

# 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

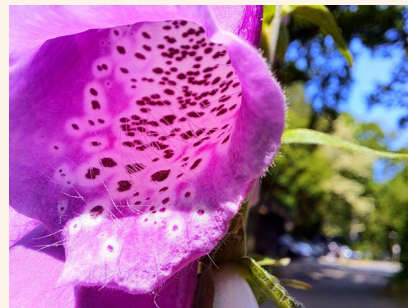


Foto gemaakt door Lilian Hanekamp

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 GGZ Centraal

## De Groene GGZ – Natuur als inspiratie en bron van herstel

Lilian Hanekamp is cliënt bij GGZ Centraal. Wanneer het wat minder goed met haar gaat verblijft ze op het landgoed Zon & Schild van GGZ Centraal in Amersfoort. Ze leeft met depressies en trauma's, en dat gaat met vallen en opstaan. Tegelijk leert ze steeds meer over zichzelf.

Lilian is open over de uitdagingen waarmee ze te maken heeft. Ze hoopt dat de stigma's rond psychische problemen langzaam verdwijnen. Ze haalt steun en acceptatie uit de natuur. "Ik pas toe wat ik leer in de therapieën die ik krijg: gebruik maken van mijn gezonde delen. Ook pas ik mijn eigen natuurtherapie toe. Naar buiten, lekker in het bos zitten en mijn zintuigen gebruiken" vertelt Lilian.

## De natuur in beeld

Lilian staat helemaal achter de doelstellingen van de Groene GGZ. Tijdens een inspiratiesessie op Zon & Schild werd een natuurpresentatie van haar getoond. Deelnemers waren zichtbaar geraakt door de manier waarop ze de natuur in beeld brengt en er woorden aan geeft. Lilian: "Om te herstellen van een moeilijke periode ga ik de natuur in. Dat hoeft niet ingewikkeld te zijn. Ik zet mijn zintuigen aan en het gebeurt vanzelf. Als beelddenker associeer ik er lustig op los. Ik maak foto's van vormen, bomen, bloemetjes, vogels, insecten etc in de natuur en koppel die aan mensen, hun problemen en oplossingen. Het leuke is dat mensen me met een camera zien rondlopen en vragen wat ik aan het doen ben. Wanneer ik vertel dat ik het gewone in de natuur bijzonder wil maken, lichten hun ogen op."

## De natuur voor kracht en houvast

Voor Lilian is de natuur steeds opnieuw een houvast. Lilian vertelt: "Iedereen is verschillend! Er bestaat daarom ook geen "one fits all" oplossing/therapie en al helemaal niet voor psychische problemen. In mijn zoektocht naar leven (na mijn onveilige jeugd) zijn er zoveel vormen helpend geweest. Verbinding met natuur en daardoor met mijzelf, is er één die altijd terugkomt. Want natuur is overal, en wij zijn natuur".

## Inspiratie voor anderen

Ook Rob Wolters, programmaleider Groene GGZ en lid van het IVN/NFH Groene GGZ kernteam, is onder de indruk van haar bijdrage. Rob: "Lilian laat zien dat we juist in moeilijke tijden kracht en hoop kunnen ontleenen aan het verbonden voelen met de natuur. Ze is een grote inspiratiebron voor mij, en voor velen anderen, dat blijkt ook uit de vele reacties op haar posts op sociale media. Mijn wens is dat de Groene GGZ helpt om grenzen op te heffen: tussen mensen onderling én tussen mens en natuur. Dat we elkaar zien zoals we zijn: mensen die hun leven leven, mensen die elkaar nodig hebben, zoals wij de natuur nodig hebben."

