

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

Cliënten profiteren



Stimuleert beweging en verbetert slaap



Vergroot sociale verbinding en zingeving



Vermindert stress en piekeren



Ondersteunt versneld herstel

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

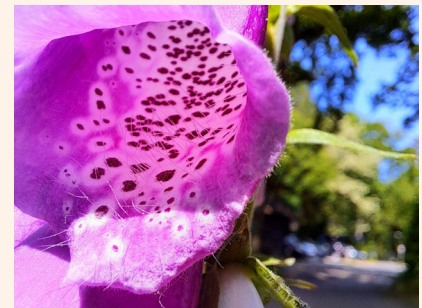


Foto gemaakt door Lilian Hanekamp

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)

Groen in de praktijk bij Youz

Youz, icoonlocatie Groene GGZ

Seizoenschallenges, fysieke vergroening en groene interventies in de natuur: Youz (locatie Dr. Van Welylaan Den Haag) zet al een aantal jaar stappen om natuur een vaste plek te geven. Bovendien is Youz is een van de icoonlocaties binnen de Groene GGZ. Bij Youz worden kinderen en jongeren tussen de 0 en 21 jaar behandeld.

Groene challenges

Een succesvolle manier om kinderen en natuur met elkaar te verbinden zijn de seizoenschallenges die binnen Youz plaatsvinden. Elk kwartaal staat er een leuke uitdaging op het programma: je eigen pompoen of paddenstoelen kweken, eetbare planten laten groeien of jutkunst maken van aanspoelsels van het strand. Tussendoor delen de groepen hun voortgang via Instagram en tijdens een feestelijke prijsuitreiking presenteren alle groepen het eindresultaat. Annette Bol, aanjager Groene GGZ: 'Jongeren vinden dat competitieve element erg leuk. Ze willen de challenges graag winnen. En ze vinden het leuk om dingen te zien groeien, om te leren wat je wel en niet kan eten en hoeveel water je moet geven.'

Natuur in behandelingen

Behandelaren gaan regelmatig naar buiten met de kinderen. Youz werkt nu aan het inbedden van natuuractiviteiten in behandelingen. Een van de psychologen, Dennis Fieret, heeft meegewerkt aan het Europees Erasmus+ Project 'Resilience in Nature' met als doel het ontwikkelen van een praktische toolkit voor begeleiders van jongeren om de veerkracht van jongeren te versterken door buitenactiviteiten. Die toolkit is beschikbaar voor begeleiders van jongeren in heel Europa.

Fieret: 'Groene therapie is een tegenhanger van al dat verbale en cognitieve werk. Daardoor komen lichaam en geest meer in balans. Door groene therapie ontstaat vaak een leuke, speelse en positieve sfeer.'

Vergroenen binnenterrein

De buitenruimte bij Youz wordt groener en aantrekkelijker gemaakt zodat er meer te zien en te ontdekken is. Zo kunnen kinderen zich straks nog makkelijker verbinden met de natuur. De zitkuil in de binnentuin verandert in een belevingsplek met biodiverse planten waar een kronkelpad doorheen loop. En samen met kinderen wordt een ontwerp gemaakt voor het vergroenen van de tuintjes die bij de klinieken horen.

Natuurbeleving

Elk kwartaal neemt een natuurgids van IVN Den Haag e.o. kinderen mee de natuur in. Daarnaast hebben IVN Natuurgidsen een wandeling uitgezet in de buurt die medewerkers én omwonenden kunnen lopen. Onderweg kunnen ze via de IVN Natuurroutes app leuke weetjes lezen over planten en bomen die ze tegenkomen.