Aan de slag met Natuur op Recept

Een praktische aanpak voor nationale parken



Nationale Parken Bureau

COLLECTIEF NATUURINCLUSIEF

Aan de slag met Natuur op Recept

Een praktische aanpak voor nationale parken

November 2026

Inhoud

1. Wat is Natuur op Recept? 4
2. Wat levert Natuur op Recept op? 5
3. Natuur op Recept en nationale parken 6
4. Zeven praktische stappen om te starten 9
5. Een beweging naar het versterken van bewustwording en betrokkenheid 17
6. Meer informatie 17

1. Wat is Natuur op Recept?

Contact met natuur is een laagdrempelige en aantrekkelijke manier om een gezonde leefstijl te ondersteunen. Bij klachten als vermoeidheid, pijn in de nek, maar ook stress, angst en somberheid spelen onderliggende problemen, zoals bijvoorbeeld het overlijden van een partner, verlies van werk en eenzaamheid vaak een rol. Mensen met dergelijke klachten vinden doorgaans lastig een uitweg voor hun problemen. Contact met natuur stemt vrolijk, biedt troost en hernieuwd perspectief. Dit maakt het makkelijker een stap te zetten naar een gezondere leefstijl, en om deze leefstijl vol te houden.

Natuur op Recept richt zich heel concreet op het versterken en herstellen van de relatie tussen mens en natuur. Het gaat daarbij om de verbinding tussen het welzijn van mensen en het welzijn van ecosystemen. Door mensen laagdrempelig te stimuleren en te ondersteunen bij het vaker in de natuur zijn, deze bewust te beleven en zich ermee verbonden te voelen, kan natuur bijdragen aan gezondheid en welzijn. Hoe halen we het beste uit onze natuur, zodat die het beste uit ons kan halen?

De aanpak richt zich in het bijzonder op mensen voor wie contact met natuur niet vanzelfsprekend is. Zij kunnen fysieke, psychische, sociale of praktische drempels ervaren, weinig ervaring hebben met natuur of vanwege gezondheids- of welzijnsvragen baat hebben bij extra ondersteuning om de stap naar de natuur te zetten. Het versterken van de gezondheid via contact met de natuur kan variëren van advies over zelfstandig natuurgebruik en verbinding met bestaande natuuractiviteiten tot deelname aan meer gerichte, begeleide programma's, afhankelijk van wat iemand nodig heeft. Dit kan in de vorm van wandelen in het park, tuinieren, fietsen langs het water of gewoon even zitten in het groen. Inwoners, lokale professionals en organisaties, bijvoorbeeld uit zorg, welzijn, onderwijs, jeugdzorg en buurtwerk ontdekken dat een dosis buitenlucht soms krachtiger werkt dan een pil. Zo krijgt natuur een plek binnen gezondheidsbevordering, preventie, welzijn en zorg.

Tegelijkertijd werkt deze relatie ook andersom. Wie natuur ervaart als betekenisvol voor de eigen gezondheid en kwaliteit van leven, kan zich meer betrokken voelen bij de leefomgeving. Emotionele en cognitieve verbondenheid met de leefomgeving kan zorgen voor een grotere intrinsieke motivatie om deze te beschermen en er zorgvuldig mee om te gaan. Daarmee kan Natuur op Recept bijdragen aan meer draagvlak, waardering en zorg voor natuur en een gezonde leefomgeving. Zo ontstaat wederkerigheid. Natuur draagt bij aan de gezondheid van mensen en een gezonde samenleving, terwijl een sterkere verbondenheid van mensen met natuur bijdraagt aan het behoud en de kwaliteit van die natuur.

De Handreiking Nationale Parken als Katalysator voor Gezondheid uit 2025 laat zien hoe nationale parken kunnen bijdragen aan de fysieke, mentale en sociale gezondheid van mensen. De samenwerking tussen nationale parken en onder meer gemeenten, zorg- en welzijnsorganisaties en andere gebiedspartners staat hierbij centraal. De Nationale Parken Zuid-Kennemerland en Duinen van Texel zijn in 2025 aan de slag gegaan met de invulling van Natuur op Recept. De ervaringen van deze nationale parken komen terug in deze praktische aanpak. De voorbeelden met leerpunten ondersteunen andere nationale parken bij hun eigen aanpak.

2. Wat levert Natuur op Recept op?

Voor **inwoners** kan Natuur op Recept de toegang tot en het gebruik van natuur vergroten. Contact met natuur kan bijdragen aan positieve emoties en ontspanning, stress verminderen, bewegen stimuleren en sociale interactie ondersteunen. Ook voor mensen met gezondheidsproblemen bestaan er aanwijzingen dat verwijzen naar of deelnemen aan natuuractiviteiten kan bijdragen aan het verminderen van psychische klachten en het verbeteren van welzijn. Een overzicht van de wetenschappelijke onderbouwing staat in de *Handleiding natuur en gezondheid (Maas & Postma, 2025)*.

Voor **zorg en welzijn** biedt Natuur op Recept extra mogelijkheden om mensen, naast medische of sociale ondersteuning, te verbinden met passend aanbod in de natuur. Het kan daarmee bijdragen aan preventie, vroegtijdige ondersteuning en een sterkere verbinding tussen zorg, welzijn en lokale natuurinitiatieven. Ook zijn er aanwijzingen voor maatschappelijke en financiële baten. In de landelijke Engelse evaluatie van green social prescribing werd bijvoorbeeld een maatschappelijke opbrengst van £2,42 per geïnvesteerde £1 geschat *(Haywood et al. 2024)*. Iedere geïnvesteerde euro in een dorps- of gebiedsverbinder kan naar schatting zes euro opleveren voor de regionale gezondheidsinfrastructuur. Deze maatschappelijke opbrengst ontstaat doordat de verbinder inwoners en organisaties met elkaar in contact brengt en initiatieven versterkt.

Voor **nationale parken** kan Natuur op Recept de maatschappelijke betekenis versterken. Het versterkt de verbinding met inwoners, gemeenten en regio's. Ook biedt Natuur op Recept mogelijkheden om groepen te bereiken voor wie contact met natuur niet vanzelfsprekend is.

Voor **natuur** kan een sterkere verbinding tussen mensen en hun natuurlijke omgeving bijdragen aan meer waardering en betrokkenheid. Onderzoek laat zien dat mensen die meer tijd in de natuur doorbrengen of zich sterker met natuur verbonden voelen ook meer geneigd zijn zich in te zetten voor natuurbehoud. Zo kan een wederkerige relatie ontstaan: mensen profiteren van natuur en raken tegelijkertijd sterker betrokken bij de bescherming ervan. Deze relatie komt uitgebreid aan bod in de *Handleiding natuur en gezondheid (Maas & Postma, 2025).*

3. Natuur op Recept en nationale parken

Voor nationale parken biedt het concept Natuur op Recept een mooie kans om natuur niet alleen te beschermen en te beleven, maar ook actief te verbinden met gezondheid en de omgeving, leefbaarheid en het stimuleren van wederkerigheid.

Nationale parken kunnen een belangrijke aanjagende rol vervullen bij Natuur op Recept en bredere Natuur & Gezondheid-projecten. Zeker in buurten, dorpen en steden aan de randen van nationale parken liggen veel kansen. Voor nationale parken is het essentieel dat omwonenden de waarde van natuur meer intrinsiek ervaren. Waar je van houdt, daar zorg je voor.

Een nationaal park kan met Natuur op Recept:

- inwoners meer betrekken bij natuur dichtbij huis;
- de waarde van natuur voor gezondheid en welzijn zichtbaar maken;
- bijdragen aan spreiding van bezoekers en het gebruik van omliggend groen;
- lokale natuur, buurtgroen en parkgebieden beter als samenhangend aanbod zichtbaar maken;
- samenwerking stimuleren tussen gemeente, zorg, welzijn en lokale groene organisaties;
- natuur inzetten als middel voor ontmoeting, beweging, herstel en preventie;
- bijdragen aan wederkerigheid: mensen profiteren van natuur én zetten zich in voor natuur;
- de verbinding tussen mens en natuur versterken;
- de afstand tussen mens en natuur letterlijk en figuurlijk verkleinen.

Vijf rollen van nationale parken

Het nationaal park vervult niet alleen de rollen van het beschermen en beleven van natuur, maar ook van het actief verbinden met gezondheid en leefbaarheid. Een nationaal park kan dat doen door aan te jagen, te verbinden, te vertalen, te inspireren, en door het bieden van een helpende hand. Daarvoor brengt het park kennis, inspiratie, gebiedskennis en een netwerk mee. Het helpt partijen om elkaar te vinden, bestaand aanbod zichtbaar en toegankelijk te maken en inwoners beter met passende natuur en natuuractiviteiten te verbinden, kansen zichtbaar te maken en gezamenlijk kleine, haalbare stappen te zetten.

Een nationaal park hoeft Natuur op Recept niet zelf te organiseren. De kracht zit juist in samenwerking. Door initiatief te nemen kan het partijen bij elkaar brengen en ervoor zorgen dat inwoners de weg naar passend natuuraanbod beter weten te vinden. Tenslotte kan het park samen met partners ook verkennen of aanvullend aanbod nodig is.

We onderscheiden vijf mogelijke rollen van nationale parken bij Natuur op Recept.

1. Aanjager

Een nationaal park kan natuur en gezondheid op de agenda zetten bij gemeenten, provincie en relevante lokale organisaties op het gebied van zorg, welzijn, onderwijs, jeugd en de wijk. Daarbij kan het park deze partijen stimuleren natuur mee te nemen in gezondheidsbevordering, preventie en ondersteuning.

2. Verbinder

Een nationaal park kan partijen samenbrengen die elkaar nog niet vanzelfsprekend vinden, zoals huisartsen, welzijns-, onderwijs-, jeugd- en natuurorganisaties, vrijwilligersgroepen, buurthuizen, sportaanbieders en bewonersinitiatieven. Zo kan een netwerk ontstaan waarin inwoners rechtstreeks of via een professional of organisatie met een passend natuuraanbod worden verbonden.

3. Vertaler

Een nationaal park kan de waarde van natuur begrijpelijk maken voor verschillende lokale partners, zoals bijvoorbeeld het sociaal domein, de eerstelijnszorg en inwoners. Daarbij kijkt het park niet alleen vanuit de invalshoek van natuur, maar ook vanuit gezondheid, preventie, leefbaarheid en welzijn.

4. Inspirator

Een nationaal park kan zichtbaar maken welk groen, gezond en sociaal aanbod er al is voor uiteenlopende doelgroepen. Denk aan wandelen, tuinieren, natuurbeleving, groene ontmoetingsplekken, vrijwilligerswerk, Gezond Natuur Wandelen, buurtactiviteiten en activiteiten in en rond het nationaal park. Ook gezamenlijke oogsttuinen, voedselbossen, schoolmoestuinen, groene schoolpleinen, Initiatieven die voor- en achtertuinen omvormen tot kleine stukjes nationaal park verdienen hierin een plek. Daarnaast kan het nationaal park de verbinding leggen met telers van natuurvriendelijke streekproducten. Deze producten dragen bij aan een gezonde leefomgeving én aan gezonde voeding. Wanneer passend aanbod voor een bepaalde doelgroep ontbreekt, kan het park partijen inspireren, verbinden en ondersteunen om dit gezamenlijk te ontwikkelen.

5. Helpende hand

Een nationaal park kan helpen om praktische drempels weg te nemen. Dit kan door routes, contactpersonen, activiteiten en verwijsmogelijkheden overzichtelijk te maken via bijvoorbeeld websites en andere kanalen.

Praktijkvoorbeeld Nationaal Park Dwingelderveld

Natuur en welzijn
Nationaal Park Dwingelderveld organiseert samen met huis- en leefstijlarts Liane Santing de activiteit Natuur en Welzijn. Tijdens een wandeling van ongeveer vier kilometer ervaren deelnemers wat natuur kan betekenen voor hun gezondheid en leefstijl. Wandelen en bewust kijken naar de omgeving worden gecombineerd met uitleg over de effecten van natuur, rust en buitenlucht op onder meer stress en energie. Ook zijn er ontspanningsoefeningen die deelnemers thuis kunnen toepassen. Zo wordt de natuur van het nationale park niet alleen gebruikt als plek om te recreëren, maar ook bewust ingezet om aandacht voor gezondheid en welzijn te stimuleren.



4. Zeven praktische stappen om te starten

Nationale parken kunnen aan de hand van zeven stappen Natuur op Recept oppakken en vormgeven.

Stap 1 - Begin met een kleine verkenning

Start niet te groot. Begin met het in beeld brengen van locaties waar energie en kansen liggen.

- Ga op zoek naar buurten of dorpen in of grenzend aan het nationaal park waar gezondheids- of leefbaarheidsvraagstukken spelen.
- Breng de toegankelijke groene plekken in de buurt in kaart.
- Onderzoek welke initiatieven en partijen actief zijn op het gebied van gezondheid, welzijn, bewegen, natuur of ontmoeting.
- Zoek vooral naar laaghangend fruit. Er hoeft niet altijd iets nieuws te worden ontwikkeld. Vaak gaat het over het verbinden of zichtbaar maken van het bestaande aanbod. Ook kunnen bestaande initiatieven als basis dienen om uit te bouwen.

Stap 2 - Ga met de gemeente(n) in gesprek

De gemeente is een belangrijke partner, omdat zij vaak opdrachtgever en financier is van welzijnsorganisaties en goed zicht heeft op lokale projecten, initiatieven en subsidiemogelijkheden. Daardoor kan de gemeente helpen om Natuur op Recept te verbinden aan het sociale domein en relevante partijen in beweging te brengen. Betrek binnen de gemeente daarom niet alleen het sociaal domein, maar ook collega's die werken aan groen, openbare ruimte, gezondheid, sport, preventie en leefbaarheid.

Bespreek samen hoe natuur kan bijdragen aan gezondheid en welzijn, welke buurten of doelgroepen extra aandacht verdienen en hoe dit aansluit bij gemeentelijk beleid. Het gesprek wordt sterker wanneer partijen breder naar de natuur kijken. Naast recreatie kan natuur namelijk ook een bijdrage leveren aan preventie, sociale cohesie en leefbaarheid.

Stap 3 - Zoek afstemming met de provincie

De provincie kan een belangrijke rol spelen tijdens de opstartfase. Natuur op Recept raakt aan thema's als natuur, gezondheid, recreatie, landschap, leefbaarheid, preventie en gebiedsontwikkeling.

Bespreek hoe Natuur op Recept past binnen bredere provinciale en gemeentelijke opgaven, de koppelkansen met bestaande programma's en de financieringsmogelijkheden. Draagvlak en gezamenlijke financiering zijn voorwaarden voor het opstarten van een concreet project.

Stap 4 - Bouw een lokaal netwerk

Natuur op Recept werkt alleen als er lokaal een sterk netwerk ontstaat waarin iedere partij een eigen rol heeft.

- **Huisartsen en praktijkondersteuners** kunnen patiënten op natuuractiviteiten wijzen of doorverwijzen.
- **Fysiotherapeuten en leefstijlprofessionals** kunnen die activiteiten verbinden aan begeleiding bij bewegen en gezondheid.
- **Welzijnsorganisaties, sportaanbieders, vrijwilligersorganisaties en bewonersinitiatieven** kunnen passend aanbod organiseren en deelnemers ondersteunen.
- **Natuurorganisaties en terreinbeheerders** zorgen voor toegankelijke plekken en activiteiten. Andere lokale maatschappelijke partners kunnen helpen om inwoners te bereiken.

Welke partijen betrokken zijn, hangt af van de lokale situatie. Ook de financiering verschilt per partij en activiteit. Gemeenten en provincies kunnen bijvoorbeeld bijdragen aan de leefomgeving of het lokale aanbod. Ze zijn echter niet vanzelfsprekend betrokken bij de financiering van eerstelijnszorg of fysiotherapie. Dit maakt het noodzakelijk dat partners lokaal afspreken wie welke taak op zich neemt en hoe deze wordt bekostigd.

Het opbouwen van een netwerk kost tijd en vraagt persoonlijk contact en vertrouwen. Dit benadrukt het belang van de verkenning in stap 1: begin daar waar energie, enthousiasme en bereidheid tot samenwerking aanwezig zijn en bouw van daaruit stap voor stap verder.

Organiseer bijvoorbeeld een netwerkbijeenkomst, inspiratiesessie of gebiedswandeling. Zorg dat partijen elkaar leren kennen en dat duidelijk wordt wie welke rol kan spelen. Veel partijen zijn niet gewend om samen te werken buiten hun eigen domein. Besteed tijd aan het begrijpen van elkaar, het spreken van zelfde taal en het open staan voor elkaars uitdagingen en wensen.

Praktijkvoorbeeld Nationaal Park Zuid-Kennemerland

Natuurproeverij: samen ontdekken wat natuur kan betekenen
Nationaal Park Zuid-Kennemerland en Pluspunt Zandvoort organiseerden vanuit het programma **Buiten Gewoon Gezond** een Natuurproeverij voor vrijwilligers en betrokken inwoners. Aanwezigen konden op een laagdrempelige manier ervaren hoe natuur dicht bij huis kan bijdragen aan gezondheid en welzijn. Zoals bijvoorbeeld: ontspannen, bewegen, andere mensen ontmoeten en simpelweg lekkerder in je vel zitten.

Tijdens de Natuurproeverij maakten deelnemers kennis met verschillende activiteiten en initiatieven rond natuur, leefstijl en gezondheid. Ze wisselden ervaringen en ideeën uit. En ze gingen in gesprek over vragen als: Wat betekent buiten zijn? Welke activiteiten adviseer je anderen? en Waar liggen behoeften in de buurt?

Deelnemers hoeven geen deskundige te zijn; eigen ervaringen vormen het vertrekpunt. Zo is de Natuurproeverij niet alleen een kennismakingsactiviteit, maar ook een manier om bewoners en vrijwilligers met elkaar te verbinden, ideeën op te halen en nieuwe initiatieven te laten ontstaan.



Praktijkvoorbeeld Nationaal Park Drentsche Aa

Zorgprofessionals aan de slag met Natuur op Recept in Drenthe
In Drenthe werken natuur, zorg en overheid samen om Natuur op Recept verder in de praktijk te brengen. De Provincie Drenthe, Nationaal Park Drentsche Aa, Dokter Drenthe en Bezoekerscentrum Huis van de Drentsche Aa organiseerden een geaccrediteerde scholing voor huisartsen, POH-GGZ's en andere eerstelijnszorgprofessionals.

De deelnemers kregen uitleg over de wetenschappelijke onderbouwing van Natuur op Recept en maakten kennis met praktische hulpmiddelen om natuur in te zetten in de huisartsenpraktijk. Ook werden ervaringen uit de praktijk gedeeld. Tijdens een wandeling onder begeleiding van een wandelcoach konden de deelnemers bovendien zelf ervaren wat buiten zijn en bewegen in de natuur kan doen.

Praktische hulpmiddelen, zoals een boekje, kunnen hierbij ondersteuning bieden. Ze geven concrete handvatten voor activiteiten in de natuur en helpen drempels te verlagen. Nationaal Park Dwingelderveld ontwikkelde bijvoorbeeld een boekje over de relatie tussen gezondheid en nationale parken. Dit boek is te vinden op de website van het nationaal park.

Bijzonder aan de opzet is dat de scholing niet alleen bijdraagt aan de verspreiding van Natuur op Recept, maar ook financieel iets teruggeeft aan het gebied. In het inschrijfgeld is een bijdrage opgenomen voor het Gebiedsfonds van Nationaal Park Drentsche Aa. Zo draagt deelname aan de scholing ook bij aan het nationale park.



Stap 5 - Maak het aanbod zichtbaar en eenvoudig

Stel een eenvoudig overzicht samen van het groene aanbod. Denk daarbij aan onder andere wandelgroepen, natuuractiviteiten, tuin- of voedselbosinitiatieven, vrijwilligerswerk in het groen, rustige routes en beweegactiviteiten buiten. Zorg ervoor dat uit het aanbod ook goed blijkt voor wie het aanbod beschikbaar is en wat deelname vraagt. Vaak bestaan er al verschillende initiatieven of groepen. Begin klein, met een selectie van betrouwbare activiteiten en duidelijke contactpersonen. Vermeld op de groene sociale kaart informatie over doelgroep, soort activiteit, mate van begeleiding, fysieke belasting, groepsgrootte, locatie en bereikbaarheid, eventuele kosten, aanmeld- of verwijsroute, capaciteit en een contactpersoon. Dit maakt de sociale kaart meer dan een activiteitenoverzicht. De kaart helpt professionals en inwoners passend aanbod te vinden. Zo ontstaat stap voor stap een overzichtelijke groene sociale kaart.

Praktijkvoorbeeld Nationaal Park Duinen van Texel

Groene sociale kaart Texel
De Groene Sociale Kaart van Texel biedt een overzicht van groene initiatieven, activiteiten en organisaties op het eiland die bijdragen aan gezondheid, welzijn en ontmoeting. De kaart helpt inwoners en professionals in zorg en welzijn om passend aanbod in de natuur te vinden, zoals wandelactiviteiten, vrijwilligerswerk en mogelijkheden voor ontspanning en sociale contacten. Zo vormt de kaart een verbinding tussen natuur, gezondheid en het sociale domein.



Stap 6 - Sluit aan bij bestaande verwijslijnen

Natuur op Recept hoeft niet altijd een nieuwe verwijsroute te zijn. Vaak is het logisch om aan te sluiten bij het bestaande aanbod, zoals Sociaal Domein, Welzijn op Recept, de huisarts, praktijkondersteuner, fysiotherapeut, leefstijlcoach, of wijkteam. Een duidelijke en laagdrempelige route vormt een voorwaarde voor het gebruik. Relevante informatie voor een professional zijn zaken als: doelgroep, contactpersoon en wie zorg draagt voor de opvang.

Stap 7 - Start klein en leer onderweg

Begin met een pilot in een concrete buurt of op een andere locatie waar al energie zit. Denk aan één wijk of dorp, één groep huisartsen, één welzijnspartner, één overzicht van groene activiteiten en één duidelijke contactpersoon. Evalueer na enkele maanden wat werkt en wat beter kan. Daarna kan Natuur op Recept stap voor stap worden uitgebreid.

Praktijkvoorbeeld Nationaal Park Duinen van Texel

Van verkenning naar een lokaal netwerk voor Natuur op Recept
In Nationaal Park Duinen van Texel wordt stap voor stap gewerkt aan Natuur op Recept. Het park begon in 2025 samen met Collectief Natuurinclusief met een inventarisatie van de mogelijkheden om de Texelse natuur sterker te verbinden met gezondheid en welzijn. Daarbij bouwden ze voort op een goede uitgangspositie: twee Texelse huisartsen brachten natuur en bewegen al langer ter sprake bij patiënten, bijvoorbeeld bij leefstijl gerelateerde en mentale klachten.

Een volgende stap was het betrekken en scholen van de zorg. In februari 2026 namen alle Texelse huisartsen deel aan een geaccrediteerde nascholing over Natuur op Recept. Zij kregen kennis en praktische handvatten om natuur in te zetten bij preventie en herstel. Dat varieert van patiënten stimuleren om buiten te wandelen en bewegen tot samenwerken met POH-GGZ en aansluiten bij bestaande activiteiten op het eiland. De natuur werd daarbij letterlijk onderdeel van de scholing: de deelnemers maakten een wandeltocht door de duinen.

Daarna verschoof de aandacht van scholing naar verbinding en uitvoering. Tijdens een netwerkbijeenkomst kwamen onder andere huisartsen, POH-GGZ, fysiotherapeuten, coaches, welzijnswerkers, Sportstichting en Gezond Natuur Wandelen bij elkaar. Doel was bestaande initiatieven beter te leren kennen en de verbinding tussen zorg, welzijn en natuuraanbod te versterken. Dit geeft aan dat Natuur op Recept niet alleen draait om het voorschrijven van een wandeling, maar vooral om het organiseren van een lokaal netwerk waarin zorgprofessionals weten naar welk passend aanbod zij mensen kunnen verwijzen.



Praktijkvoorbeeld Nationaal Park Zuid-Kennemerland

Zuid-Kennemerland: natuur, zorg en welzijn verbinden in de wijk
In en rond Nationaal Park Zuid-Kennemerland krijgt Natuur op Recept vorm vanuit een wijkgerichte aanpak. Het park zoekt daarbij nadrukkelijk de verbinding tussen natuur, gezondheid en welzijn. Bijzondere aandacht is er voor buurten waar gezondheidsverschillen spelen en de stap naar de natuur niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Samen met lokale partners wordt gekeken hoe natuur dichtbij huis kan bijdragen aan bewegen, ontspannen, ontmoeten en mentaal welzijn. Daarbij wordt aangesloten bij bestaande programma's en netwerken, zoals Welzijn op Recept en Gezond Natuur Wandelen.

De aanpak laat zien dat een nationaal park de rol kan hebben van aanjager en verbinder van zorg, welzijn, bewoners en daarnaast groene initiatieven bij elkaar kan brengen en helpen om bestaand aanbod toegankelijk en vindbaar te maken. Zo ontstaat vanuit de wijk een infrastructuur waarin professionals mensen gemakkelijker kunnen adviseren of verwijzen naar een passende activiteit in het groen.

Natuur op Recept biedt daarbij niet alleen een advies om naar buiten te gaan, maar zorgt vooral voor een passende structuur en begeleiding. Mensen worden verbonden aan bestaande activiteiten, begeleide wandelingen of lokale initiatieven. Zij hoeven daardoor niet alles alleen en volledig vanuit eigen motivatie te organiseren. De ondersteuning verlaagt de drempel om een eerste stap te zetten en helpt om deelname aan natuuractiviteiten op termijn onderdeel te maken van het dagelijks leven.



Praktijkvoorbeeld Nationaal Park De Maasduinen

MooiMaasvallei is een samenwerkingsregio in het Land van Cuijk, Bergen Lb en Gennep. Nationaal Park De Maasduinen ligt in de gemeenten Bergen Lb en Gennep, het aangrenzende Noord-Limburgse Maasgebied, het Unesco Maasheggen Man & Biosphere ligt in het Land van Cuijk. Deze regionale nabijheid biedt kansen om natuur, gezondheid en lokale initiatieven met elkaar te verbinden.

Voor MooiMaasvallei ligt de belangrijkste les in de manier waarop gezondheid, natuur en lokale samenwerking samenkomen. Natuur op Recept is meer dan een verwijzing naar een activiteit: het vraagt om een netwerk waarin inwoners, zorg, welzijn, gemeenten en natuurorganisaties elkaar weten te vinden. Het doel is dat iedere inwoner natuur dichtbij kan bereiken en beleven, in de eigen buurt, op schoolpleinen, in tuinen én in het nationaal park.

Daarom stelt het burgerberaad van MooiMaasvallei voor om een groen- of gebiedsverbinder aan te stellen. De groen- of gebiedsverbinder is een gespecialiseerde variant van de dorp- of wijkverbinder. Deze persoon vormt de schakel tussen bewoners, gemeenten, zorg- en welzijnsorganisaties, scholen, woningcorporaties, bedrijven, fondsen en natuurorganisaties. Bewoners houden de regie over hun eigen ideeën; met een gebiedsportfolio helpt de gebiedsverbinder om initiatieven zichtbaar te maken, en partijen te verbinden en de weg te laten vinden in regelgeving en financiering.

Nationale parken kunnen door middel van een groen- of gebiedsverbinder een belangrijke rol spelen als aanjager en inspirator. Door bestaande activiteiten, zoals Biowalks, te verbinden met lokale initiatieven en ruimte te bieden aan nieuwe ideeën, helpen zij mee aan een gezonde, groene en sociale leefomgeving. Zo ontstaat stap voor stap een aanpak die duurzaam bijdraagt aan de gezondheid van inwoners én aan betrokkenheid bij de natuur.



Praktijkvoorbeeld Nationaal Park Zuid-Kennemerland

Financiering vanuit de Regio Deal
Financiering voor natuur en gezondheid hoeft niet uitsluitend te komen uit natuur- of subsidieregelingen. Ook middelen vanuit leefbaarheid, preventie, gezondheid en het sociaal domein kunnen bijdragen aan natuuractiviteiten die de gezondheid en het welzijn van inwoners versterken.

Zo ontvangen Nationaal Park Zuid-Kennemerland en Pluspunt financiële middelen vanuit de Regio Deal. Het project Natuur & Gezondheid krijgt hierdoor een financiële impuls. Gedurende een periode van vier jaar worden middelen ingezet om natuur structureel te verbinden met het sociaal domein en de eerstelijnszorg. Hiermee draagt de Regio Deal bij aan de ontwikkeling, organisatie en borging van activiteiten waarin natuur wordt benut voor preventie en het versterken van gezondheid en Welzijn.

Vanuit Natuur op Recept in Zandvoort wordt gewerkt aan samenwerking tussen onder meer zorg-professionals, de gemeente, welzijnsorganisaties en groene partners, waaronder het nationaal park. Dit biedt ruimte om bestaand gezondheidsaanbod in de natuur met elkaar te verbinden en passend nieuw aanbod te ontwikkelen.

Natuur speelt hierin een belangrijke rol: buiten zijn nodigt uit tot bewegen en ontspannen. Daarnaast biedt buiten kansen voor ontmoeting, participatie en het versterken van de veerkracht van bewoners. Door ruimte te geven aan ontmoeting en eigen initiatief ontstaan netwerken waarin inwoners elkaar leren kennen en ondersteunen. Inmiddels verspreiden contacten, ideeën en initiatieven zich ook naar andere buurten. Zo werken Pluspunt en Nationaal Park Zuid-Kennemerland vanuit de wijk aan een gezonder en socialer Zandvoort, waarin natuur en een sterke sociale basis elkaar versterken.

Het minisymposium Natuur & Gezondheid – Natuur op Recept op 24 november 2026 grijpen de partijen aan om de samenwerking met huisartsen en andere betrokken professionals verder uit te werken, met het oog op opschaling in 2027.



5. Een beweging naar het versterken van bewustwording en betrokkenheid

Natuur op Recept is geen verdienmodel, maar een beweging waarin stap voor stap bewustwording en betrokkenheid worden versterkt. Er ontstaat meer waardering, betrokkenheid en bewustzijn voor natuur. Ook kan wederkerigheid groeien: natuur draagt bij aan gezondheid, terwijl mensen zich sterker verbonden gaan voelen met hun leefomgeving. Zij gaan het belang van natuurbescherming meer ervaren. Die betrokkenheid kan op termijn leiden tot meer draagvlak en andere keuzes in beleid en samenleving.

Natuur op Recept vraagt om een gerichte, gezamenlijke aanpak. Start klein door in gesprek te gaan met gemeenten, zorgorganisaties, lokale initiatieven en andere sparringpartners, en te verkennen waar kansen en laaghangend fruit liggen. Belangrijke eerste stappen bestaan uit het bestaand aanbod zichtbaar te maken en partijen met elkaar te verbinden.

Tegelijkertijd vraagt een duurzame gebiedsaanpak om meer dan losse initiatieven. Daarvoor zijn structurele financiering, een stevig netwerk van partners en een lange adem nodig. Nationale parken kunnen hierin een belangrijke rol spelen als aanjager, verbinder en inspirator. Daarnaast kunnen nationale parken de rol van verhaler en helpende hand vervullen. Samen met partners kunnen zij werken aan blijvende verandering, zodat natuur en gezondheid een duurzaam onderdeel wordt van het dagelijks leven van inwoners.

Door natuur, zorg, welzijn, gemeente, provincie en inwoners met elkaar te verbinden, ontstaat een beweging waarin natuur vanzelfsprekend onderdeel wordt van gezondheid en preventie.

6. Meer informatie

Deze publicatie en de eerder verschenen handreiking Nationale Parken als Katalysator voor Gezondheid zijn in digitale vorm beschikbaar op het Kennisplatform op **www.nationaleparken.nl**. Kies daarvoor het onderwerp: **Samenwerking met omgeving**.

Ook is daar meer achtergrondinformatie over Natuur en gezondheid te vinden. Op het Kennisplatplatform verschijnen regelmatig nieuwe onderzoeken en initiatieven van Natuur op Recept bij nationale parken.

Colofon

Aan de slag met Natuur op Recept
Een praktische aanpak voor nationale parken

Dit is een uitgave van het Nationale Parken Bureau in opdracht van het Collectief Natuurinclusief.

Tekst en redactie: Nationale Parken Bureau
Vormgeving: Intens creatief bureau
Fotografie: Prisca Visser, Ellen van den Doel en Sandra Greeuw

Wij bedanken de volgende personen en organisaties voor hun waardevolle bijdragen aan deze publicatie.

Dr. Jolanda Maas, VU University
Hans Peter Jung, huisarts
Margot de Haas, PWN/Nationaal Park Zuid-Kennemerland
Rianne Malschaert, Nationaal Park Duinen van Texel
Rutger de Graaf, Collectief Natuurinclusief
Niels Reinders, Nationale parken en gezondheid

Contact

info@nationaleparkenbureau.nl
LinkedIn: @nationaleparkenbureau

Postbus 2
3800 AA Amersfoort
Smallepad 5, 3811 MG Amersfoort

www.nationaleparken.nl

November 2026

Nationale Parken Bureau

COLLECTIEF NATUURINCLUSIEF



Nationale Parken
Bureau

COLLECTIEF
NATUURINCLUSIEF