

Groene veerkracht

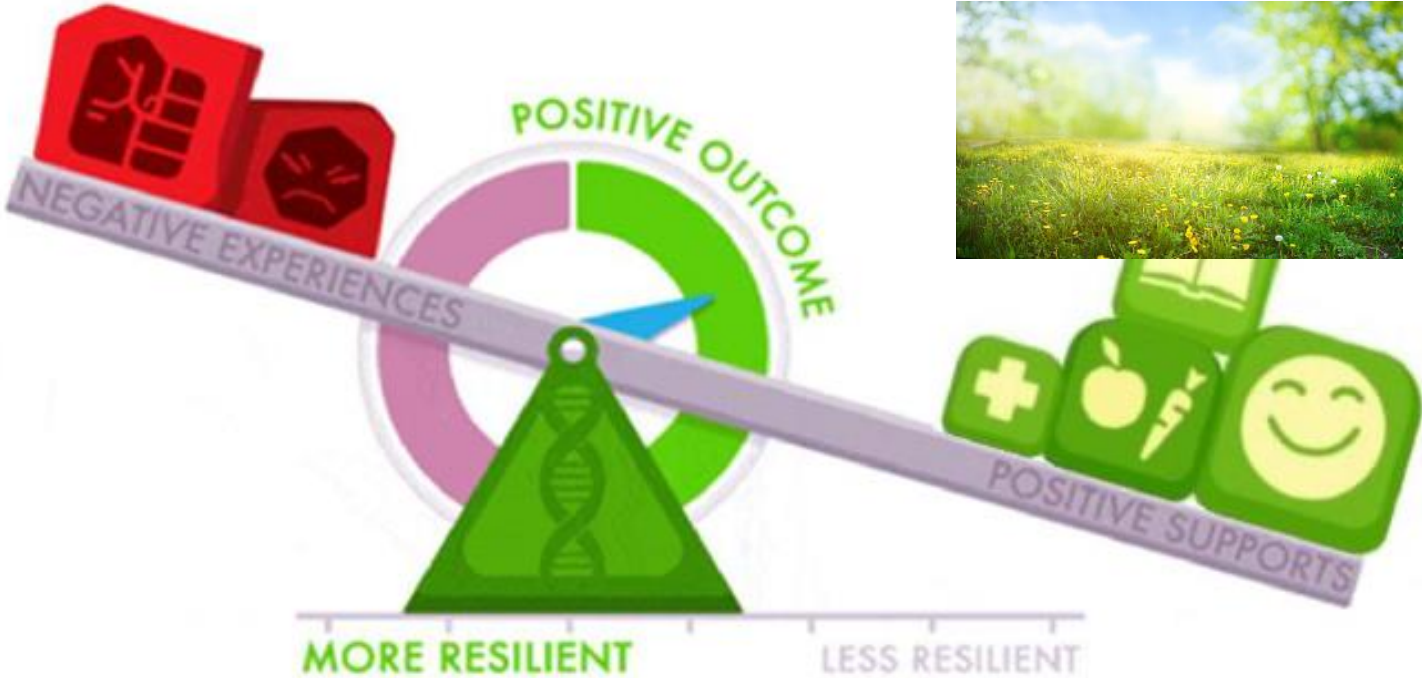
De bijdrage van natuur aan mentale en fysieke gezondheid

Agnes van den Berg

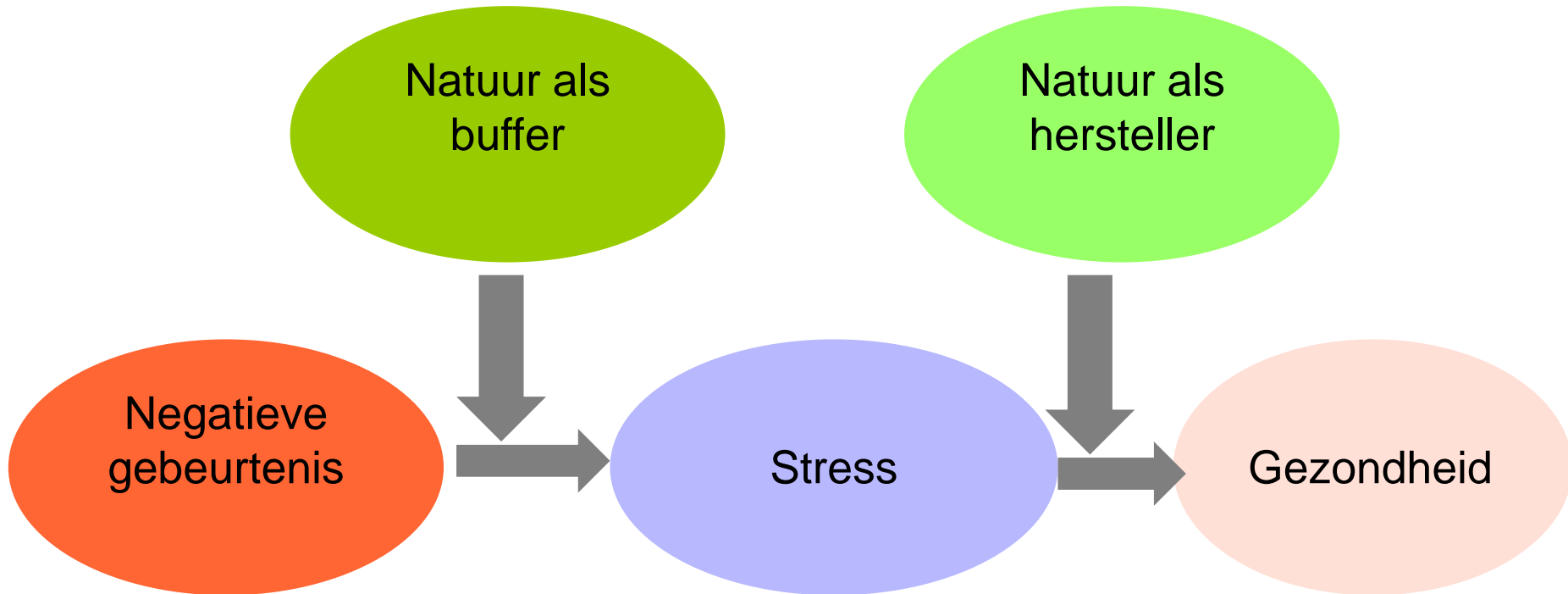
9 juni 2022



Wat is veerkracht?



Natuur als hulpbron



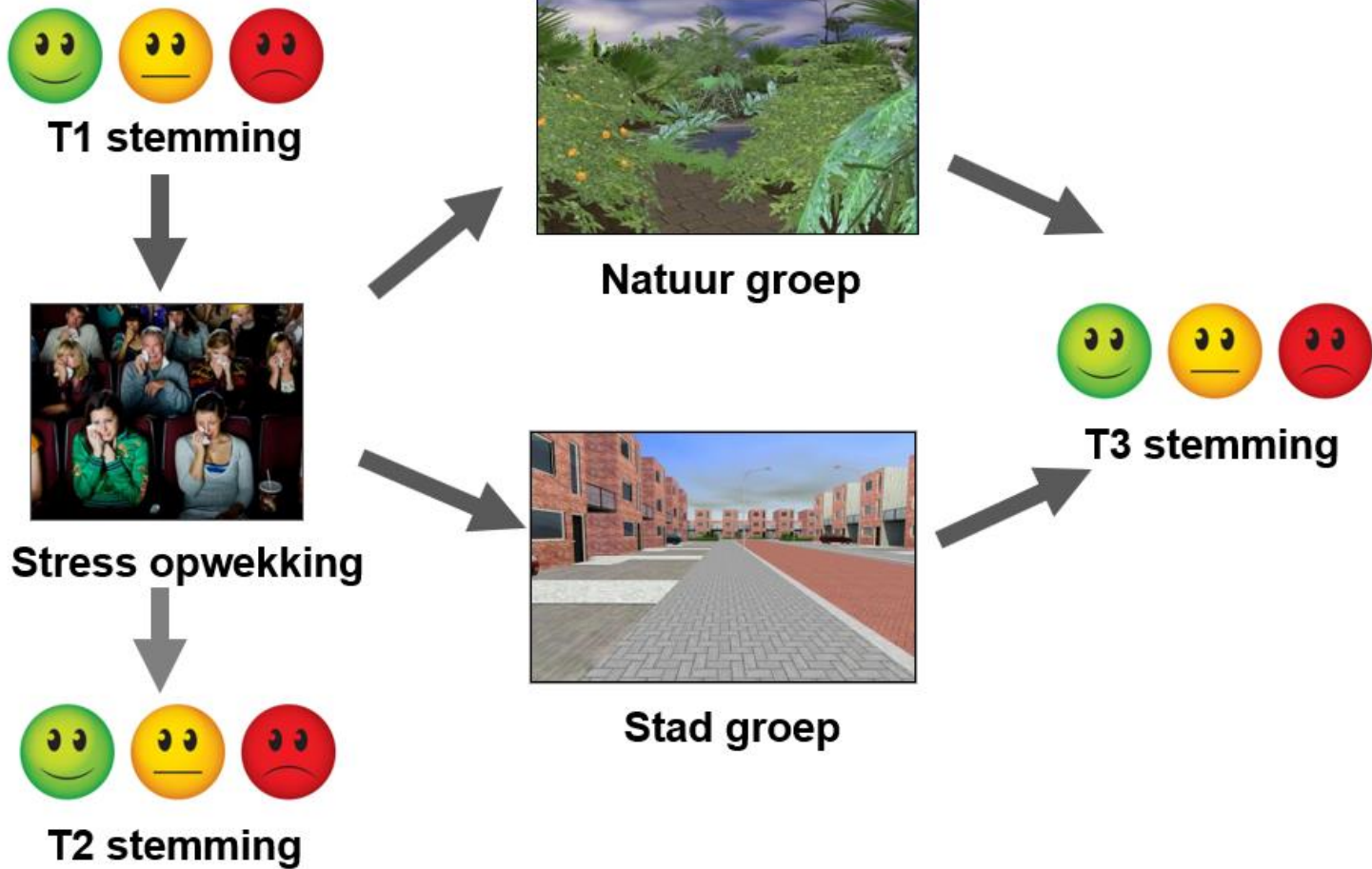
'Stress van je af laten glijden'



'Terugveren'

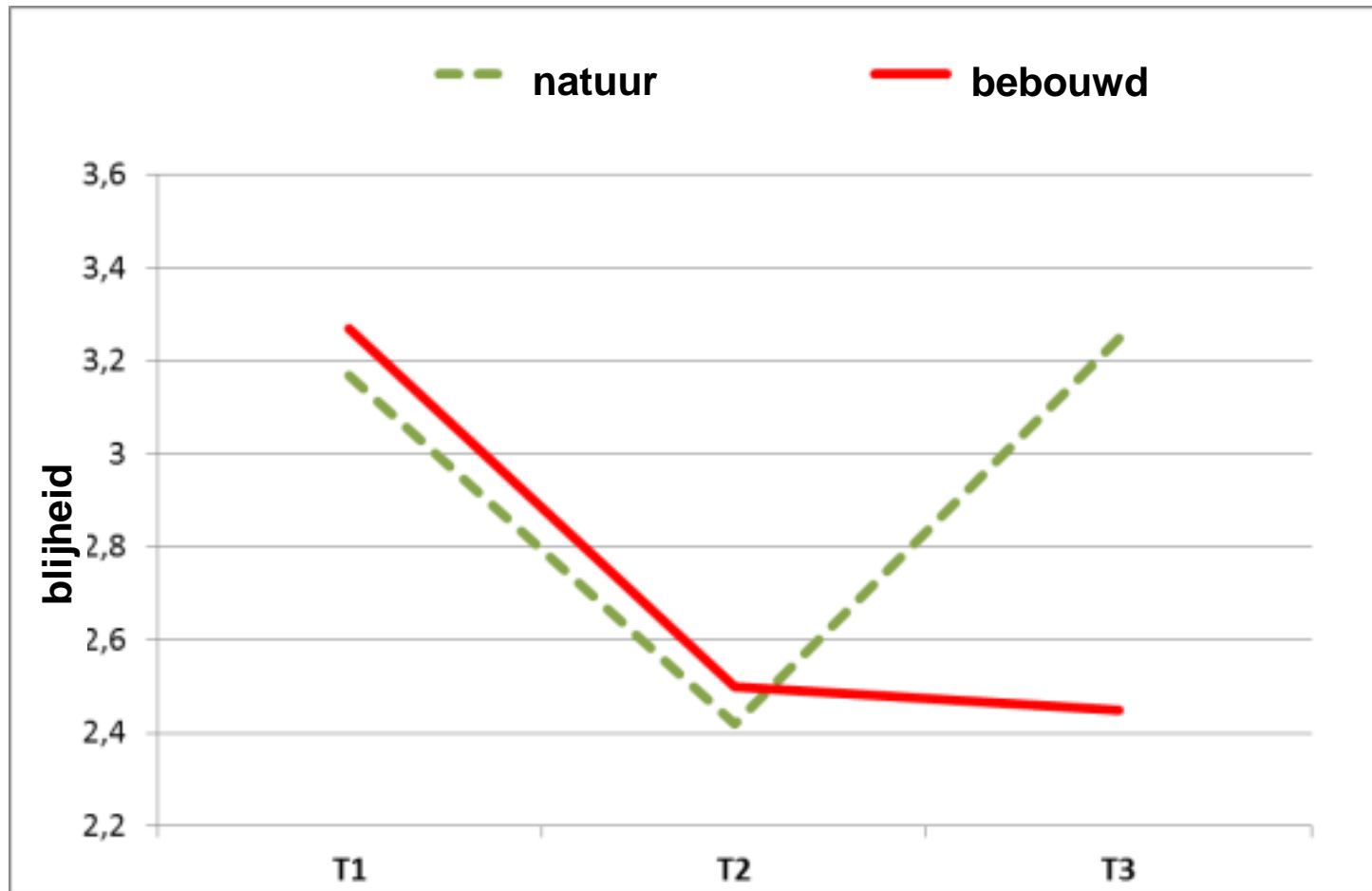
Terugveren

Ontstressen in de virtuele natuur



Wesselius J. & Van den Berg A.E. (2014). *Ontstressen in de virtuele natuur: Samenvatting van onderzoek naar de effecten van een ontspanningsoefening in virtuele omgevingen op het herstel van stress.* Natuurvoormensen omgevingspsychologisch onderzoek

Groter herstel in natuurlijke omgeving



Wesselius J. & Van den Berg A.E. (2014). *Ontstressen in de virtuele natuur: Samenvatting van onderzoek naar de effecten van een ontspanningsoefening in virtuele omgevingen op het herstel van stress.* Natuurvoormensen omgevingspsychologisch onderzoek

Herstellende effecten kortdurend contact met natuur

Stemming

Positieve gevoelens
'Zorgen loslaten'
Vrijheid
Vitaliteit

Stress en aandacht

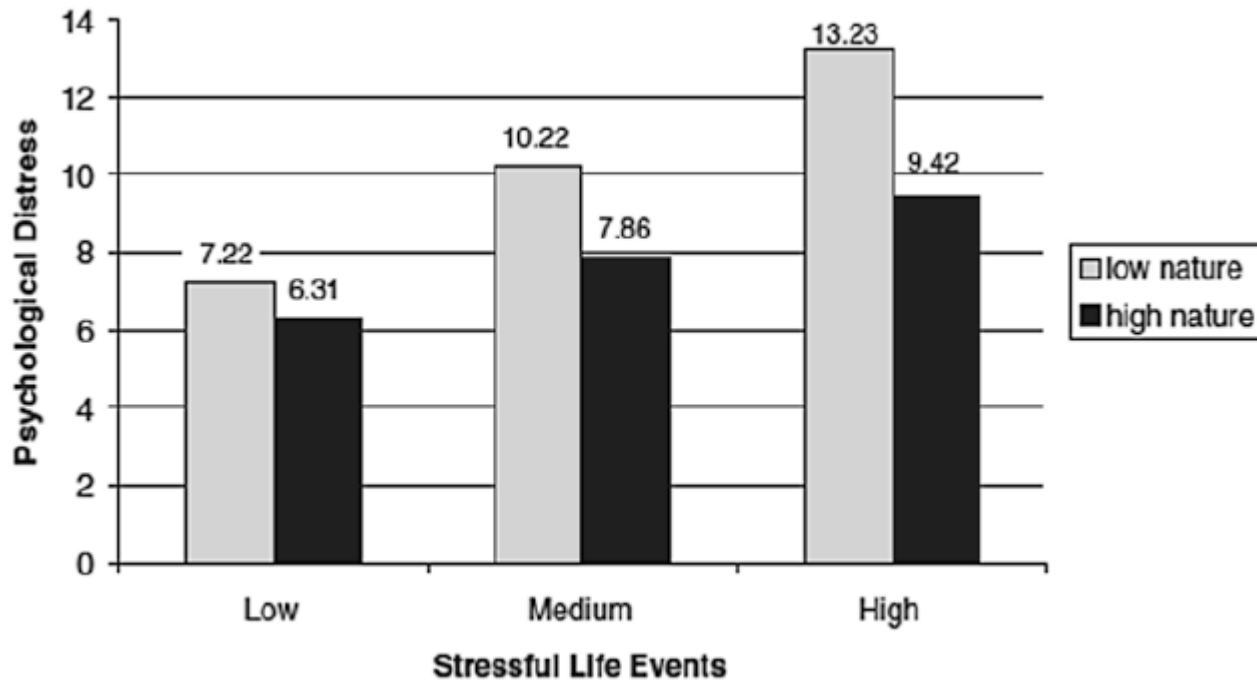
Ontspanning
'Ruimte in je hoofd'
Concentratie
Reflectie

Lichaamsfuncties

↓ Hartslag/bloeddruk
↓ Bloedsuiker
↓ Cortisol
↓ Pijn

Stress van je af laten glijden

Meer natuur – minder impact



Wells, N. M., & Evans, G. W. (2003). Nearby nature - A buffer of life stress among rural children. *Environment and Behavior*, 35(3), 311-330.

Buffer effecten regelmatig contact met natuur

Mentale Gezondheid

- ↓ Depressie/angst
- ↓ Burnout
- ↓ ADHD
- Weerbaarheid
- Zelfvertrouwen

Welzijn

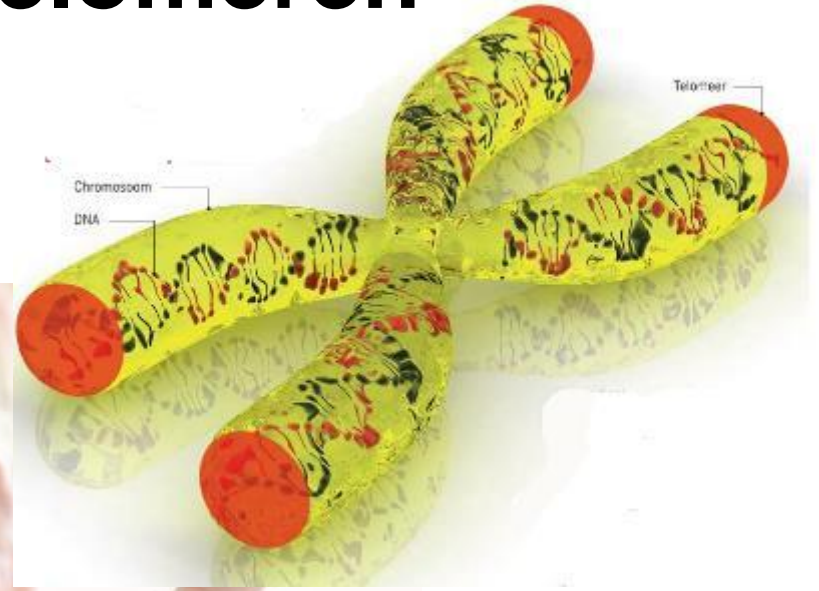
- Kwaliteit van leven
- Zelfredzaamheid
- Regie eigen gezondheid
- Zingeving

Fysieke Gezondheid

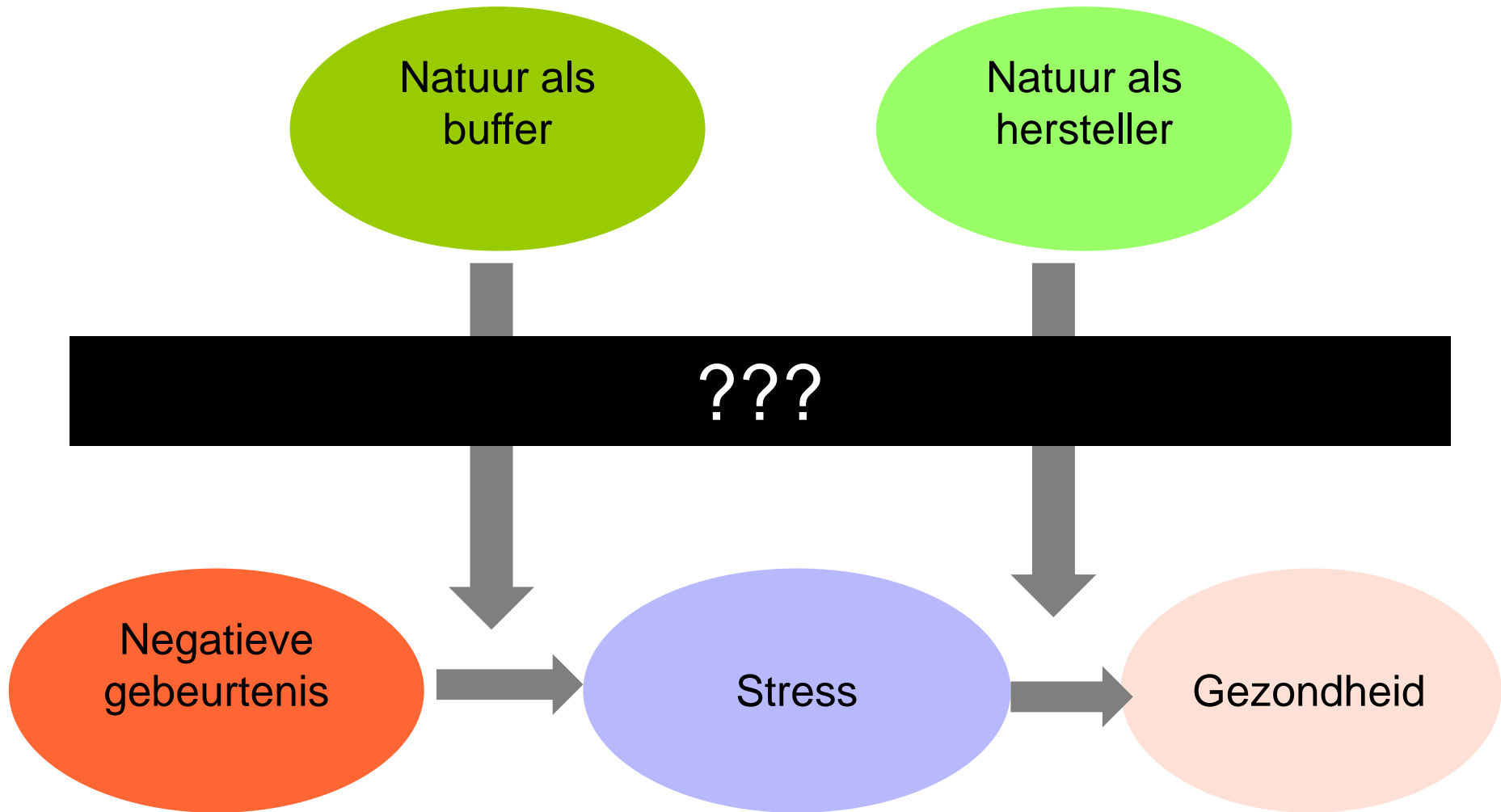
- ↓ Diabetes
- ↓ COPD
- ↓ Overgewicht
- ↓ Hart/ vaat ziekten
- Levensduur
- Immuunregulatie



Geboortegewicht en telomeren



Waarom is natuur gezond?



“Frisse lucht”

“Beweging”



Wetenschappelijke verklaringen

“Biofilia”

**“Zachte
facinatie”**

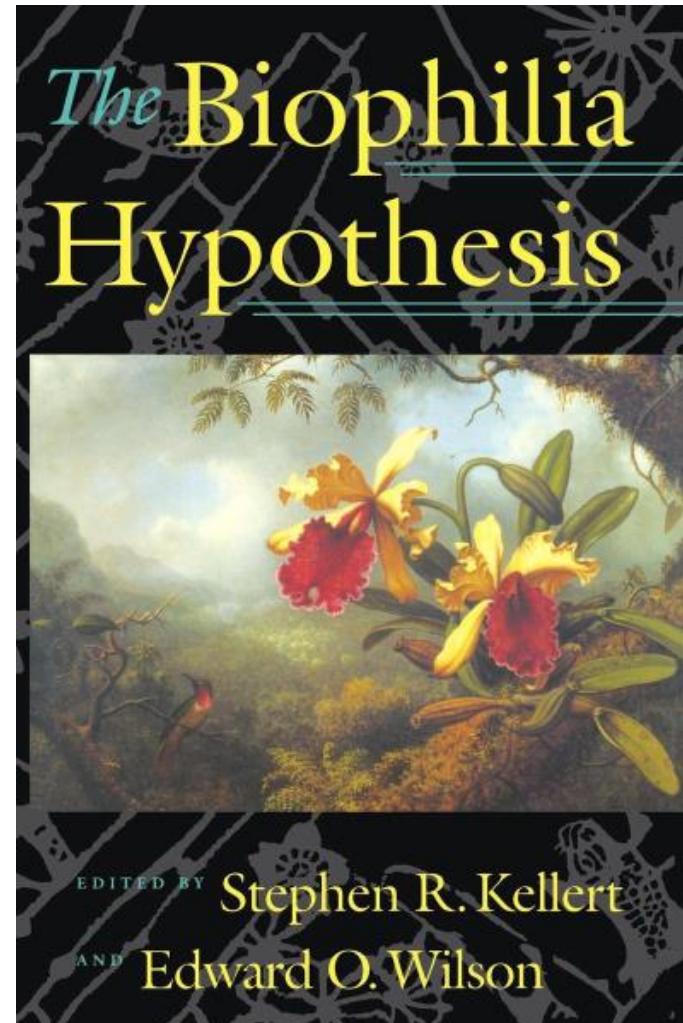
**“Oude
vrienden”**

“Associatie”



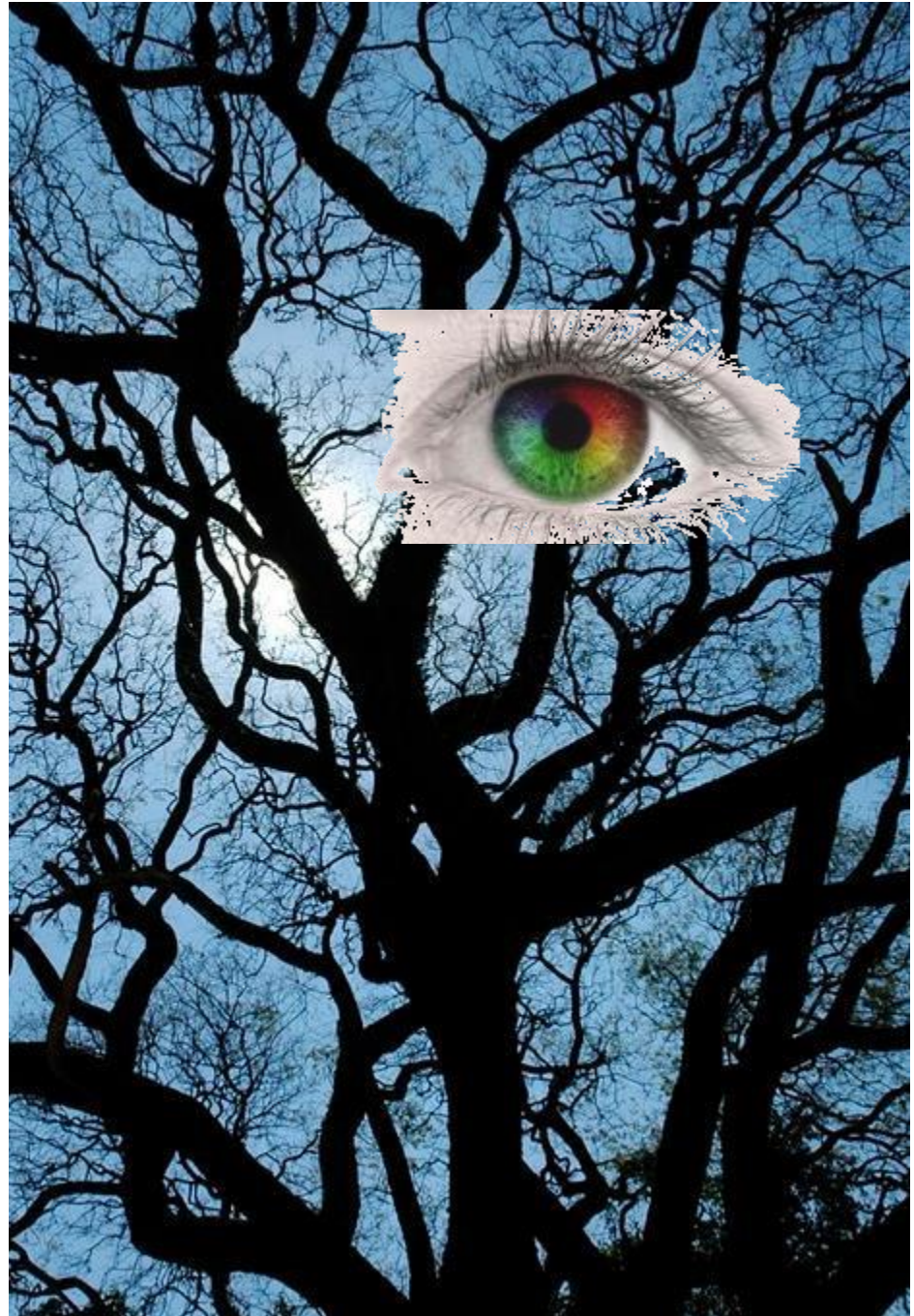
Biofilia

- Aangeboren behoefte aan verbinding met natuur
- “Wij zijn natuur”



Zachte fascinatie

- Natuur wordt gekenmerkt door grillige, zichzelf herhalende vormen
- Deze trekken automatisch de aandacht en worden makkelijk verwerkt
- Hierdoor geeft alleen kijken naar de natuur al een prettig, rustgevend gevoel



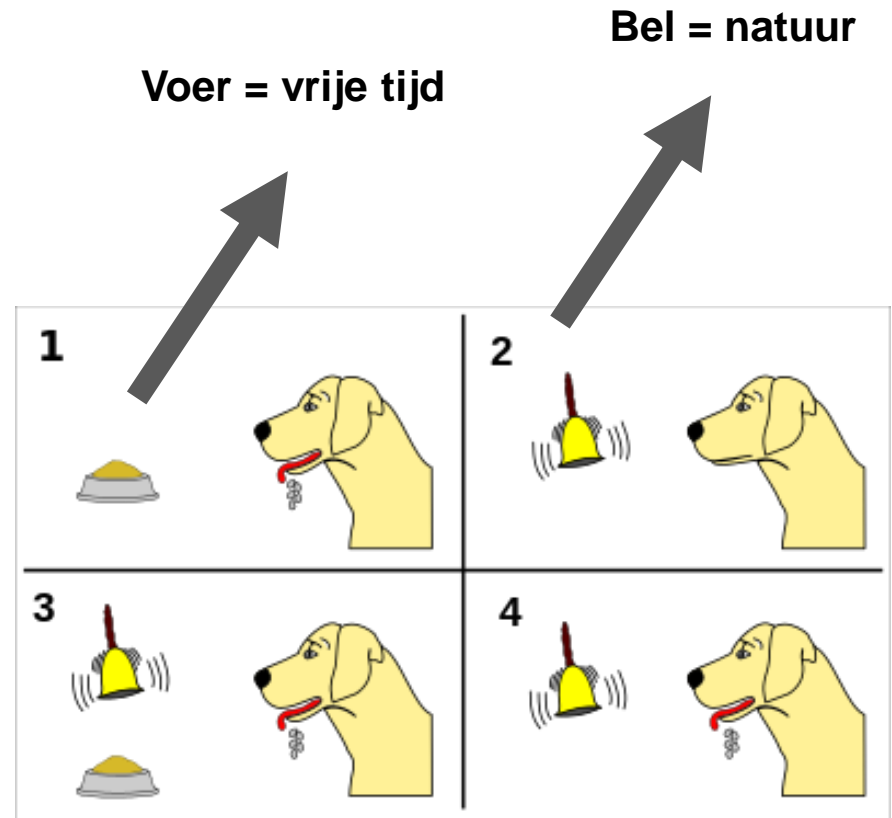
Oude Vrienden

Blootstelling aan 'oude vrienden', micro-organismen in planten, dieren en de bodem waarmee we geëvolueerd zijn, verrijken ons microbioom en dragen bij aan de regulatie van ons afweersysteem



Associatie

- **Contact met natuur vooral in vrije tijd**
- **Positief effect natuur = geconditioneerde, aangeleerde reactie**
- **“Pavlov reactie”**



Hoe kun je groen benutten in GGZ?



Groene zorg interventies

Groen als
behandelkamer



Groen als
fitnessruimte



Groen als
werkplaats



Voorbeelden

Wandelcoaching
Natuurcoaching
Healing environment

Runningtherapie
Gezond Natuur
Wandelen

Zorgboerderij
Tuintherapie
Natuurwerk als
dagbesteding

Aandoeningen/
klachten

Burn-out
Psychische
problematiek

Eenzaamheid
Depressieve klachten

Verstandelijke
beperking
Psychosociale
problemen

3 tips

Houdt het vrijblijvend

Natuuroefeningen kunnen als zweverig worden ervaren. Hierdoor kunnen cliënten zich ongemakkelijk voelen en afhaken. Leg oefeningen niet op, bedenk dat alleen al het zintuiglijk ervaren van natuur een weldadige werking heeft

Maak het niet te 'cerebraal'

Een kernwaarde van natuur is dat het geen moeite kost om te verwerken. Maak oefeningen daarom niet te belastend, dat gaat ten koste van de spontane stemmingsverbeterende werking.

Sluit aan bij de 'natuurintelligentie' van de cliënt

Bespreek bij de intake de relatie tussen cliënt en natuur. Gebruik dit om een persoonlijk plan van aanpak te maken

Natuurintelligentie (NQ)



Meer info: www.natureintelligence.eu



Projecten Nature for Health



Groene GGZ

Groene GGZ

Natuur is goed voor onze gezondheid, zowel fysiek als mentaal. Extra belangrijk dus om groen in te zetten in de zorg, daar waar mensen het hard nodig hebben. Zoals in de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ).

Met het programma 'Groene GGZ' wil IVN bereiken dat natuur weer benut wordt als een bron voor mentale, positieve gezondheid. Voor zowel cliënten, familieleden als de zorgprofessionals. Tevens zetten we ons in voor de natuur, door te investeren in een toename van de biodiversiteit op het terrein of in de buurt van de zorginstelling. De buurt nodigen we uit om mee te doen. Via de natuur kunnen mensen elkaar ontmoeten en doet het er niet toe of je cliënt, buurtbewoner of medewerker bent als je buiten samen aan de slag gaat.

Partners

Groene GGZ is een initiatief van Nature For Health en IVN. Samen met een kerngroep GGZ instellingen uit heel Nederland, de branche vereniging Nederlandse GGZ, de Buitenpsychologen, Green Mental Health en VU-Amsterdam bouwen we aan een groene beweging in de mentale gezondheidszorg.

Co-creatie



Natuur op recept



HOME

NATUUR OP RECEPT

VOOR WIE?

RECEPTEN

NATUUR=GEZOND

CONTACT

Ontdek de gezonde kracht van groen
Natuur Op Recept

Wat is het?

Hoe werkt het?

Natuurmomenten

Kijk en geniet



Stap naar buiten



Haal natuur in huis



Maak verbinding



Einde – Meer weten?

www.agnesvandenbergh.nl



UITGEBREID DOOR Google



[home](#)

[activiteiten](#) ▾

[onderzoek](#) ▾

[presentaties](#)

[publicaties](#) ▾

[media](#) ▾

[links](#) ▾

[contact](#)



Onderzoek en lezingen over natuurbeleving en gezondheid

Welkom



Mijn naam is Agnes van den Berg. Ik ben omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving in Groningen, gespecialiseerd in onderzoek naar natuur en gezondheid. Op deze website vind je een overzicht van mijn onderzoek, presentaties, publicaties en andere activiteiten.

[Meer over mijzelf...](#)

In de media

Nederland wandelland
[Wandelspecial AD, 17 juli 2021](#)

Creatief met modder...
[Volkskrant, 30 juni 2021](#)

Een dagelijkse portie natuur houdt je geest scherp...
[Magazine Thuis & Actief, juni 2021](#)

Een kabouterbos, past dat wel in een natuurgebied? AD. 19

Tweets by @agnes_vdberg

