

Natuur in de GGZ biedt herstel, ontspanning en veerkracht

Door zorg en natuur te verbinden en de terreinen van GGZ-instellingen actief in te zetten, dragen we aantoonbaar bij aan herstel, welzijn en sociale verbinding. Zo bouwen we aan een gezondere toekomst voor cliënten, medewerkers, buurtbewoners én de natuur. In deze inspiratiesheet vind je praktijkverhalen en cijfers die laten zien hoe krachtig die verbinding voor cliënten werkt.

Een kort moment in de natuur heeft al positieve effecten op de mentale gezondheid



Stimuleert beweging en verbetert slaap



Vergroot sociale verbinding en zingeving



Vermindert stress en piekeren



Ondersteunt versneld herstel

Cliënten profiteren

1

Het geven van therapie en behandeling in een groene omgeving **kan bijdragen aan het gevoel van autonomie**. De cliënt ervaart dat hij of zij zelf keuzes kan maken.

2

Het is een vorm van **activering van cliënten** – je laat ze letterlijk in beweging komen.

3

Contact met groen **kan het geheugen en de cognitieve flexibiliteit vergroten**. Deze aspecten spelen een belangrijke rol binnen bepaalde vormen van therapie.

4

Therapie in de natuur draagt bij aan **dat de therapeutische relatie versterkt wordt**. Deze band is een sterke voorspeller van therapie uitkomsten.

Frieda van Ham, GZ-psycholoog in opleiding tot specialist bij GGzE, deelt in deze video haar ervaringen met therapie in een natuurlijke omgeving. Ze ziet dagelijks hoe buitenlucht en groen bijdragen aan emotieregulatie en verdieping van het behandelproces.



“In mijn zoektocht naar leven zijn er zoveel vormen helpend geweest. Verbinding met natuur en daardoor met mijzelf is er één die altijd weer terugkomt en altijd beschikbaar is. Want natuur is overal, wij zijn natuur.”

Lilian Hanekamp

Groene GGZ ambassadeur en ervaringsdeskundige

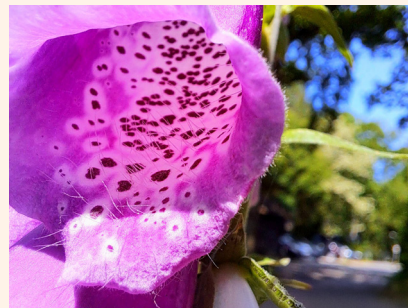


Foto gemaakt door Lilian Hanekamp

Mede mogelijk gemaakt door: Jolanda Maas (Universitair hoofddocent Klinische Psychologie, VU), gebaseerd op de *handleiding Natuur en gezondheid* – Gezond & Groen (Maas & Postma, 2025), en ondersteund door aanvullend onderzoek gepubliceerd in *Nature Cities* (2025; Stanford University & Universiteit Leiden)