de sessie te volgen en pak
nog even wat te drinken.

Tot zo!

Natuur inzetten voor vitale medewerkers en bezoekers

2 april 2026

Groen voor zorg



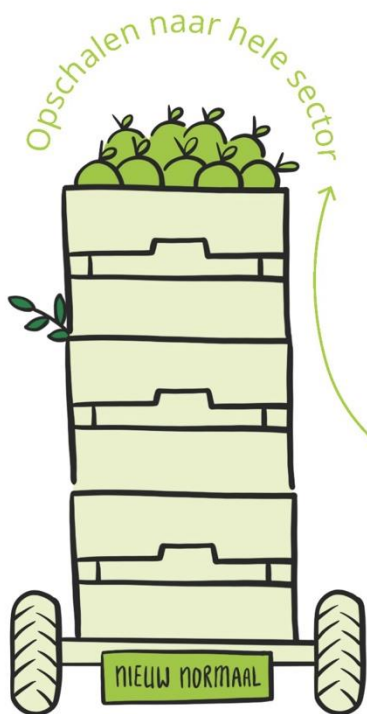
Groene
GGZ



Groene
Gehandicaptenzorg



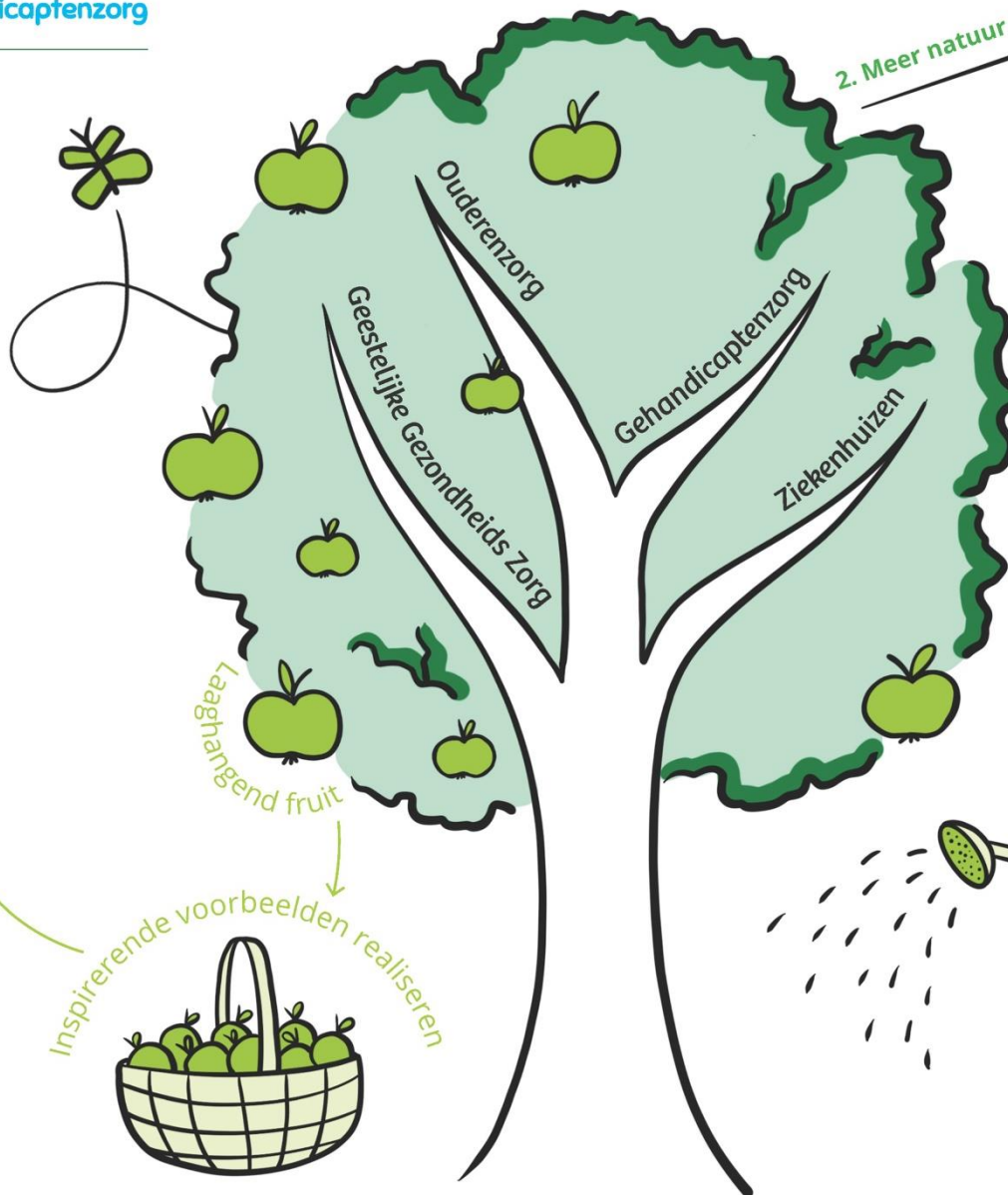
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Inspirende voorbeelden realiseren



Laaghangend fruit



1. Bevordering biodiversiteit

2. Meer natuur in de zorg voor cliënten

3. Verhogen vitaliteit

4. Verbinding met de buurt/omgeving

5. Onderzoek en expertise

Missie
Natuur benutten
als bron van
gezondheid



Voor we beginnen...



Microfoon en video
van alle deelnemers
blijven uit



Vraag of opmerking?
Openbaar/aan spreker (+
upvoting) → **Q&A**
Alleen aan organisatie → **chat**



Visualisatie en
slides na afloop

Even kennismaken!

Vul de poll in



Programma

Welkom
door Hilde Taverne

Vitamine G voor de zorg
door Jolanda Maas

Vitale medewerkers en groen binnen GGZ Oost Brabant
door Karlijn Jongerius

Maak natuur en bewegen onderdeel van jouw werkdag
door Ioana Biris

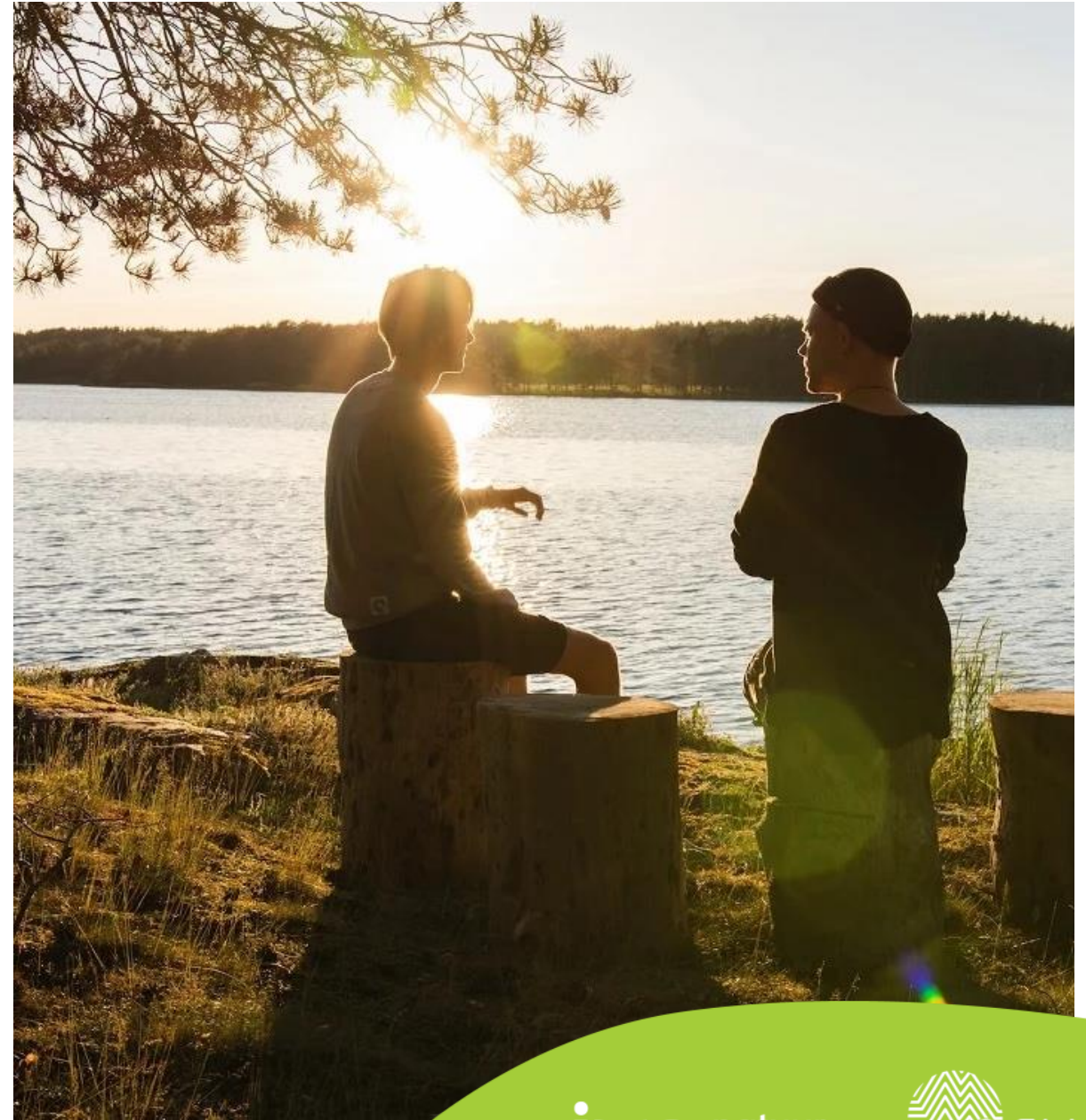
Afronding en vooruitblik

Vitamine G voor de zorg

Hoe groen bijdraagt aan vitaliteit en
werkbeflogening van zorgmedewerkers

Dr. Jolanda Maas





Meuwese et al. (2021).





Natuurlijke omgeving



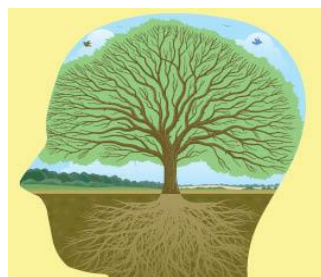
Perceptie



Affectieve reactie

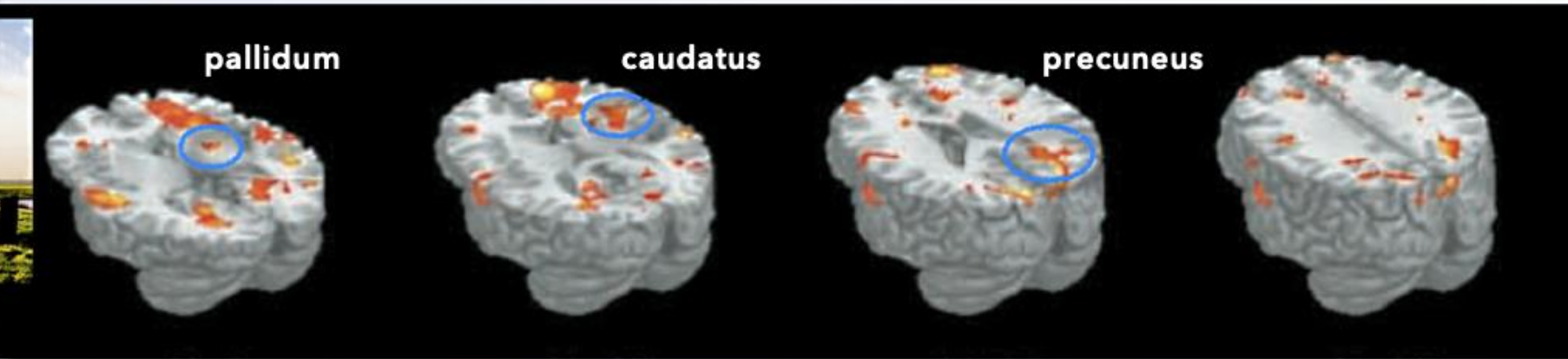
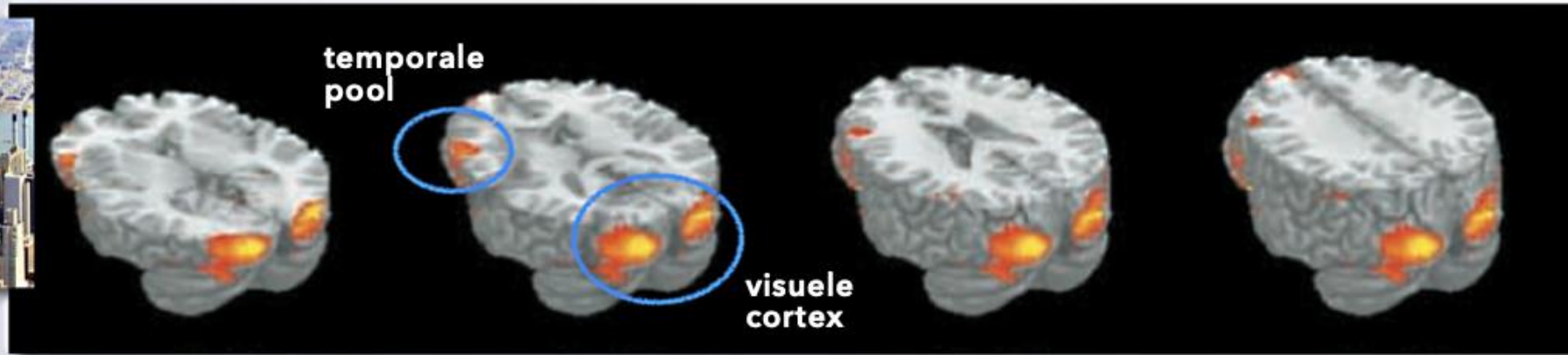
Cognitieve reactie

Gedrag



Restoring capacities

Building capacities



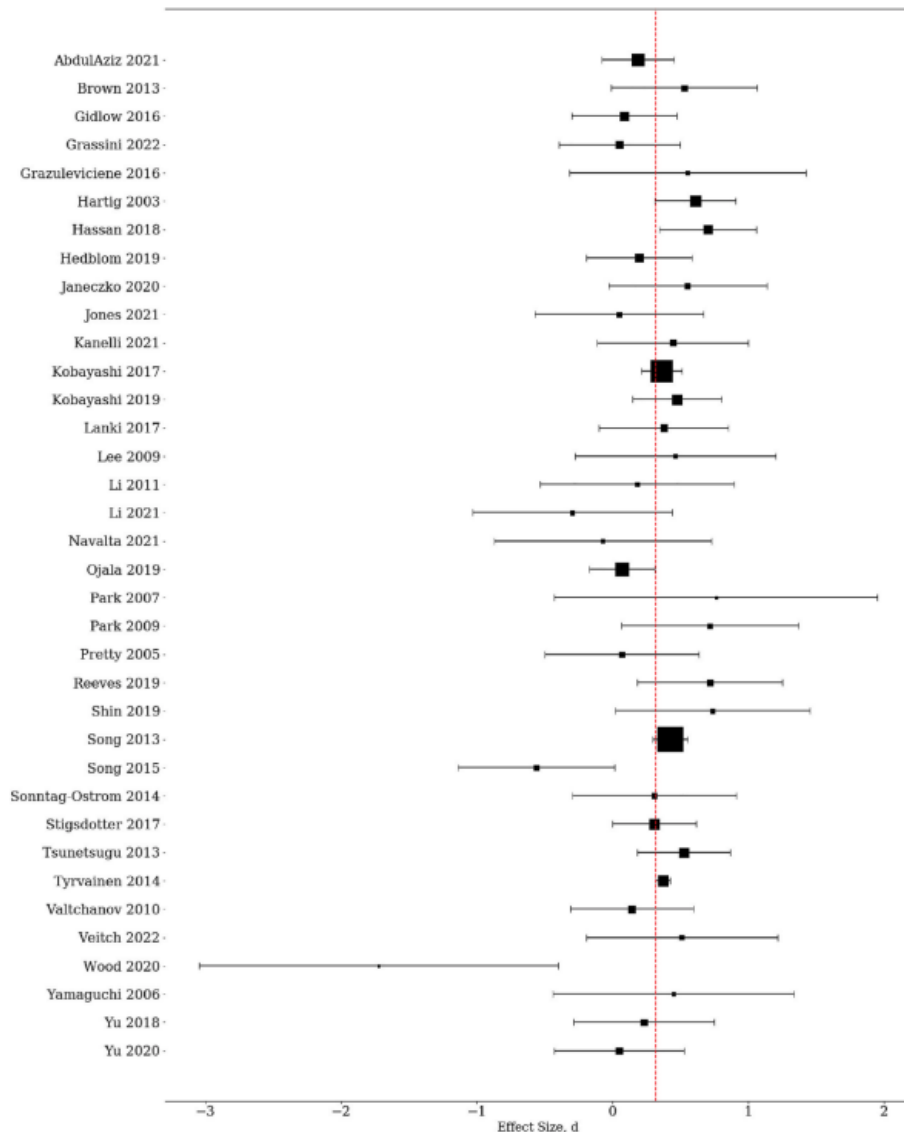
Als mensen naar foto's kijken van de stad zijn hun visuele centra heel actief evenals de temporale pool (rekening houden met anderen). Bij foto's van een natuurlijke omgeving is er opvallend veel activiteit in centra voor zelfbewustzijn, vrije beweging en waardebeleving.¹⁴

Effecten van natuur op fysiologische stress



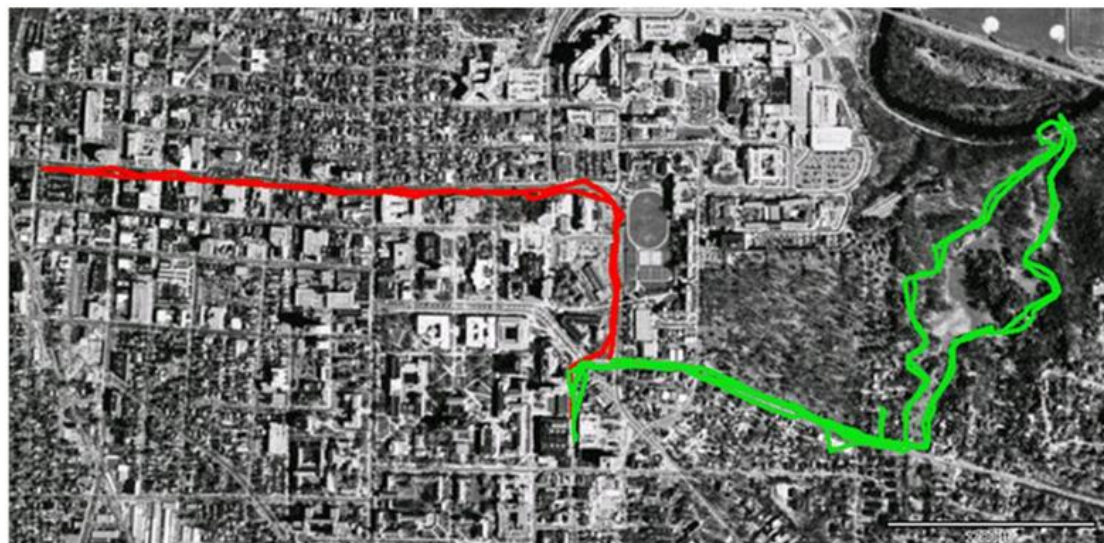
- 47 studies
- Totaal aantal participanten = 2,430
- Effect size: $d = 0.32$ (95% CI 0.27–0.36)

Kleine tot gemiddelde afname in
fysiologische stress



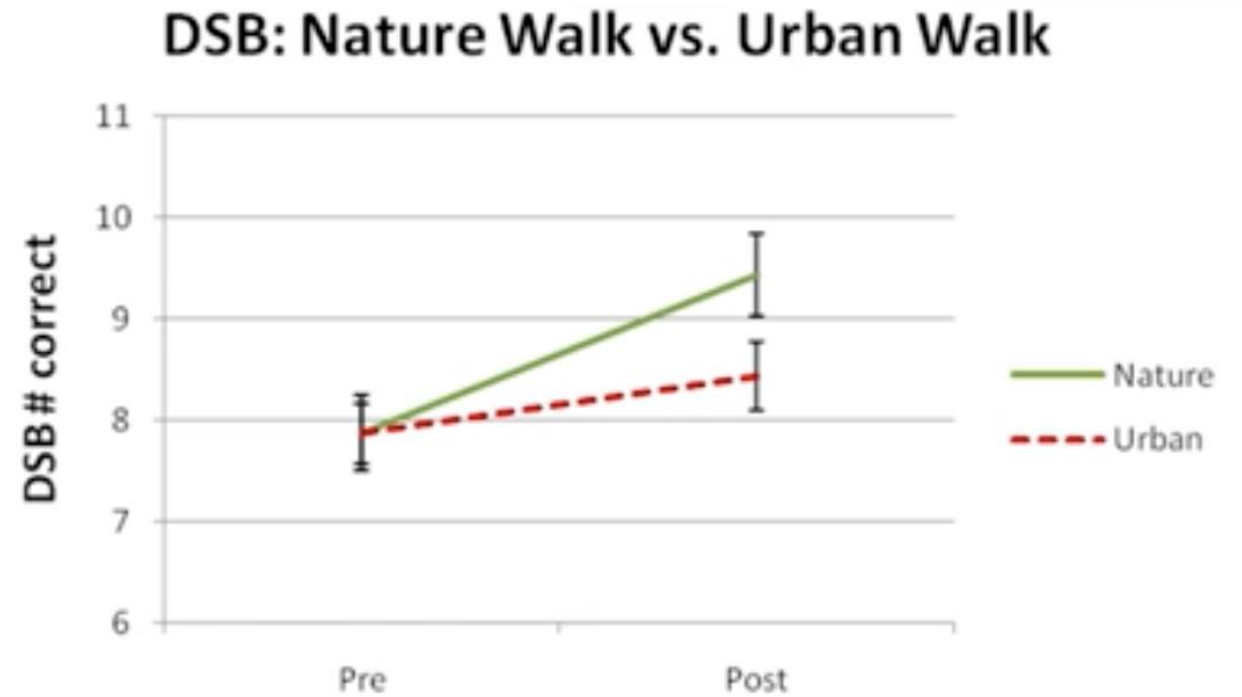
Gaekwad et al, (2023).

Effecten van wandelen in de natuur op emotie en cognitie

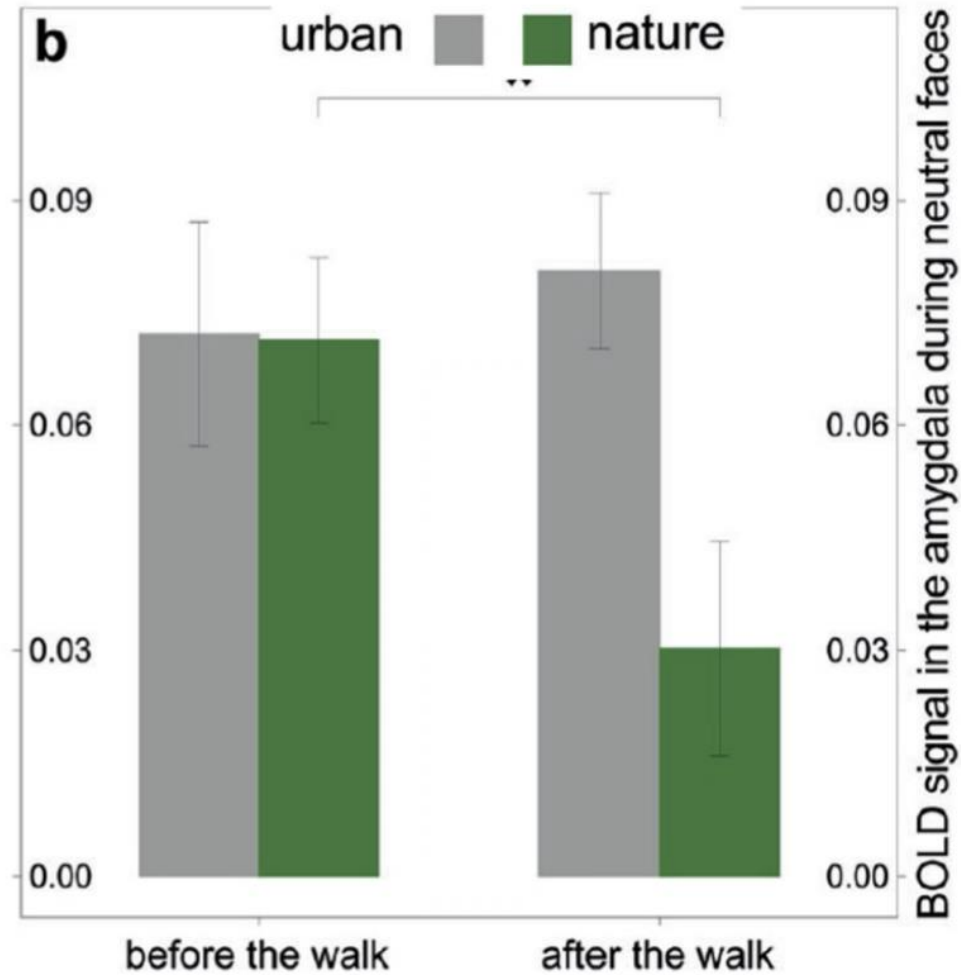


Berman et al. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 140, 300-305.

Effecten van wandelen in de natuur op emotie en cognitie



Amygdala changes after 60 min walk



Sudimac, S., Sale, V. and Kühn, S., 2022. How nature nurtures: Amygdala activity decreases as the result of a one-hour walk in nature. *Molecular psychiatry*, 27(11), pp.4446–4452.

Voordelen van korte blootstelling

- **45 studies (17 met controle groep)**
- Wandelen, rennen, wildernis programma en activiteiten in tuin of bos
- **Algemeen**
- Positief effect op o.a. affect, angst, cognitie, depressie, stemming en kwaliteit van leven
- Effectgroottes **vergelijkbaar met effectgroottes** van gebruik van selectieve serotonine heropname remmers voor behandeling van depressie
- **Studies met controle groep**
- Groot effect op de mentale gezondheid en een kleiner positief effect op stemming en levenskwaliteit.

Nature Exposure, Even as Little as 10 Minutes, is Likely to Yield Short-Term Benefits for Adults with Mental Illness: A Meta Analysis

Joanna E. Bettmann,¹ Elizabeth Speelman,² Ellison Blumenthal,³ Scott Couch,⁴ and Dorothy L. Schmalz⁴

¹College of Social Work, University of Utah, Salt Lake City, Utah, USA.

²Georgia College & State University, Milledgeville, Georgia, USA.

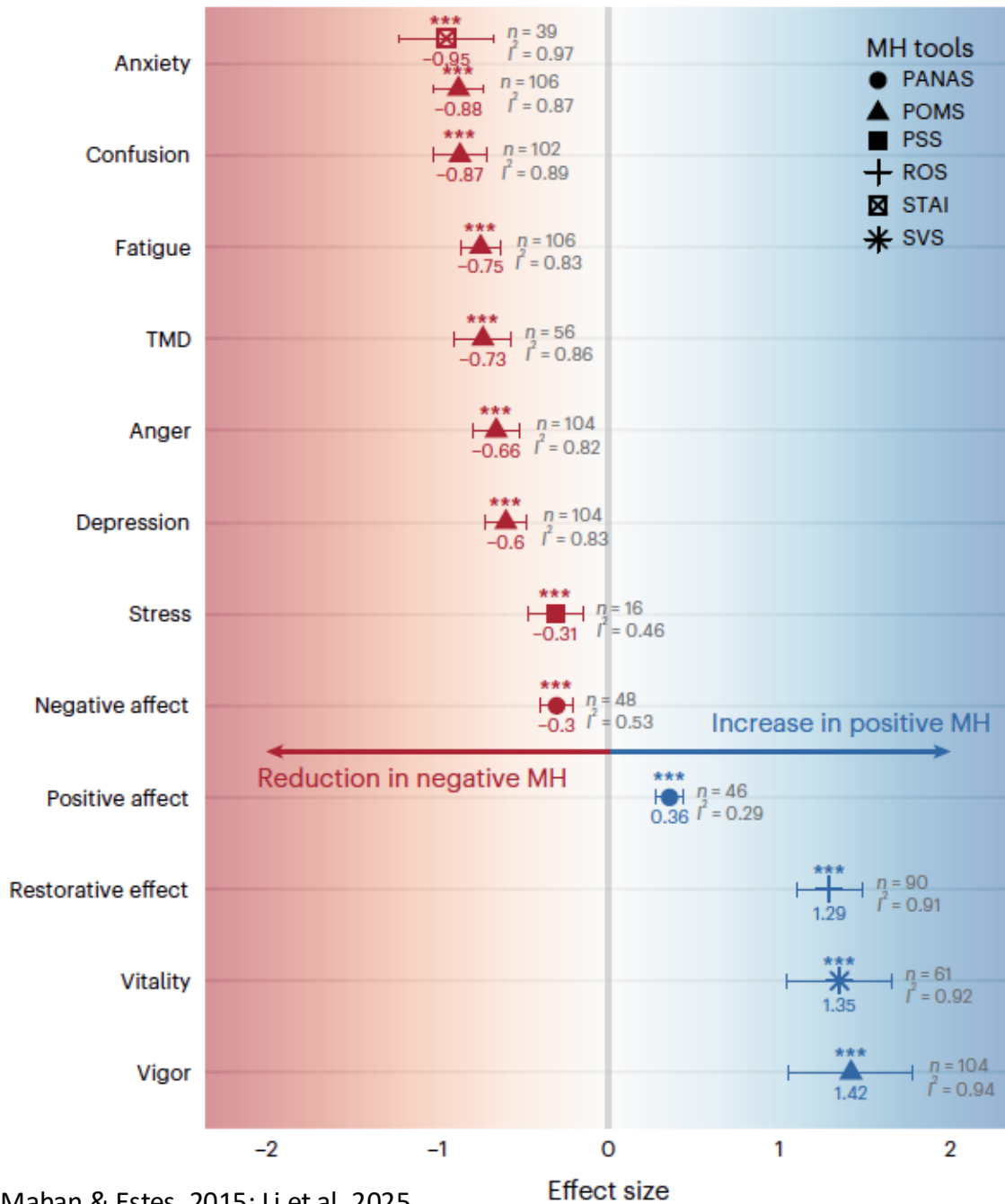
³Department of Social Work, University of New Hampshire, Durham, New Hampshire, USA.

⁴Department of Parks, Recreation, and Tourism, University of Utah, Salt Lake City, Utah, USA.

present study include the importance of prescribing nature exposure to adult populations. Nature exposure does not require the oversight of health care professionals, is accessible, and is affordable. Focusing on increasing humans' exposure to nature has the potential to ease overstrained health care systems throughout the globe. Key Words: nature exposure—nature immersive experiences—mental illness—adult mental health

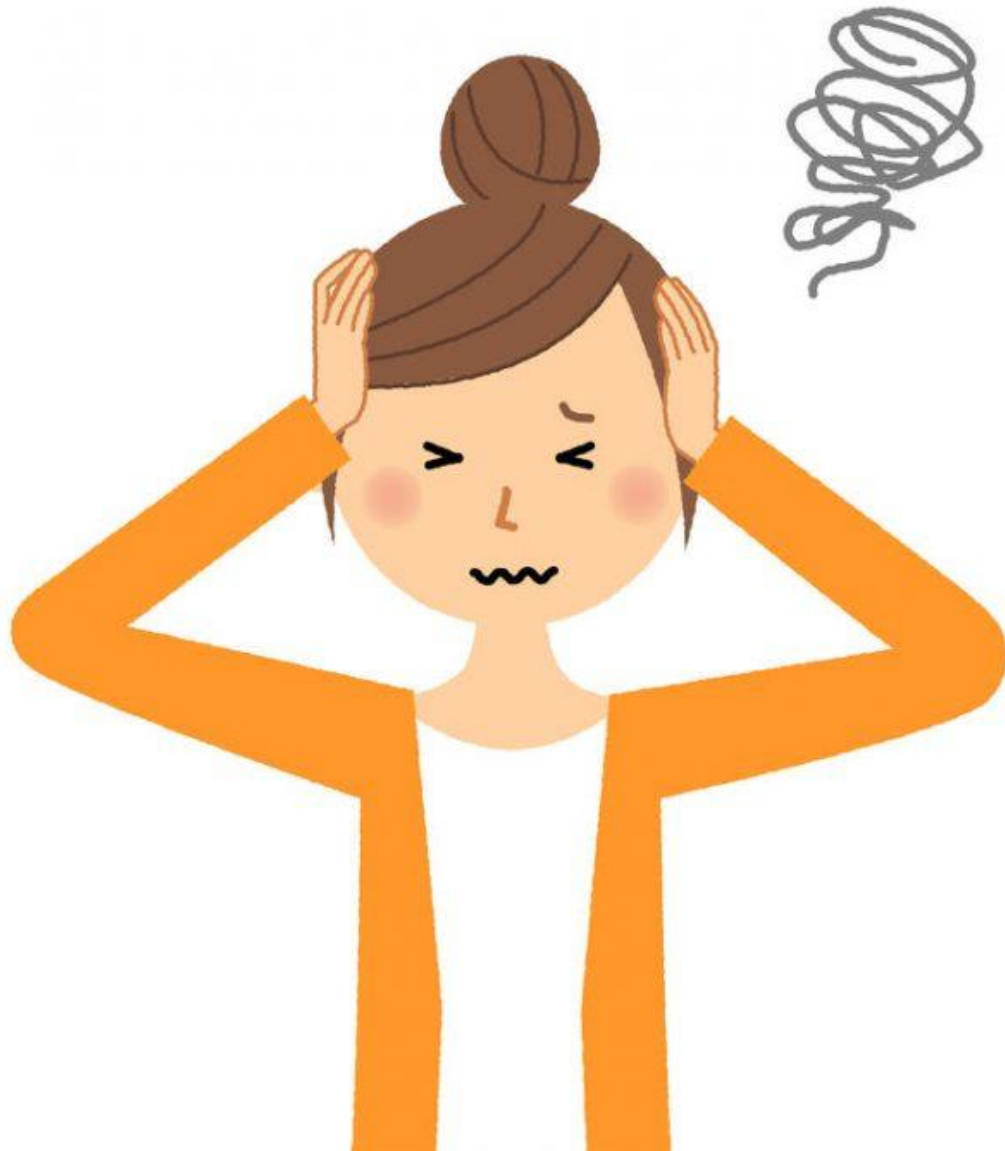
Public Significance Statement

his meta-analytic review suggests that nature exposure,



McMahan & Estes, 2015; Li et al, 2025





Hoe natuur emotie regulatie strategieën kan ondersteunen?

Emotion Regulatie Strategieën (Gross, 1998)

Beschrijving

1. Situatie Selectie

Mensen kiezen bewust voor natuurlijke plekken, omdat ze weten dat deze omgevingen hen helpen zich beter te voelen en de emotieregulatie ondersteunen.

2. Situatie Modification

Mensen passen hun omgeving aan door elementen van natuur toe te voegen (zoals planten of natuurbeelden) om de emotionele impact van de omgeving te beïnvloeden.

3. Aandachtsturing

Natuur biedt een positieve afleiding en helpt de aandacht weg te richten van negatieve, terugkerende gedachten zoals piekeren of rumineren.

4. Cognitieve Verandering (Reappraisal)

In natuurlijke omgevingen vinden mensen het vaak gemakkelijker om hun gedachten te herstructureren, mede doordat stressniveaus lager zijn en de mentale toestand rustiger is.

5. Respons Modulatie

Natuur vermindert de behoefte om emoties te onderdrukken (bijvoorbeeld door minder sociale remmingen), waardoor mensen hun emoties beter kunnen uiten.

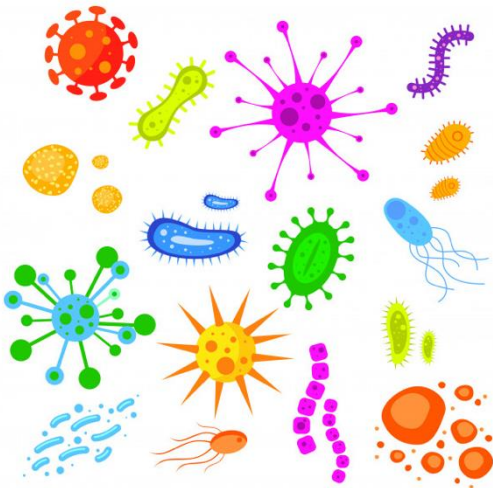
Psychologisch



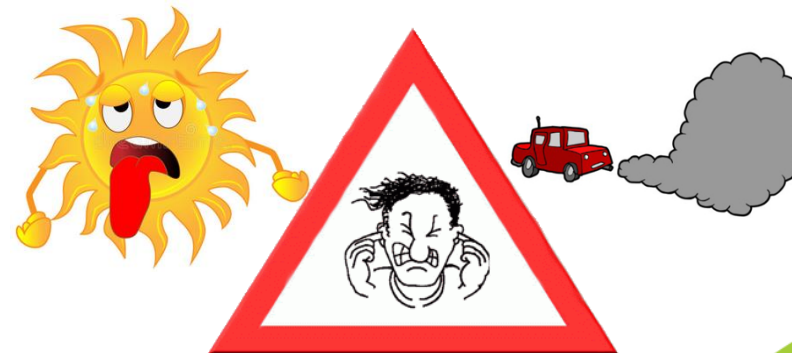
Leefstijl



Immuunsysteem



Omgevingshinder



Onze speerpunten

Hier richten we ons op in de jaren 2023-2026

Groene en gezonde omgevingen



We maken ons hard voor groene en gezonde omgevingen voor iedereen in de ggz. We zetten ons in om locaties te vergroenen en rookvrij te maken en om een beweegaanbod voor alle cliënten te ontwikkelen. In het praktijk verhaal over [buitenbehandelingen](#) lees je over het effect van buitenzijn op de behandeling van cliënten.

Duurzame en gezonde voeding



Bewustwording en inbedding



Duurzaam vastgoed



Duurzame medicijnen



Buitenbehandeling cliënten herstellen sneller in de natuur

Buitenbehandeling werkt goed voor herstellende cliënten. Nicolette Moes en Eline Kreuze vertellen over het effect van...





Pas als ie goed voor iezelf zorgt.
kan ie het beste aan een ander geven



STRESS, WERK

Burn-out gerelateerde klachten door werkstress opnieuw gestegen

13 november 2023 – In 2022 hebben 1,6 miljoen werknemers last van burn-out gerelateerde klachten. Dit aantal is gestegen ten opzichte van 2021, toen hadden nog 1,3 miljoen werknemers hiermee te maken. Bij burn-out gerelateerde klachten is sprake van emotionele uitputting door werkstress, en dit kan op termijn ernstige gevolgen hebben voor werknemers en organisaties.

Zo geeft 3% van de werknemers in Nederland in 2022 aan dat ze overspannen zijn of een [burn-out](#) hebben, veroorzaakt door het werk. En in 2021 verzuimden werknemers in totaal 11 miljoen dagen als gevolg van werkstress. De verzuimkosten die hiermee gemoeid zijn voor werkgevers worden geschat op 3,3 miljard.

Veel psychiaters emotioneel uitgeput door werkomstandigheden

18 mei 2024

Bijna de helft van de psychiaters in Nederland en Vlaanderen had in 2023 last van emotionele uitputting, een kernsymptoom van burn-out. Dat komt naar voren uit onderzoek van De Jonge Psychiater, een vakwebsite die elke drie jaar onderzoekt wat de mentale staat van psychiaters is.

Het gaat om een stevige toename ten opzichte van het vorige onderzoek, met cijfers over 2020. Toen had nog 33 procent van de psychiaters last van emotionele uitputting.

Psychiater Laudine Fuld (41) kreeg vorig jaar een burn-out door de enorme werkdruk in de overbelaste geestelijke gezondheidszorg (ggz). "Ik had bijvoorbeeld structureel niet de minimale tijd die we als beroepsgroep verantwoord vinden om een goede diagnose te stellen. Ik moest steeds rennen naar de volgende patiënt. Vaak was er geen tijd om te lunchen."

Volgens Fuld heeft ze nooit een fout in de diagnose gemaakt maar vreesde ze daar wel continu voor. "Omdat je zo gehaast moet werken slaat wel steeds de twijfel toe. Ook als je thuis of vrij bent. Want je vraagt je steeds af of je niets over het hoofd hebt gezien. Daarom kom je nooit tot rust."

Deel dit artikel



Social media

Volg je ons al op social media?



RINO op Twitter

Tweets van @rinoamsterdam

← TSG – Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen

Open Access 24-06-2022 | Forum

Alarmerend beeld onder personeel ggz; uitputting, angst- en somberheidsklachten met mogelijk vertrek uit de ggz als gevolg

Wat kan de ggz doen?

Auteurs: Dr. Anneloes van den Broek, Prof.dr. Arno van Dam, Prof.dr. Inge Bongers, Dr. Yvonne Stikkelbroek, Dr. Nathan Bachrach, Dr. Lars de Vroege

Gepubliceerd in: [TSG - Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen](#) | Uitgave 3/2022

Personeelstekort in de Zorg & Welzijn verviervoudigt

Zorg voor iedereen binnen 10 jaar niet langer vanzelfsprekend



Door Redactie
17 december 2024

Over de hele breedte van de zorg lopen de tekorten in rap tempo op:

Zorgsector	Tekort 2025	Tekort 2034
Universitair medische centra	2.600	13.400
Ziekenhuizen en specialistische zorg	7.800	38.400
Geestelijke gezondheidszorg	8.600	20.800
Huisartsen en gezondheidscentra	1.600	7.400
Verpleeghuiszorg	16.100	82.900
Thuiszorg	6.300	25.300
Gehandicaptenzorg	9.700	33.400
Jeugdzorg	1.300	5.500
Sociaal werk	4.100	12.200
Overige zorg en welzijn	8.300	26.300

Bron: AZW

'Slapeloze nachten van deze cijfers'

Bestuurder Elise Merlijn van FNV Zorg & Welzijn reageert geschokt op de nieuwe prognose: 'Ik heb hier slapeloze nachten van. En dat zouden meer mensen moeten hebben. De tekorten lopen zo snel op dat het haast onvoorstelbaar wordt. We kunnen niet eens meer spreken van een code zwart: het doek voor de zorg dreigt simpelweg te vallen.'



Maatregelen minister Agema

“Het aanpakken van de personeelskrapte in zorg en welzijn heeft daarom mijn allergrootste prioriteit”, schrijft Agema in de brief naar de Tweede Kamer. Ze zet daarbij in op drie beleidslijnen. Als eerste: terugdringing van de bureaucratie met onder meer artificial intelligence. Verder: efficiëntere inzet van zorgpersoneel door arbitrage tussen zorgwetten waarbij de minste inzet uitgangspunt wordt. En als laatste: vergroting van “vakmanschap en werkplezier”.









liesbethvanwingerden

@de buitenpsychologen
kwamen op zo'n cruciaal
punt in m'n leven.

De lange dagen onder TL-
licht en ziellose kamers in
de specialistische GGZ
voelden zo niet passend
meer voor mij en m'n
cliënten, hoe kon ik hen in
zo'n omgeving leren goed
voor zichzelf te zorgen?

Ik neigde ernaar te stoppen
met m'n werk als
psycholoog... gelukkig
leerden zij me hoe ik mijn
geliefde vak kon verrijken
met therapie in de natuur.



@de buitenpsychologen
kwamen op zo'n cruciaal
punt in m'n leven.

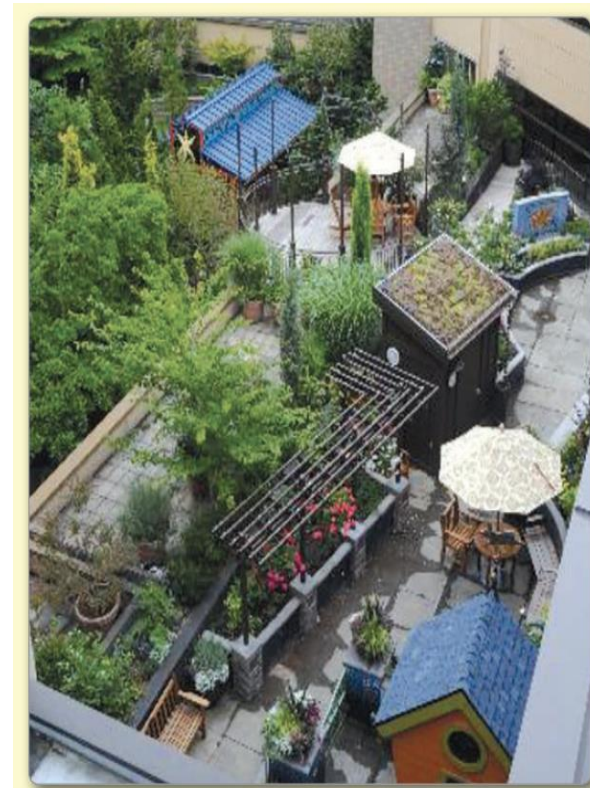
De lange dagen onder TL-
licht en ziellose kamers in
de specialistische GGZ
voelden zo niet passend
meer voor mij en m'n
cliënten, hoe kon ik hen in
zo'n omgeving leren goed
voor zichzelf te zorgen?

Ik neigde ernaar te stoppen
met m'n werk als
psycholoog... gelukkig
leerden zij me hoe ik mijn
geliefde vak kon verrijken
met therapie in de natuur.

Belang van pauze in tuin voor IC verpleegkundigen

New study out: Reduced symptoms of burnout noted in nurses who spent one break a day in a hospital garden

in *Peer-reviewed research, News & Stories, Health, Hospital garden, Legacy Emanuel Hospital, Portland*





Vitamine G voor de zorg:

Hoe groen bijdraagt aan vitaliteit en werkbevlogenheid van GGZ-, gehandicapten- en ouderenzorgmedewerkers

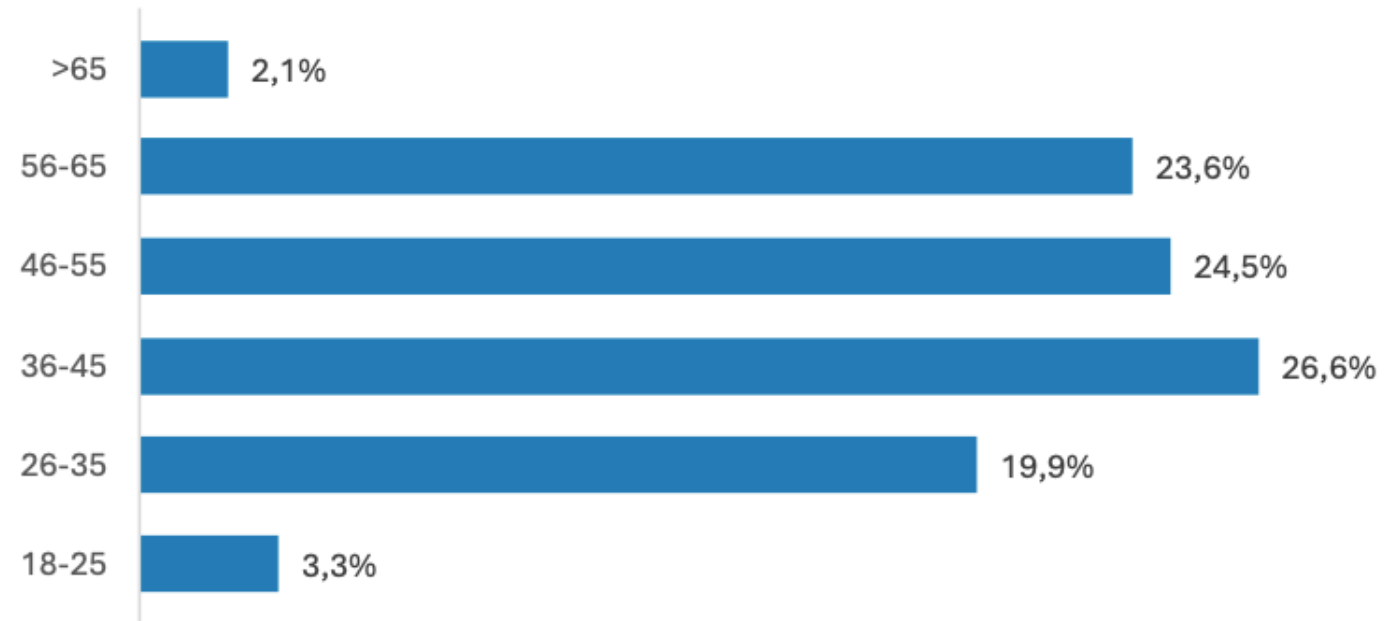
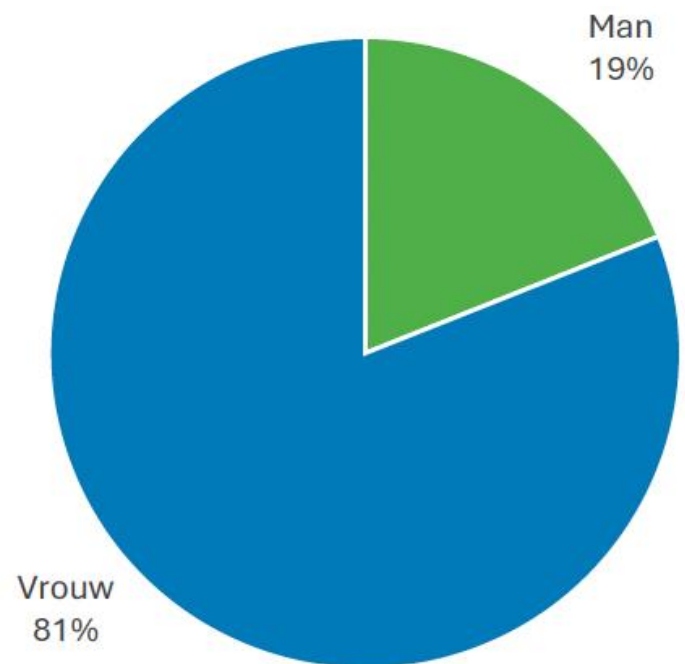
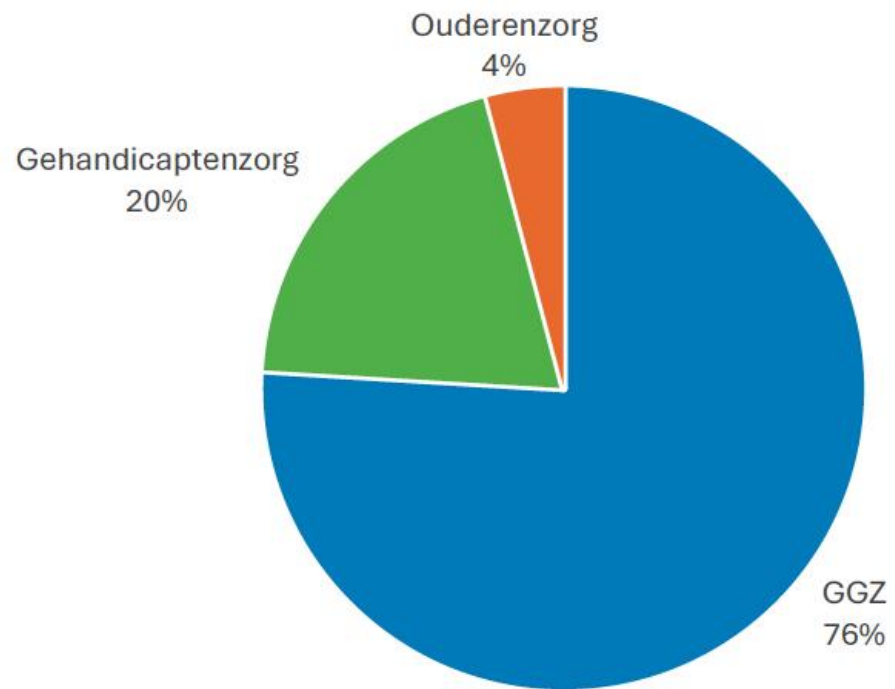
Jolanda Maas, Anne Mulder, Liselore
Snaphaan en Nicole van den Bogerd

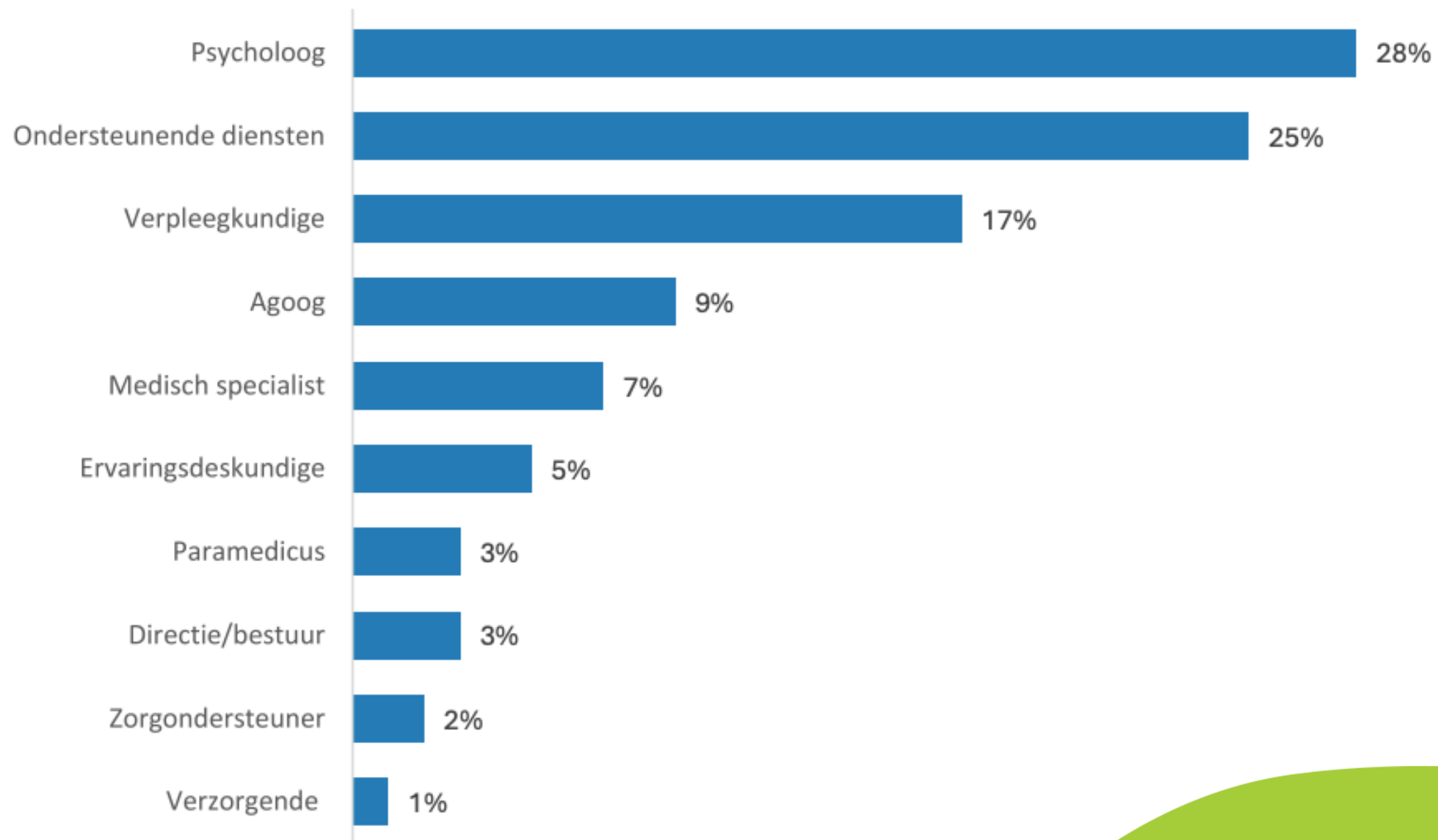


Blok 1: Gezondheid & Werk: Mentale gezondheid, Vitaliteit, Werkbevoegdheid, Vertrekintentie, Productiviteit, Werkstress

Blok 2: Groen: Hoeveelheid, tevredenheid en kwaliteit groen, gebruik groen, tevredenheid groen, wens voor groen

Blok 3: Achtergrondkenmerken





De zorgsector kampt met grote uitdagingen

Hoge werkdruk, personeelstekorten, ziekteverzuim en uitstroom bedreigen de gezondheid van zorgmedewerkers en de kwaliteit van zorg. Ons onderzoek bevestigt dit:

25% heeft een indicatie voor een slecht mentaal welzijn

20% ervaart hoge werkstress

11% heeft een hoog risico op burn-out

Groen kan een oplossing bieden

Ons onderzoek toont aan dat meer (gebruik van) groen samenhangt met:

meer
vitaliteit



meer
werkbevlogenheid



beter
mentaal welzijn



meer
productiviteit



lagere
vertrekintentie



Maar volgens medewerkers is er weinig groen

Gegeven cijfer voor mate van groen



groen
buiten



uitzicht
op groen

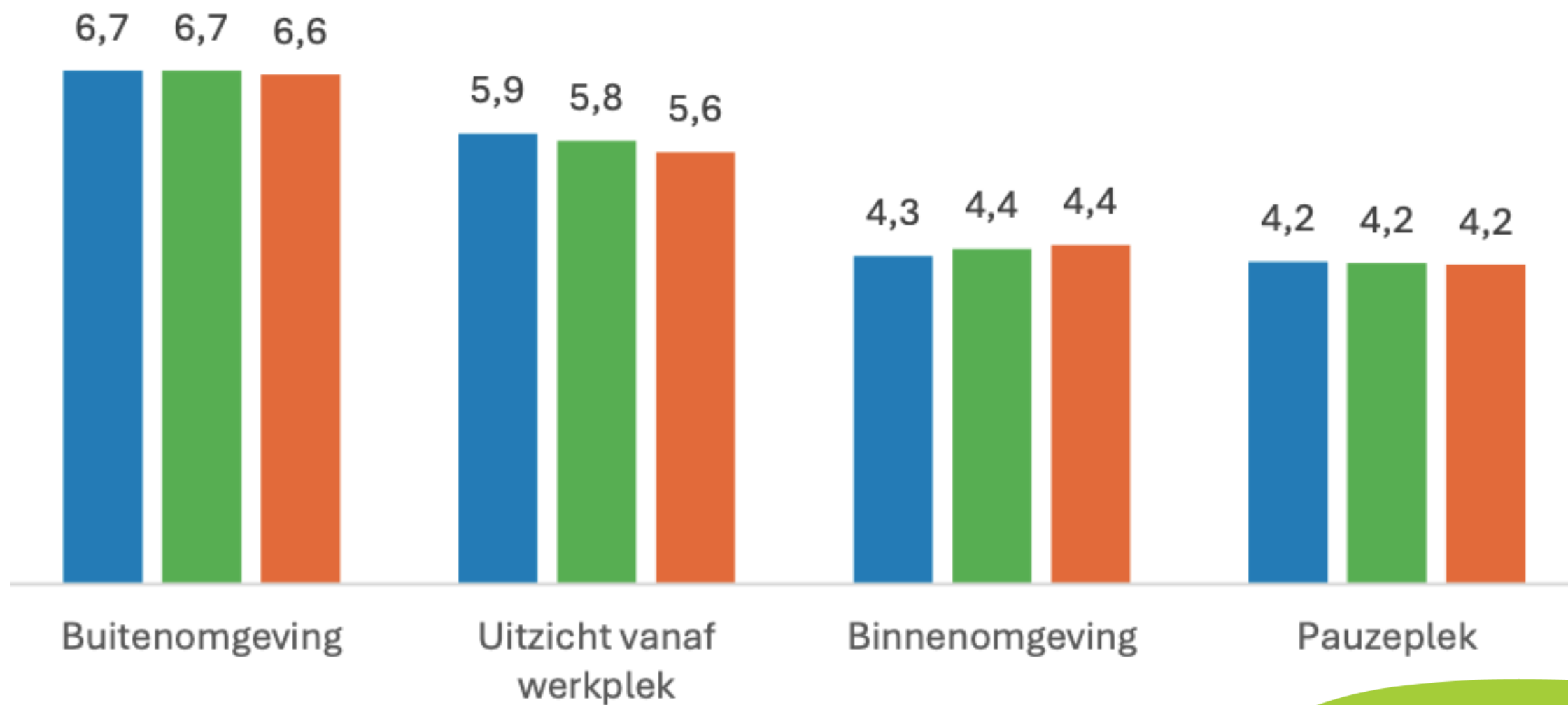


groen
binnen



groen op de
pauzeplek

Hoeveelheid, Tevredenheid, Kwaliteit van groen



Pauze

Kopje koffie drinken of lunch(wandelen) in het groen

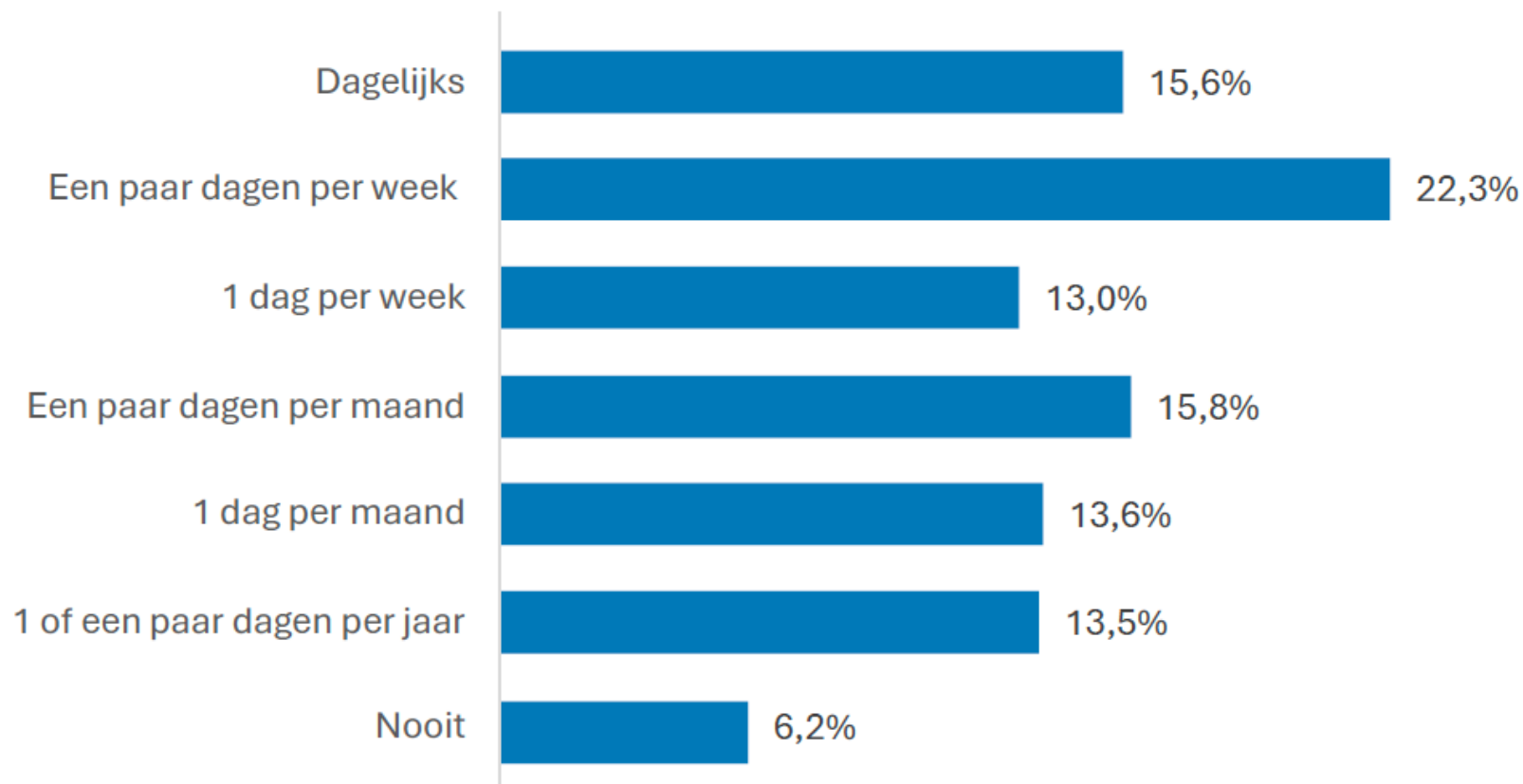
**Zorg-, welzijns- en/of behandel
gerelateerde werkzaamheden**

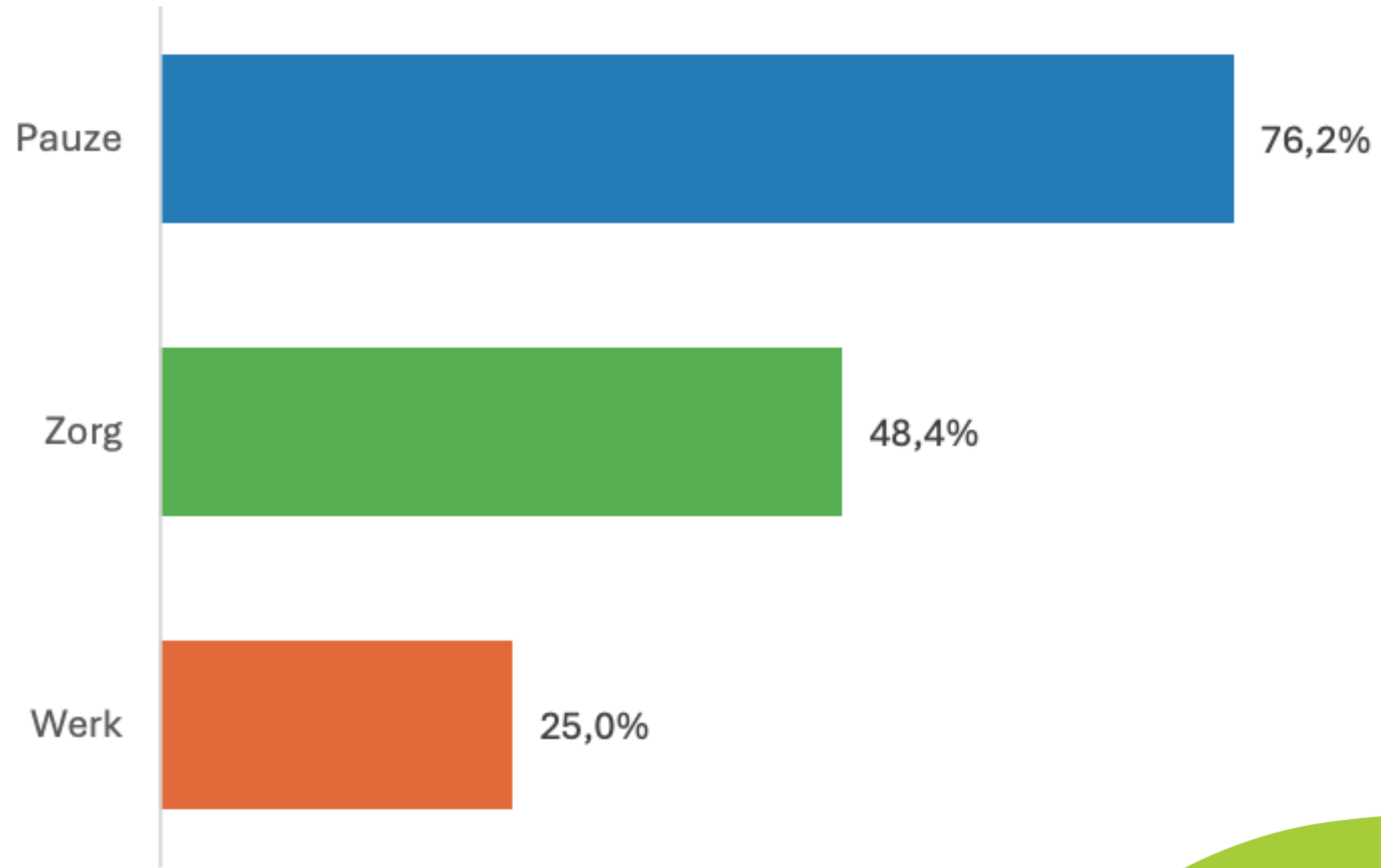
Met een cliënt/patiënt buiten eten en drinken, tuinieren, wandelen, gesprekken voeren, therapie, behandelen en revalidatie

**Andere werk
gerelateerde taken**

Werkoverleggen of opleidings-, ontwikkelings- of teamdagen

en het groen wordt beperkt gebruikt





Er is wel een duidelijke behoefte aan meer groen



87%

vindt het belangrijk
dat werkgever groen
gebruik stimuleert



85%

wil groen vaker
gebruiken



80%

wil werken in
omgeving met
voldoende groen

**Investeren in (gebruik van) groen
is een kansrijke strategie om het
welzijn en de inzetbaarheid van
van zorgmedewerkers te versterken.**

Vitamine G voor de zorg

Hoe groen bijdraagt aan vitaliteit en werkplezier van medewerkers in de GGZ, gehandicaptenzorg en ouderenzorg

Jolanda Maas, Anne Mulder, Liselore Snaphaan en Nicole van den Bogerd



Vitamine G voor de zorg:

Hoe groen bijdraagt aan vitaliteit en werkbevlogenheid van GGZ-, gehandicapten- en ouderenzorgmedewerkers



De zorgsector kampt met grote uitdagingen

Hoge werkdruk, personeelstekorten, ziekteverzuim en uitstroom bedreigen de gezondheid van zorgmedewerkers en de kwaliteit van zorg. Ons onderzoek bevestigt dit:

25% heeft een indicatie voor een slecht mentaal welzijn **20%** ervaart hoge werkstress **11%** heeft een hoog risico op burn-out

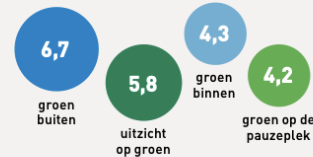
Groen kan een oplossing bieden

Ons onderzoek toont aan dat meer (gebruik van) groen samenhangt met:



De gevonden verbanden zijn vergelijkbaar met die van autonomie en erkenning op het werk

Gegeven cijfer voor mate van groen



Maar volgens medewerkers is er weinig groen en het groen wordt beperkt gebruikt

Slechts 15,6% gebruikt het groen dagelijks. Wie het gebruikt, doet dat meestal zo'n 30 minuten per dag.

Er is wel een duidelijke behoefte aan meer groen



Voor dit onderzoek zijn vragenlijsten afgenomen bij 632 medewerkers uit de GGZ (76%), gehandicaptenzorg (20%) en ouderenzorg (4%).

Investeren in (gebruik van) groen is een kansrijke strategie om het welzijn en de inzetbaarheid van zorgmedewerkers te versterken.



Wat is er nodig voor structurele inzet van groen in de GGZ?



De weg naar groene zorg

Inzichten in wat nodig is om het gebruik van groen structureel te verankeren in de GGZ, gehandicapten- en ouderenzorg

Jolanda Maas, Rosanne Steensma,
Anne Mulder en Nicole van den Bogerd



De GreenIT!

“Er zou eerst maar iets groens moeten zijn, en niet alleen een betegeld terras met een halfdood beukenhek en daarachter een kerkhof! Je krijgt al depressies als je uit het raam kijkt.”



Fysieke omgeving

- Meer groen, binnen en buiten
- Toegankelijkheid, goed onderhouden op loopafstand



Faciliteiten

- Buitenruimtes geschikt voor overleg, administratie en clientgesprekken
- Zitplekken, beschutting, wandelroutes en basisvoorzieningen



Organisatie & Cultuur

- Werken in het groen moet geaccepteerd en aangemoedigd worden
- Steun vanuit leidinggevenden, beleid en visie



Persoonlijke factoren

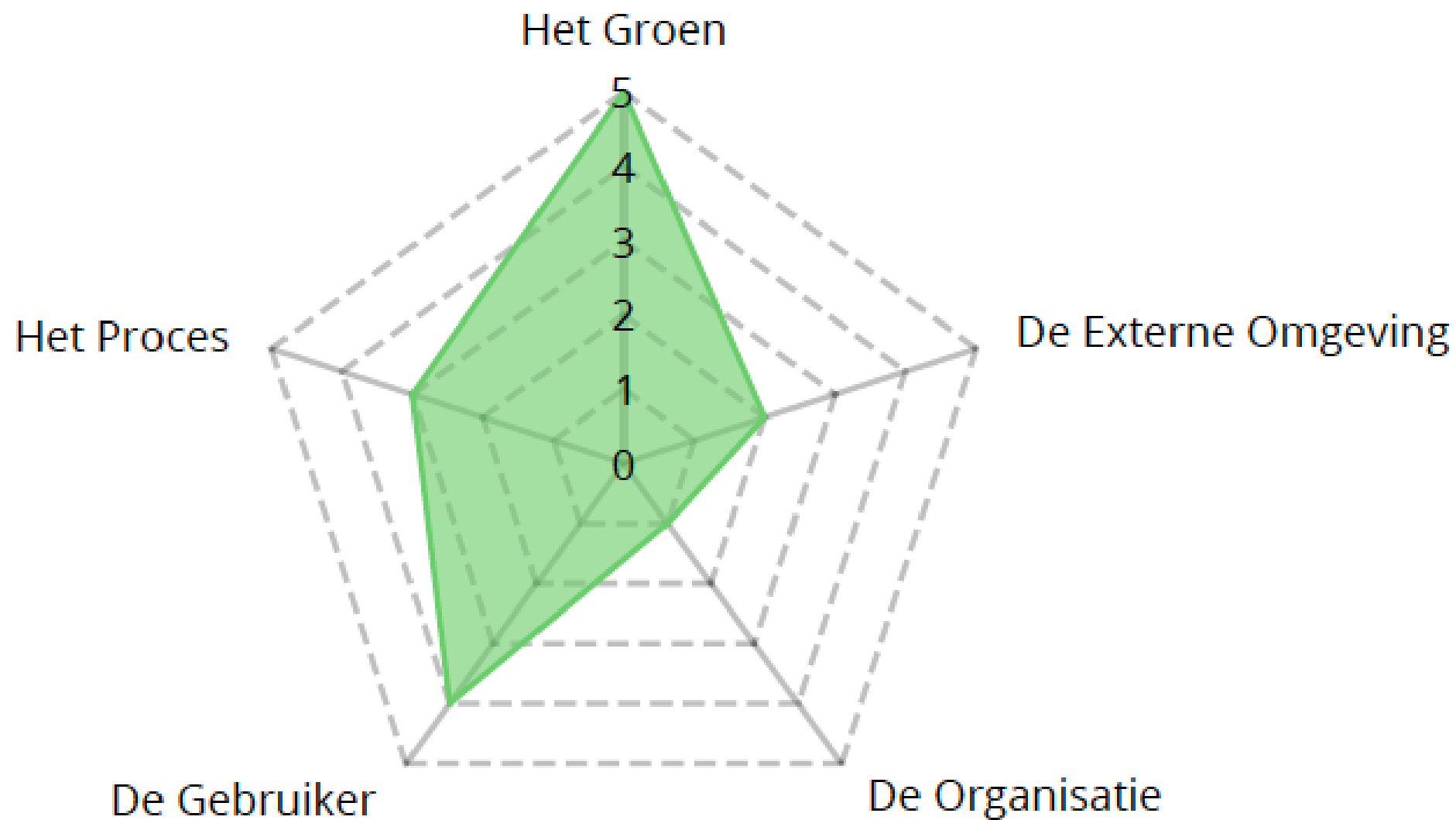
- Bewust tijd maken, eigen initiatief en zelfvertrouwen
- Tools, handvatten en inspiratie





De GreenIT!

*Voor de implementatie van het gebruik van
groen in zorginstellingen*



Spinnenwebdiagram



Factor	Score
3.8 Er is voldoende tijd voor betrokkenen voor de implementatie, gebruik en onderhoud	12.5
1.10 Het gebruik van groen wordt gestimuleerd	12.8
3.10 Er worden scholingen en/of trainingen aangeboden waarin betrokkenen leren hoe zij het groen kunnen gebruiken	12.9
1.5 Gebruikers en andere betrokkenen zien in dat het implementeren van groen voordelen biedt boven de huidige situatie of alternatieve interventies	13.0
2.5 Externe centrale instanties zoals de overheid, brancheverenigingen en zorgverzekeraars ondersteunen de implementatie van het gebruik van groen bijvoorbeeld via beleid, richtlijnen, subsidies en aanbevelingen	13.0
1.11 De inzet van groen is afgestemd op interesses, behoeften, vaardigheden en doelen van de gebruiker	13.1
4.3 Gebruikers en betrokkenen bij de implementatie zijn klaar voor verandering	13.1
3.7 Er is voldoende budget voor het implementeren van het gebruik van groen	13.4
5.12 Er is en blijft iemand verantwoordelijk voor het (gebruik van) groen, deze rol wordt bij wisselingen overgedragen aan een ander	13.4
3.5 Medewerkers beschouwen het gebruik van het groen als onderdeel van hun werk in plaats van als afleiding van hun "echte" werk	13.5
1.7 De inrichting van het groen sluit aan bij de behoeften van de gebruikers en de organisatie	13.6
2.2 Er is inzicht in de behoeften en belangen van de gebruikers en deze staan centraal binnen de implementatie	13.6
5.1 Er is een inschatting gemaakt van de haalbaarheid van het implementatieproces: er is inzicht in de duur, benodigde stappen, het bereik en de impact	13.6

2.1	Gebruikers en andere betrokkenen worden vroegtijdig betrokken bij het implementeren van het gebruik van groen	13.7
3.2	Binnen de organisatie is er behoefte aan verandering	13.8
3.3	Het gebruik van het groen kan geïntegreerd worden in het zorgproces, beleid en werkwijzen	13.8
1.9	Er is inzicht in hoe groen gebruikt kan worden tijdens pauzes, zorg- en welzijnstaken, behandelingen en andere gerelateerde werkzaamheden	14.0
4.2	Gebruikers en betrokkenen bij de implementatie hebben vertrouwen in eigen vaardigheden om groen te gebruiken/ te implementeren	14.0
5.3	Er is een eenvoudig en duidelijk implementatieplan opgesteld waarin SMART doelstellingen, een planning en de rollen en taken met betrekking tot de implementatie, gebruik, onderhoud en borging van het groen, zijn verwerkt	14.1
5.5	Er een goede samenwerking tussen het implementatieteam, de organisatie en betrokkenen	14.1
1.8	Het groen is toekomstbestendig, bijvoorbeeld doordat het bijdraagt aan biodiversiteit, bestand is tegen klimaatverandering en is aangelegd met duurzame materialen	14.2
3.6	Belangrijke leiders of managers tonen betrokkenheid bij en nemen verantwoordelijkheid voor de implementatie van het gebruik van groen	14.2
5.10	Een gestandaardiseerde cyclische methode, zoals de PDCA-cyclus, wordt gebruikt om het implementatieproces continu te evalueren, de noodzakelijke verbeteringen door te voeren, de resultaten te monitoren en te rapporten over de verbeteracties	14.2
5.13	Het gebruik van groen blijft onder de aandacht van betrokkenen	14.2
5.8	De organisatie zet meerdere strategieën in om gebruikers/ betrokkenen te betrekken bij de implementatie	14.2
1.13	Er is een onderhoudsplan met duidelijk afspraken over wie verantwoordelijk is voor het onderhoud en beheer van het groen	14.3

Aanbevolen aanpak

Een samenhangende aanpak op meerdere niveaus:

1. Motiveren & inspireren

- Communicatiecampagne, goede voorbeelden, ambassadeurs, erken initiatieven

2. Versterken van kennis & vaardigheden

- Trainingen, praktische handreikingen, kennisdeling, samenwerking onderwijsinstellingen

3. Cultuurverandering

- Leiderschap dat ruimte, vertrouwen en initiatief stimuleert

4. Faciliteren van tijd & middelen

- Tijd voor implementatie en gebruik en middelen voor vergroening en onderhoud

5. Structureel verankeren

- Projectleider, verantwoordelijkheden vastleggen, monitoring, integreren in kwaliteitsbeleid

6. Samenwerken & verbinden

- Ontwikkel samen met partners een beleidskader, stimuleer opname in zorgstandaarden, richtlijnen en opleidingen

Een samenhangende aanpak op meerdere niveaus:

1. Motiveren & inspireren

- Communicatiecampagne, goede voorbeelden, ambassadeurs, erken
initiatieven



Online begeleiden,
offline effect: ontdek
de kracht van natuur
in je behandeling

27 januari 2026



Samen met jongeren
aan de slag in de tuin
van Tobas Landgraaf

7 februari 2026



Opening Chateau du
Kak

23 december 2025



Herstel in de Groene
GGZ-tuin van Reinier
van Arkel

5 november 2025

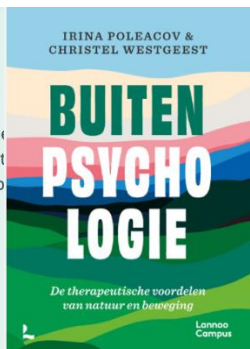
Een samenhangende aanpak op meerdere niveaus:

2. Versterken van kennis & vaardigheden

- Trainingen, praktische handreikingen, kennisdeling, samenwerking onderwijsinstellingen

Basistraining

Werk je als zorgverlener in een traditionele setting, maar wil je meer? Verlang je naar een groene spreekkamer en de mogelijkheid om met de natuur te gaan? Dat kan! Ruim 400 collega's gingen je voor en hebben de basistraining gevolgd.



Training tot Buitenpsycholoog

Je bent werkzaam in zorg/GGZ en vertelt je cliënten en patiënten regelmatig dat lichaamsbeweging belangrijk is voor herstel. Misschien komt dat op een of andere manier niet van de grond in de praktijk? Of weet je niet hoe je moet beginnen? Ervaar je bezwaren en drempels om daadwerkelijk de stap te nemen? Wil je je werk het graag aanvullen met een extra (natuur)dimensie? Houd je zelf van wandelen en buiten zijn en zou je tijdens je werk ook regelmatig buiten willen zijn? Dan is deze training voor jou! Doe mee en schrijf je hieronder in: wij helpen je graag op weg!



Handleiding natuur en gezondheid

De wetenschappelijke onderbouwing van de relatie tussen natuur en gezondheid

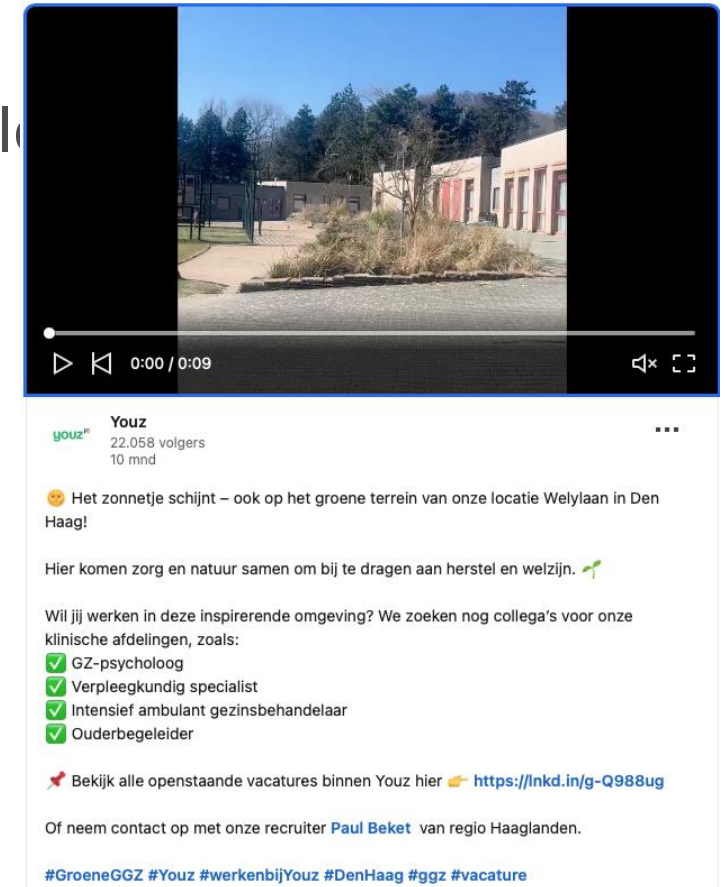
J. Maas en J.A. Postma, 2025



Een samenhangende aanpak op meerdere niveaus:

3. Cultuurverandering

- Leiderschap dat ruimte, vertrouwen en initiatief stimuleert



Een samenhangende aanpak op meerdere niveaus:

4. Faciliteren van tijd & middelen

- Tijd voor implementatie en gebruik en middelen voor vergroening en onderhoud



**Zorgsectoren slaan
handen ineen voor
'Groen voor
Gezondheid'-impuls**

11 december 2024

Groene icoonlocaties

Te Gek Groen

Dertien GGZ instellingen maken met ondersteuning vanuit IVN Natuureducatie en Nature For Health een verdiepingsslag in het versterken van de natuurlijke omgeving én het gebruik ervan voor de cliënten, zorgmedewerkers en omwonenden, en zo een blijvende impact op de zorglocatie realiseren

De icoonlocaties

Een samenhangende aanpak op meerdere niveaus:

5. Structureel verankeren

- Projectleider, verantwoordelijkheden vastleggen, monitoring, **integreren in kwaliteitsbeleid**



Een samenhangende aanpak op meerdere niveaus:

5. Structureel verankeren

- Projectleider, verantwoordelijkheden vastleggen, monitoring, integreren in kwaliteitsbeleid

Themadossier 12 Groenbeheer

12.1.
Plan en evaluatie duurzaam
groenbeheer



12.2.
Bevordering van biodiversiteit



12.3.
Parkeerplaats inrichting



12.4.
Milieubewust met hout



12.5.
Dak- of gevelbegroeiing (>20%)



12.6.
Duurzaam plantmateriaal (50%)



12.7.
Onkruidbestrijding in het groen



12.8.
Bemesting



12.9.
Zwerfafval



12.10.
Voorlichtingsbord natuur & milieu



Laatst gewijzigd: 20-01-2026



Eis 14.15. Meer beweging voor cliënten en patiënten

Het doel

Cliënten en patiënten blijven gezonder door meer beweging.

De eis

De organisatie heeft een plan waarin beweging structureel als gezondheidsbevorderend middel wordt ingezet voor cliënten en/of patiënten. Dit betekent dat cliënten en/of patiënten minimaal wekelijks wandelen, fietsen of sporten. Uitzondering geldt voor cliënten en/of patiënten die om medische redenen hier niet aan deel kunnen nemen.

Inspectiemethode

Visuele en/of administratieve controle.

Ambitieniveau



Laatst gewijzigd: 26-09-2025



Eis 14.16. Natuurinclusieve zorg

Het doel

Cliënten blijven gezonder door natuur.

De eis

De organisatie zet natuur structureel in als gezondheidsbevorderend middel voor cliënten. Dit betekent dat cliënten minimaal wekelijks in aanraking komen met natuur.

Inspectiemethode

Visuele en/of administratieve controle.

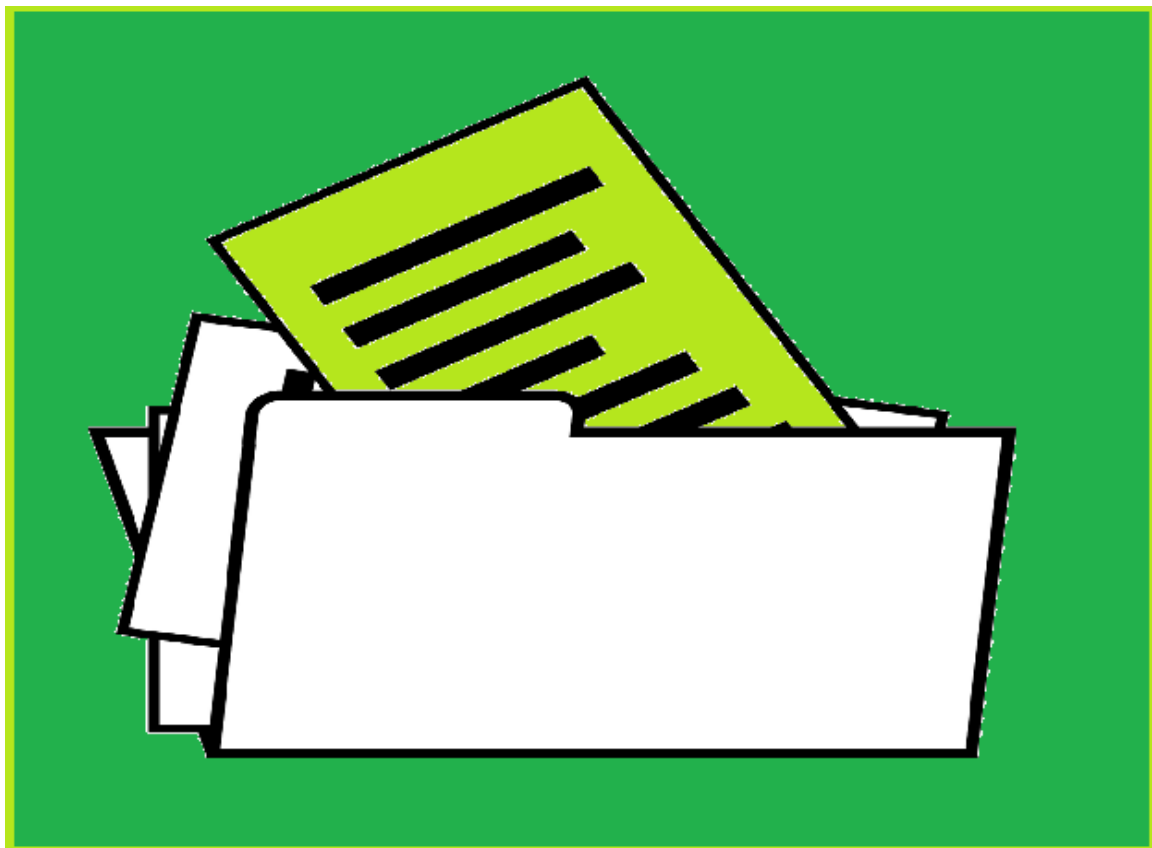
Ambitieniveau



Een samenhangende aanpak op meerdere niveaus:

6. Samenwerken & verbinden

- Ontwikkel samen met partners een beleidskader, stimuleer opname in zorgstandaarden, richtlijnen en opleidingen



Conclusie



Natuur heeft invloed op centrale psychologische concepten als emotie, cognitie en gedrag, wat het interessant maakt om in te zetten in de zorg.



Om natuur sterker te verankeren in de GGZ is een integrale aanpak nodig



Meer onderzoek is nodig, heel fijn als jullie daarbij kunnen helpen, maar ga vooral zelf met natuur aan de slag!!

Vitale medewerkers en groen binnen GGZ Oost Brabant

Karlijn Jongerius,
adviseur Vitaliteit

Visie & Innovatie
Beleid & Implementatie
Programma's & Interventies

GGZ Oost Brabant biedt specialistische GGZ voor kwetsbare mensen met een complexe hulpvraag, waarbij (top)specialistische zorg bijdraagt aan het herstel, dichterbij de maatschappij brengen of het laten terugkeren in de maatschappij.

Levendig Landgoed Huize Padua:

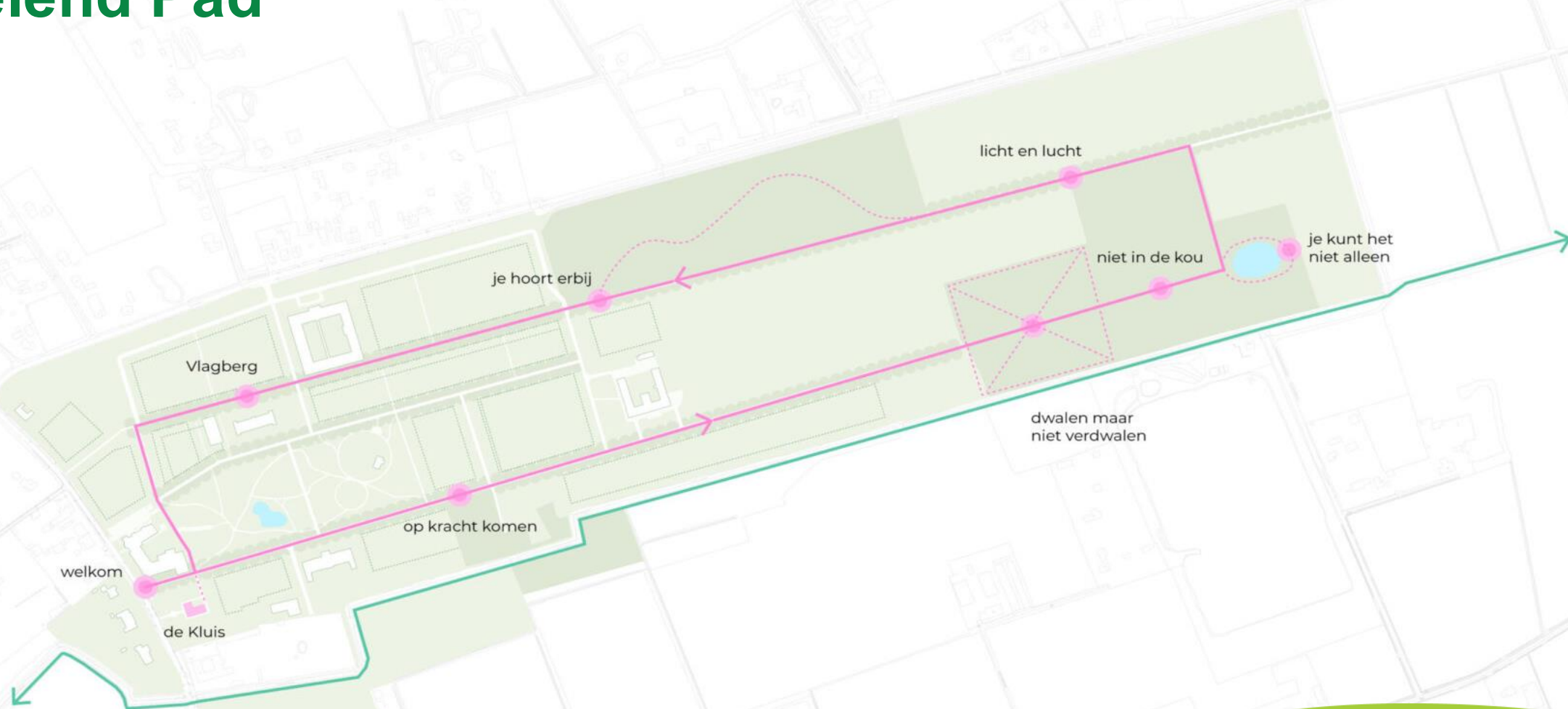
Een plek met ruimte voor wonen, (samen) werken, leren, zorg én interactie tussen buurtgenoten: bewoners, medewerkers, studenten en omwonenden.

Groen & Vitaliteit



- Vitaliteitsweek: ademhaling en wandelen
- Rondje GGZ – wielrennen
- Padualoop- hardlopen
- Kerstmarkt
- Relaxmobiel
- Herenboeren
- Soep to Go
- Vergaderbankjes
- Pauzewandelen

Helend Pad

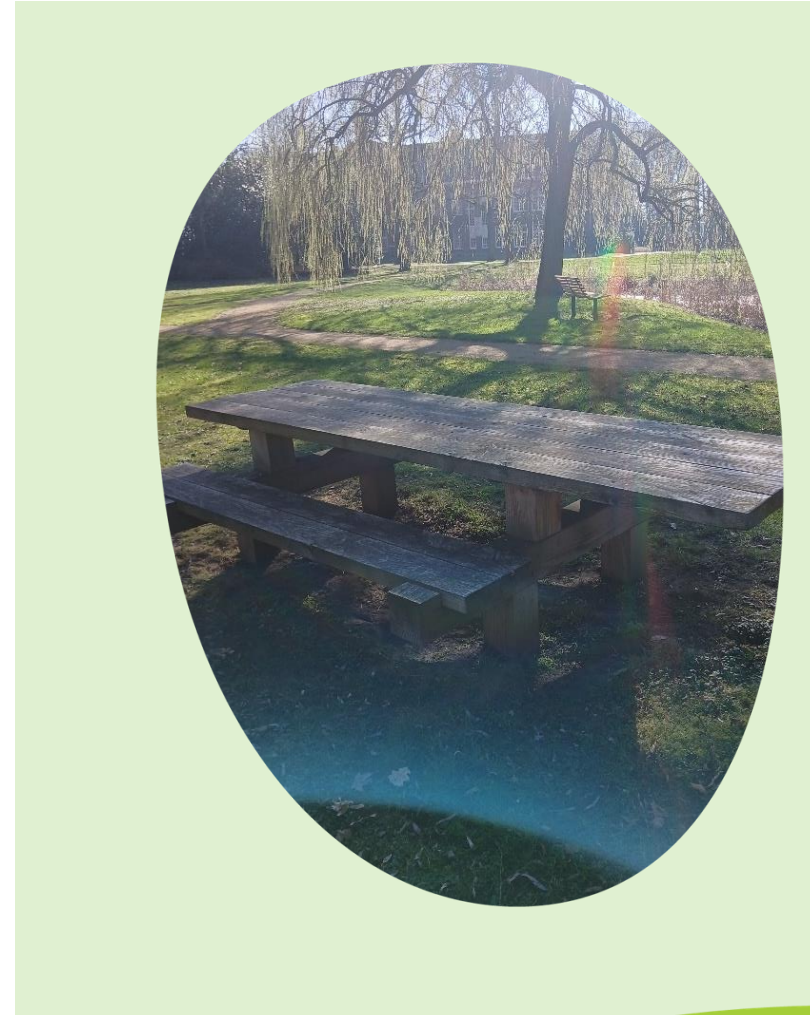


Verankeren in de organisatie

Dag voor Leidinggevenden: Workshop Vitaliteit

- Natuur
- Gesprekken
- Stilte
- Kennismaken
- Symbolisch

- Uitdagingen:
- Weer
- Locatie
- Logistiek



Groen & vitaliteit in ontwikkeling



- Groen in de vitaliteitsvisie en DI beleid
- Groen in herstel en verzuimpreventie
- Team overstijgend
- Groen & Ontmoeting

Maak natuur en bewegen onderdeel van jouw werkdag

Ioana Biris

80.000 uur

Dat zijn ontzettend veel uren die vaak binnen doorgebracht worden. Wij geloven dat die gezonder, meer verbonden met de natuur én met elkaar kunnen worden doorgebracht.

- 9,8 miljoen mensen actief in een betaalde functie
- 1,4 tot 1,5 miljoen mensen werkzaam in de Nederlandse sector zorg en welzijn, één op de zeven werkenden
- de sector is de grootste werkgever van het land
- ruim 80% van de banen wordt door vrouwen vervuld



Urgentie vs. toegevoegde waarde van verbinding met natuur en bewegen

Het Coalitieakkoord 'Aan de slag, Bouwen aan een beter Nederland': de focus op preventie en welzijn. En specifiek over werk: "Samen met werkgevers en werknemers zetten we in op preventie om gezond werken te stimuleren".

De RIVM heeft onlangs de vuistregels (Gezond) Groen voor een gezonde leefomgeving gepubliceerd.

De Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) heeft het advies Gezond Verbonden.

We moeten natuur en meer bewegen onderdeel van onze werkdagen maken







Eigen inzichten en wensen, maak ze bespreekbaar



Inspiratie: De Gedragstracker

Maak van buiten gewoon werken een dagelijkse gewoonte!

Gebruik deze gedragstracker om een maand lang bij te houden hoe vaak jij natuur en beweging in je werkdag integreert. We hebben vijf eenvoudige acties voor je op een rij gezet, ter inspiratie. Zet een kruisje bij elke dag waar op je iets hebt gedaan. Daag collega's uit om mee te doen en vergelijk jullie scores. Zo inspireer en motiveer je elkaar onderweg!

Print of deel de tracker en begin vandaag nog!



Wat vind jij? De Quickscan

Behoefte aan Buiten Werken (Zelfbeoordeling):

	Helemaal eens	Eens	Neutraal	Oneens	Helemaal oneens	Geen mening
Ik geniet ervan om tijdens de werkdag tijd buiten door te brengen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik voel me meer gefocust en energiek na tijd buiten of in de natuur.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik zou graag meer toegang hebben tot natuurlijke omgevingen op het werk.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn werkomgeving stimuleert mij om buiten te werken	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik zou vaker wandelend overleggen als dat werd aangemoedigd.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Er is voldoende groen (zoals een park, tuin of plantsoen) in de buurt van mijn werkplek.	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Wat vind jij? De Quickscan

Behoefte aan beweging (Zelfbeoordeling):

	Helemaal eens	Eens	Neutraal	Oneens	Helemaal oneens	Geen mening
Ik beweeg voldoende gedurende mijn werkdag.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik voel me energiever na een beweegpauze of korte wandeling.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn werkomgeving stimuleert actief bewegen (bijv. wandeloverleggen, staand werken).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik zou graag meer mogelijkheden willen om te bewegen tijdens het werk.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik weet hoe ik beweging in mijn werkdag kan integreren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik weet waar ik buiten in de buurt in beweging kan doen kan komen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Manifest

MANIFEST ♦ MANIFEST ♦ MANIFEST ♦ MANIFEST ♦ MANIFEST ♦ MANIFEST ♦ MANIFEST

Het Manifest

Manifest voor Natuur en Beweging op de Werkvloer

Ik ben ervan overtuigd dat werk en welzijn hand in hand gaan.
Daarom onderschrijf ik het volgende:

- ♦ Ik streef naar dagelijks buiten zijn – ongeacht functie of niveau. De natuur is er voor iedereen. Ik streef naar ruimte in de organisatiecultuur voor een dagelijkse portie gezonde buitenlucht.
- ♦ Ik erken de natuur als bron van rust, inspiratie en herstel. Elke dag buiten zijn – al is het maar even – is geen luxe, maar noodzaak.
- ♦ Ik erken dat beweging het denken en de productiviteit versterkt. Lichaamsbeweging bevordert het geheugen, creativiteit, focus, veerkracht, gezondheid en onderlinge relaties.
- ♦ Ik verbind welzijn aan prestaties, niet aan privileges. Zelfzorg en werkplezier zijn geen 'extra's' die 'tijd kosten', maar fundamenteel voor duurzaam succes.
- ♦ Ik kies voor micro-pauzes die energie geven. Korte wandelingen en frisse lucht zijn legitieme onderdelen van een productieve werkdag.
- ♦ Ik zie pauzeren als pauze en buiten werken als werken. Een wandelmeeting plan ik onder werktijd en is anders dan een collegiale wandeling tijdens de lunchpauze.



- ♦ Ik plan regelmatig vergaderingen te voet en zoveel mogelijk buiten. Wandelend vergaderen helpt ons om helderder te denken en sneller beslissingen te nemen.
 - ♦ Ik laat voorbeeldgedrag zien, als collega of als leider. Wat we zelf doen, inspireert anderen. Gezonde gewoontes beginnen bij onszelf en werken aanstekelijk.
 - ♦ Ik zet mij in voor een gezonde werkomgeving met groen, licht en lucht. Ook binnen hoort de natuur beleefbaar te zijn – via planten, daglicht en uitzicht.
 - ♦ Ik committeer mij aan een organisatiecultuur waarin mens en natuur verbonden blijven. Want alleen met aandacht voor lichaam, geest én aarde creëer je een toekomstbestendige organisatie.
- Onderteken dit manifest als jij gelooft dat werk gezonder, natuurlijker en menselijker kan



MANIFEST ♦ MANIFEST ♦ MANIFEST ♦ MANIFEST ♦ MANIFEST ♦ MANIFEST ♦ MANIFEST

Hier mogen buiten gewoon werken

Ik ga vandaag buiten gewoon werken

Praktisch: werkvormen, gespreksstarters, inspiratie



Beantwoord werkberichten
vanaf een fijne buitenplek



Start je werkdag met
een ommetje



Schrijf je to-do-lijstje in
de buitenlucht



Neem een vraag mee op pad
tot je het antwoord hebt



Zoek een looproute vanaf
jouw (thuis)werkplek



Solo & zittend

Solo & lopend



Duo & zittend

Duo & lopend

In de praktijk:

wanneer kun je als zorgprofessional buiten werken?
welke werkzaamheden lenen zich voor werken buiten?

Download de [gedragstracker](#), lees en onderteken het manifest, breng de behoeften binnen je team in kaart en ga direct aan de slag!

#buitengewoonwerken
buiten-gewoon-werken.nl/toolkit



Wat kun jij doen?



Download de
Buiten Gewoon
Werken toolkit



Volg de
IVN Nieuwsbrief Natuur
en Gezondheid



Lees de
Handleiding Alles is
gezondheid



Bekijk de
Visie op Gezondheid en
Welzijn van Collectief
Natuurinclusief



Bezoek
IVN activiteiten met een
natuurgids

en het onderzoek van
Jolanda Maas over vitaliteit

Aankomende masterclasses in de reeks



21 mei

De zorg naar buiten

Met o.a. Bram van den Esker (Urtica De Vijfsprong) en inspirerende praktijkvoorbeelden

24 september

Vergroenen van je zorgterrein

Met Joyce Zwartkruis (WUR), Jasperina Venema en Shiva Leeman

november

De inzet van groene vrijwilligers uit de buurt

Geweest:

- Groen voor de Zorg (5 februari)
- Natuur inzetten voor vitale medewerkers en bezoekers (vandaag)



Tot slot

Wat vond je ervan? Vul de poll in!

Aankomende
masterclasses

