

# 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

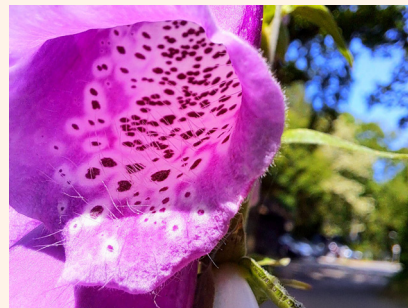


Foto gemaakt door Lilian Hanekamp

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 AerreA

AerreA is een GGZ-instelling én Groene GGZ-icoonlocatie (IVN en VWS), waar natuur een vaste plek heeft binnen de therapieën voor de specifieke doelgroep zorgverleners. In een landelijke omgeving, net boven Amsterdam, combineren wij verbale met non-verbale behandelvormen, zoals beeldende therapie, lichaamsgerichte therapie, equithérapie, horticultuurtherapie, mindfulness in de natuur en psychotherapeutische sessies in wandelingen.

Onze nieuwste ontwikkeling, De WEG, mogelijk gemaakt door funding vanuit IVN en VWS, is een tastbaar voorbeeld van deze geïntegreerde zorg. Het betreft een natuurlijk wandelpad rond de weilanden, ontworpen als therapeutische route met speciale stilteplekken. Deze plekken – opgebouwd uit natuurlijke, verplaatsbare materialen – dragen bij aan herstel, mindfulness en zintuiglijke beleving. Hier kunnen cliënten in individuele setting, begeleid door hun eigen behandelaar gebruik van maken, maar ook onze psychodynamische therapiegroepen gebruiken de stilteplekken voor mindfulness en buitenoefeningen. Het pad staat symbool voor het therapieproces en creëert ruimte voor reflectie, en ook beweging, groei en verduurzaming van de mentale gezondheid.

Het begin- en eindpunt van het pad – een kas en moestuin – markeren het ritueel van starten en afronden. Cliënten zaaien ter voorbereiding bij de aanvang van De WEG een zaadje of zaailing, drinken zelfgeeteelde thee uit de kas, gaan De WEG op/aan en nemen aan het einde een stekje mee, als teken van groei en ontwikkeling.

Deze vernieuwing stimuleert mentale en fysieke vitaliteit, draagt bij aan betere behandelresultaten en vergroot bovendien werkplezier bij zorgverleners en eigen werknemers en verduurzaamt inzetbaarheid van zorgverleners en eigen werknemers. Op deze ontstaat er verbinding tussen zorg, natuur, lichaam en geest en gemeenschap. De effecten van deze natuur geïntegreerde therapie worden gevolgd via kwalitatieve feedback, observaties en aankomend wetenschappelijk onderzoek.

Daarnaast deelt AerreA haar kennis via preventief gerichte nascholingen, congressen en workshops zoals Shinrin Yoku-dagen (bosbaden) en wandeltochten op de pelgrimsroute Camino de Santiago. Daarmee maken wij zichtbaar dat 'de WEG' daadwerkelijk werkt – met de natuur als actieve, helende kracht of als belangrijk onderdeel in de verduurzaming van een goede mentale gezondheid bij zorgverleners.



# AERREA