VRIJE UNIVERSITEIT AMSTERDAM

Natuur & gezondheid 4.0

Steeds meer bewijs — tijd om natuur bewuster in te zetten voor gezondheid

Dr. Jolanda Maas




OPEN
ALL NIGHT

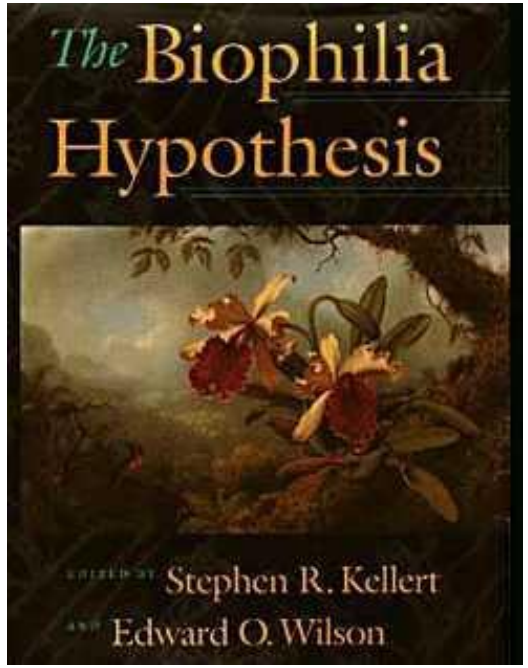




Biophilia Hypothese



- E.O. Wilson (1984)
- Biofilia = liefde (philos) voor de natuur (bio)
- Mensen voelen een aangeboren verbondenheid met levende wezens en natuurlijke processen
- Als ze de band met natuur bevestigen en versterken dan worden ze daar gelukkig en gezond van…






Pius X





Natuur en gezondheid

Invloed van natuur op sociaal, psychisch en lichamelijk welbevinden

Deel 1 van een tweetalk: Verkenning van de stand der wetenschap

Was nauwelijks wetenschappelijk bewijs voor relatie groen en gezondheid



obesity reviews

Obesity Prevention

Greenspace
the evidenc

K. Lachowycz and A. J

School of Environmental Science
of East Anglia, Norwich, Norfolk

Received 22 June 2010; revised
2010; accepted 29 September 2

Address for correspondence: K
School of Environmental Science
of East Anglia, Norwich, Norfolk
UK. E-mail: k.lachowycz@uea.ac

International Journal of Women's Health

Open Access Full Text Article

Residential greenness: current



Credibility of the evidence on green space and human health: an overview of meta-analyses using evidence grading approaches

ich,[g,h] Tianyu Zhao,[g]
ong,[a]

ial Engineering
l and Environmental

ıtrol and Prevention,

ntion, Guangzhou,

nprehensive

Melbourne, Victoria,

angzhou Institute of

spital of Sun Yat-Sen

lucation, Hong Kong

eBioMedicine
2024;106: 105261
Published Online 29 July 2024
https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2024.105261

miological studies
lity of the existing
ying new research

, and Embase da-
s published up to
studies into four
ent, Development
ıcy, indirectness,
ional studies and
on-significant) by
for biases.

Findings In total, 154 meta-analysed associations (interventional = 44, observational = 110) between green spaces and health outcomes were graded. Among meta-analyses from interventional studies, zero, four (wellbeing, systolic blood pressure, negative affect, and positive affect), 20, and 20 associations between green spaces and health outcomes were

*Corresponding author. Guangdong Provincial Engineering Technology Research Centre of Environmental Pollution and Health Risk Assessment, Department of Occupational and Environmental Health, School of Public Health, Sun Yat-Sen University, 74 Zhongshan 2nd Road., Yuexiu District, Guangzhou, 510080, China.
E-mail address: yangby23@mail.sysu.edu.cn (B. Yang).
°The two authors contributed equally to this work.

ELSEVIER

Urban natural environme
health – A systematic rev

M. van den Bosch[a,b], Å Ode San

[a] School of Population and Public Health, The University of British Columbia, Car
[b] Department of Forest and Conservation Sciences, The University of British Colun
[c] Dept. of Landscape Architecture, Planning and Management, Swedish University

ARTICLE INFO

Keywords:
Nature-based solutions
Green spaces
Systematic review

ABSTRA

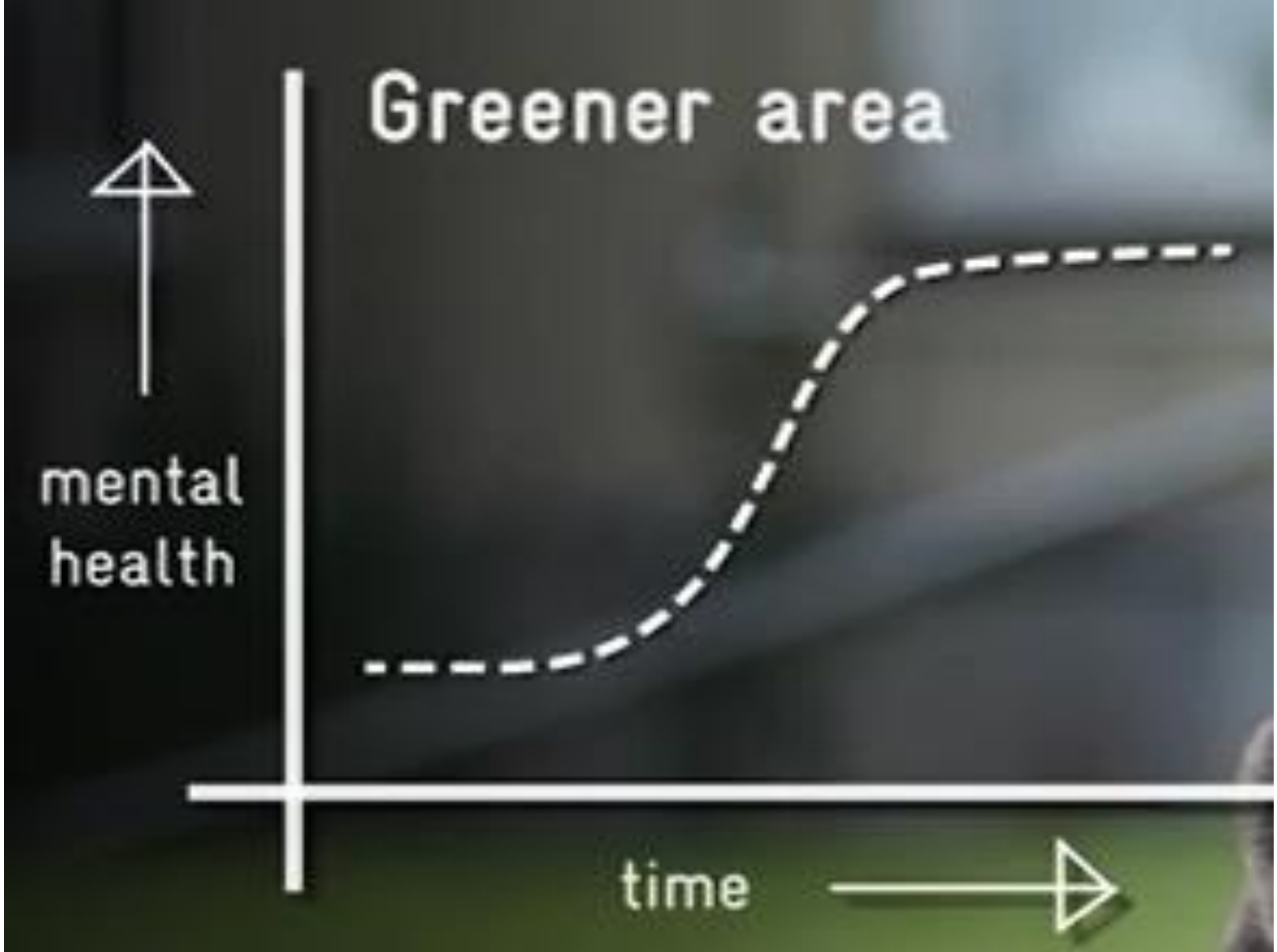
Increasing urbani
innovative strateg
concept, Nature-b

Author Man

Department of Environmental Health, Harvard TH Chan School of Public H
USA

[2]Channing Division of Network Medicine, Brigham and Women's Hospital a
School, Boston, MA, USA

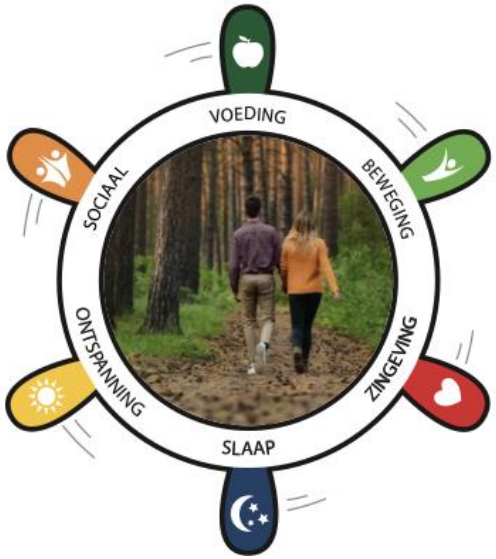
[3]Department of Population Medicine, Harvard Medical School and Harvard
Institute, Boston, MA, USA


Greener area
mental health
time

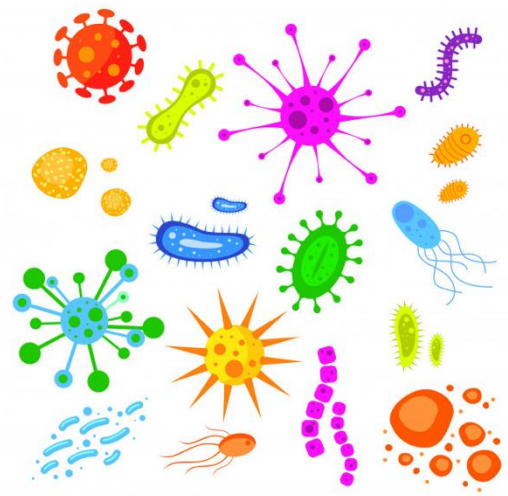
Psychologisch



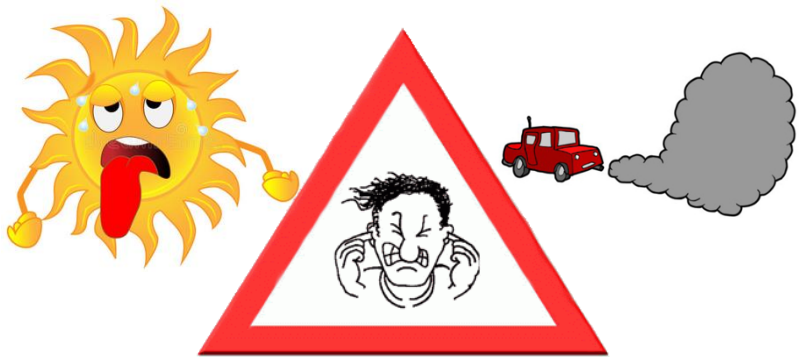
Leefstijl



Immuunsysteem



Omgevingshinder



VAN UNIVERSELE PREVENTIE TOT BEHANDELING

Hoe kunnen we natuur inzetten voor (mentale) gezondheid?

Stap 1 · Natuur in het dagelijks leven: universele preventie

1



Universele preventie

Voor alle inwoners

Natuur als hulpbron

© 2026 Maas & Cuijpers | Artikel in press | Voor overname of hergebruik van deze figuur graag vooraf contact opnemen via j2.maas@vu.nl

VAN UNIVERSELE PREVENTIE TOT BEHANDELING

Hoe kunnen we natuur inzetten voor (mentale) gezondheid?

Stap 2 · Ook groepen met verhoogd risico en mensen met beginnende klachten bereiken

1



Universele preventie

Voor alle inwoners

Natuur als hulpbron

2



Selectieve preventie

Voor risicogroepen

Gericht natuurcontact stimuleren

3



Geïndiceerde preventie en vroege interventie

Bij distress of milde klachten

Advies, deelname of verwijzing

© 2026 Maas & Cuijpers | Artikel in press | Voor overname of hergebruik van deze figuur graag vooraf contact opnemen via j2.maas@vu.nl

VAN UNIVERSELE PREVENTIE TOT BEHANDELING

Hoe kunnen we natuur inzetten voor (mentale) gezondheid?

Stap 3 · Van brede preventie tot klinische zorg

1



Universele preventie

Voor alle inwoners

Natuur als hulpbron

2



Selectieve preventie

Voor risicogroepen

Gericht natuurcontact stimuleren

3



Geïndiceerde preventie en vroege interventie

Bij distress of milde klachten

Advies, deelname of verwijzing

4



Natuurgebaseerde therapie

Bij psychische stoornissen

Natuur als onderdeel van therapie

5



Natuur-geïntegreerde evidence-based behandeling

Bij psychische stoornissen

Natuur als faciliterende context

Niveau 1–3: vooral kansen voor gemeenten · Niveau 4–5: nauwe samenwerking met de zorg

© 2026 Maas & Cuijpers | Artikel in press | Voor overname of hergebruik van deze figuur graag vooraf contact opnemen via j2.maas@vu.nl

Hoe wordt natuur al ingezet?



Groen in de leefomgeving



Wandelen in het groen



Tuinieren



Buurttuinen



Bosbaden



Vrijwilligerswerk in natuur



Natuur op recept



Groene sociale verwijzing



Tuintherapie



Avontuur- en wildernistherapie



Therapie buiten

EFFECTEN VAN NATUURGEBASEERDE INTERVENTIES

Wat weten we over de effecten van de inzet van natuur?

Steeds meer onderzoek laat gunstige effecten zien, vooral op mentale gezondheid.

Natuurwandelingen



Aanwijzingen voor een betere stemming en minder stress

Lahart et al. (2019)

Tuinieren



Beter psychosociaal welbevinden

Spano et al. (2020)

Bosbaden



Minder angst- en depressieve klachten

Siah et al. (2023)

Natuur op recept



Minder klachten en meer beweging

Nguyen et al. (2023)

Kansrijk, maar de bewijssterkte en doelgroep verschillen per toepassing.

VAN AANWIJZINGEN NAAR GERICHTE TOEPASSING

Van ‘natuur werkt’ naar gericht inzetten



POSITIONEER

Waar in het preventie- en zorgcontinuüm?



SPECIFICEER

Voor wie, met welk doel en welke rol heeft natuur?



EVALUEER PASSEND

Bereik, ervaringen, effecten en kosten.

Niet alles langs dezelfde meetlat — wél bewuster positioneren, specificeren en evalueren.

Maas & Cuijpers, (In press)

VAN VERGROENING NAAR GEZONDHEIDSWINST

Hoe laten we lokaal méér mensen van groen profiteren?

Groen aanleggen is de basis. De volgende winst zit in gebruik, aanbod en het bereiken van inwoners.

01

Gebruik stimuleren

Maak groen aantrekkelijk en bereikbaar.
Verlaag drempels voor dagelijks gebruik.

02

Programmeren

Organiseer activiteiten in het groen die mensen uitnodigen om mee te doen.

03

Gericht toeleiden

Verbind inwoners via zorg en welzijn met passende natuuractiviteiten.

Van groen aanleggen naar groen gebruiken én bewust inzetten.

VOORSTEL VOOR ZUID-HOLLAND

Van losse initiatieven naar structurele samenwerking

Een gezamenlijk programma van minimaal vier jaar: toepassen, onderzoeken en professionaliseren.

ZH

Provincie als verbinder en aanjager

Lokale partijen bijeenbrengen. Samenhang, kennisdeling en een meerjarige aanpak mogelijk maken.

01

TOEPASSEN

Groene plekken benutten, activiteiten organiseren en inwoners bereiken.

02

ONDERZOEKEN

Met een promovendus leren wat werkt, voor wie en waarom.

03

PROFESSIONALISEREN

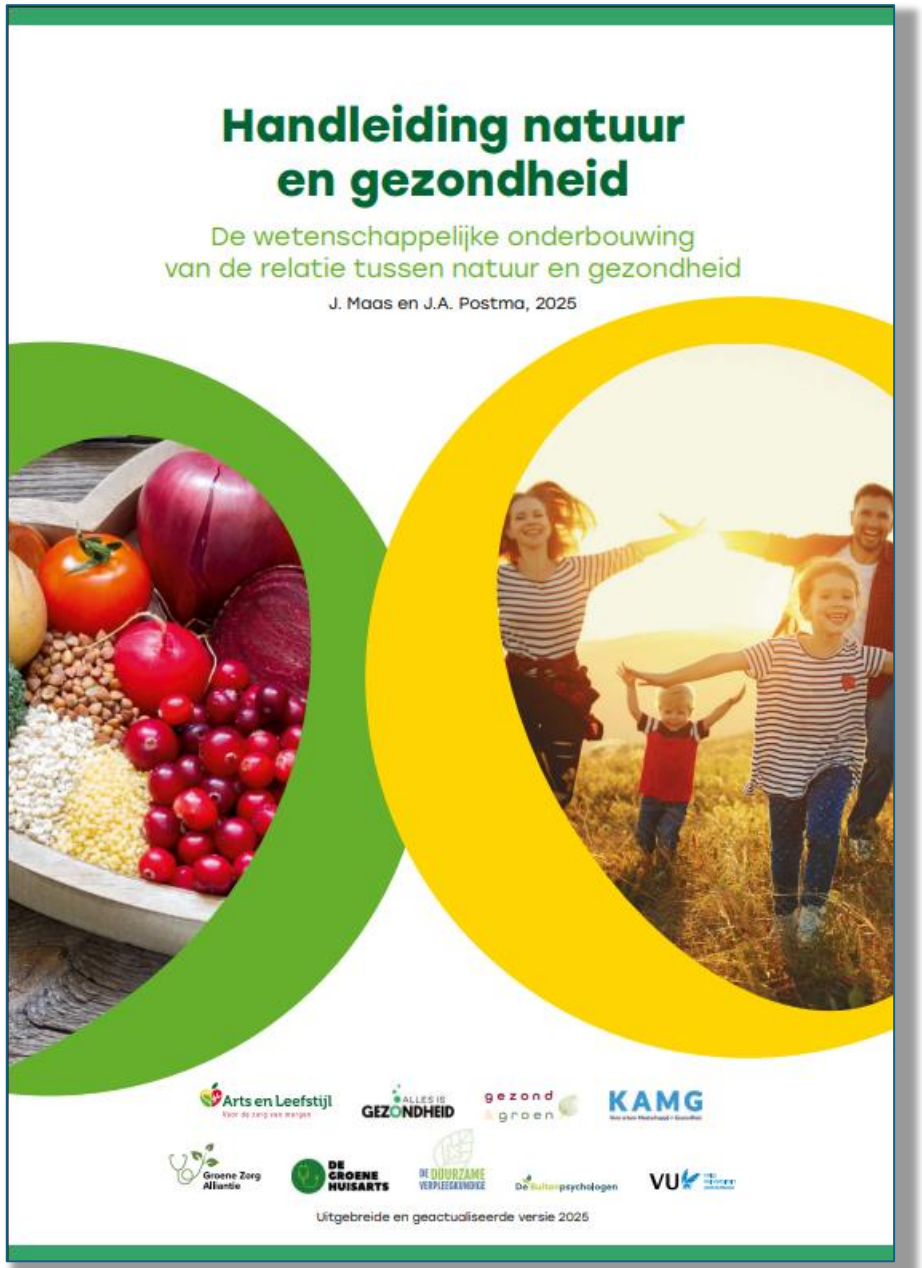
Goede werkwijzen delen, samenwerken en kwaliteit opbouwen.

Lokaal doen • provinciaal verbinden • samen leren

Tijd voor de volgende stap. Doen jullie mee?

Welke gemeenten, provinciale en lokale partners willen met ons de volgende stap verkennen?

Van vergroenen naar
groen gebruiken én gericht inzetten voor de gezondheid.



Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

ALLES IS GEZONDHEID