

Wetenschappelijke Onderbouwing toegepast in JvNCweek

1. Waarom natuurverbinding zo belangrijk is voor jongvolwassenen

a) Ontwikkelingsfase van jongvolwassenen

- De leeftijdsgroep “jongvolwassen” (hier 18-24 jaar) valt in de fase van wat ook wel genoemd wordt “emerging adulthood” – een overgangsfase tussen adolescentie en de volwassen status, met identiteitsvorming, hogere autonomie, nieuwe rollen etc. [SpringerLink+2aura.antioch.edu+2](#)
- In deze fase is er vaak veel verandering: opleiding, werk, zelfstandig wonen, relaties, waarden. Dit maakt de behoefte aan betekenis, verbinding, richting en vaste grond groter.

b) Connectie met natuur en mentale/gezondheidsvoordelen

- Er is aanzienlijke literatuur die laat zien dat verbinding met natuur (nature-connectedness) samenhangt met betere mentale gezondheid, minder stress, beter welzijn. Bijvoorbeeld: een review vond dat blootstelling aan groene omgevingen geassocieerd is met verbeterde cognitieve functies, lagere bloeddruk, minder angst en depressie. [PMC+1](#)
- Specifiek voor adolescenten en jongvolwassenen: een studie “Nature connectedness in adolescents and young adults” (2025) vond dat sterkere natuurverbinding samenhangt met betere mentale welbevinden. [ScienceDirect](#)
- Ook: een studie “Motivating young adults to connect with nature for stress relief” (2022) laat zien dat voor jonge volwassenen uitzicht op natuur, of toegang tot natuur, gekoppeld is aan lagere angst, stress en somatisatie. [PMC](#)
- Volgens de website van Mental Health Foundation (VK) geldt: mensen die zich meer verbonden voelen met natuur zijn gelukkiger, ervaren hun leven vaker als de moeite waard, hebben minder depressieve/angstklachten. [Mental Health Foundation](#)

c) Waarom juist in deze leeftijd: specifieke argumenten

- In de jongvolwassen tijd gaat het om het vormen van identiteit, waarden, levensloopkeuzes. Natuurervaring biedt vaak een context waarin mensen tot rust komen, reflecteren, verbinding voelen — aspecten die helpen bij die overgang.
- Natuur kan ook sociale verbinding bevorderen (in groepen buiten), het geeft fysieke activiteit (wandelen, buiten zijn) wat lichaam en geest ondersteunt. Studies wijzen op die combinatie (groene ruimte → meer beweging → betere gezondheid) [PMC+1](#)
- In een tijd van veel schermgebruik, digitale prikkels, druk en soms onzekerheid, fungeert natuur als tegenwicht: rust, herstel, minder gedwongen ‘presteren’. Dit is relevant voor jongvolwassenen die vaak veel ‘moeten’.
- Als jonge volwassenen hun verbinding met natuur versterken, draagt dat ook bij aan hun langdurige milieubewustzijn, pro-natuur gedrag en mogelijk zingeving (natuur als waarde). De Mental Health Foundation-bron noemt dat sterkere natuurverbondenheid samenhangt met milieubewust gedrag. [Mental Health Foundation](#)

d) Praktische implicaties voor JVNCweek programma

- Het is dus goed om in de “Jong Volwassen Natuur Coach Week” expliciet aandacht te hebben voor natuurervaringen (wandelen, stilte in natuur, reflectie in buitenruimte) én groepsactiviteiten in natuur (om sociale verbinding en ondersteuning te bieden).
 - We werken met de “nature connectedness” als doel: deelnemers helpen hun verbinding met natuur te versterken (zicht op natuur, tijd in natuur, emotie/ervaring in natuur).
 - Aangezien jongvolwassenen vaak onderweg zijn in identiteitsvorming, maken we ook gebruik van: reflectie-vragen in de natuur (“Wat roept deze plek bij mij op?”), waarde-oriëntatie, welke rol natuur kan spelen in mijn levensloop/werk/relatie.
 - We hebben daarnaast in gedachten dat: niet alleen “buiten zijn” is genoeg — de kwaliteit van de ervaring (gevoel van verbinding, rust, betekenis) speelt essentieel mee. De Mental Health Foundation-bron benadrukt dat “high quality” natuur met name belangrijk is. [Mental Health Foundation](#)
-

2. Ervaringsverhalen / Rites of Passage (Overgangen)

a) Een “rite of passage”?

- De term stamt van Arnold van Gennep (1909) die beschreef hoe traditionele samenlevingen rituelen hadden voor overgangsmomenten (bv. van kind naar volwassene). [PMC](#)
- Het proces bestaat vaak uit drie fasen: *scheiding* (van oude rol), *drempel/liminaal* (tussenstadium), *incorporatie* (toetreden tot nieuwe rol) – dit model is veel gebruikt. [journals.ku.edu+1](#)

b) Waarom rites of passage relevant zijn voor jongvolwassenen

- In moderne samenlevingen zijn veel traditionele rituelen verdwenen of vervaagd, waardoor jongeren soms “tussen plekken” blijven zitten: geen duidelijk overgangsritueel van jongere naar volwassene. Een recente studie vindt dat het ontbreken van dergelijke rituelen kan bijdragen aan minder heldere identiteit of rollen. [SpringerLink+1](#)
- Volgens het artikel “Rites of Passage and Positive Mental Health of young people” ondersteunen dergelijke rituelen jongeren in hun proces van volwassen worden: ze helpen verhaal maken van wie je bent, verbinding maken met gemeenschap, verantwoordelijkheid voelen. [Positive Mental Health EU](#)
- Voor onze doelgroep: jongvolwassenen kunnen profiteren van en ervaren wat een “overgangsritueel” in de natuur is – iets wat hen helpt de stap te maken van opleiding/afhankelijkheid naar volwassen zijn/zelf-bepaling.

c) Ervaringsverhalen en onderzoek rond natuur + rite of passage

- Er zijn studies van “nature-based rite of passage” programma’s (bijv. jongeren in wilderness programma’s) die laten zien dat de combinatie van natuur + ritueel/overgangservaring bijzondere effecten kan hebben (identiteitsvorming, sociale verbondenheid, zelfvertrouwen). Bijvoorbeeld de site van Positive Mental Health noemt een programma waarin jongeren vier dagen solo in Amerikaanse wildernis gingen als onderdeel van rite of passage. [Positive Mental Health EU](#)
- Een recente studie “How traditional and indigenous coming of age rites ...” (2025) onderzoekt retrospectief hoe jongeren de overgangsrituelen beleefden en welke impact dat had op huidig functioneren. [ScienceDirect](#)
- Een studie “The Rites of Passage Framework as a Matrix of Transgression ...” (2018) analyseert hoe rites of passage kunnen bijdragen aan persoonlijke transformatie. [PMC](#)

d) Kernwaarden / elementen die wij meenemen

Uit de literatuur zijn een aantal voorwaarden afgeleid die zo’n overgangsritueel krachtig maken:

- Intentie: duidelijk doel en betekenis voor de deelnemers (niet zomaar “leuk buiten zijn”, maar “ik ga deze stap maken”).
- Scheiding: deelnemers laten loslaten wat was (oude rol/status) — bijvoorbeeld een symbolisch moment in natuur.
- Liminaal/overgang: tijd in een bijzondere setting (natuur, stilte, reflectie) waarin deelnemers buiten hun normale context zijn — dat biedt ruimte voor verandering.
- Incorporatie: terugkeer in de gemeenschap, delen van ervaring, vieren van nieuwe status/rol. Dit laatste is vaak onderbelicht in moderne rituelen. [SpringerLink+1](#)
- Gemeenschaps-aspect: verbinding met anderen, erkenning door anderen, sociale bevestiging dat je iets hebt meegemaakt en veranderd bent. [journals.ku.edu](#)

e) Wij hebben dit vertaalt naar onze Natuur Coach Week

- We hebben een programma ontworpen waarin jongvolwassenen zich “officieel” losmaken van oude rol of fase (bv. student, afhankelijkheid) en een nieuwe fase in gaan (volwassen, zelf-bepaling).
- In de Week: een moment van afscheiding (introductie, loslaten van oude patronen), daarna uitdagende of reflectieve natuurervaring (solo of groepsreis, stilte, begeleide reflectie) — dit is de liminale fase. Ten slotte: integratie (terugkomen, delen van ervaringen, actieplan voor “volwassen zijn”, symbolisch moment afsluiting).
- Wij als begeleiders hebben aandacht voor “ervaring storie maken” — we laten deelnemers hun ervaring verwoorden: wat neem ik mee, wie wil ik zijn, hoe wil ik mijn relatie met natuur/zelf/wereld vormgeven.
- De rol van natuur hebben we expliciet gemaakt: natuur is de setting, spiegel en katalysator, met reflectievragen, zoals: “Wat zie ik hier wat ik niet vaak zie in mijn gewone leven?”, “Hoe reageert mijn lichaam/geest hier anders?”, “Welke waarde wil ik meenemen?”
- Het sociale aspect: deelnemers delen ervaringen, horen dat anderen dezelfde levensfase doorlopen, wat de gemeenschap versterkt en de overgang betekenisvoller maakt.

20 relevante wetenschappelijke artikelen en rapporten die wij gebruiken voor de onderbouwing van onze “Jong Volwassen Natuur Coach Week”-programma.

Dit telkens met de kernbevinding, de focus en hoe wij ze toepassen.

Nr	Referentie	Kernbevinding	Toepassing in ons programma
1	A systematic review of nature connectedness in adolescents and young adults: Fostering environmental responsibility and sustainable practices (Madera et al., 2024) PubMed+1	Systematische review: 38 studies onder jongeren/jongvolwassenen toonden aan dat natuurverbondenheid samenhangt met welzijn, sociale integratie, milieubewustzijn. PubMed+1	We leggen in ons programma het verband tussen natuur-verbondenheid en zowel persoonlijk welzijn als verbindings-/bijdrageaspect: “natuur als bron van betekenis”
2	Contact with nature for emotion regulation: the roles of nature connectedness and engagement with natural beauty (Gu et al., 2023) Nature	Studie onder jonge volwassenen: direct contact met natuur / indirect contact heeft positieve effecten op adaptieve emotie-regulatiestrategieën (zoals cognitieve herwaardering) vooral bij mensen met hoge “engagement with natural beauty”. Nature	In de week hebben we diverse oefeningen opgenomen waarin deelnemers wordt gevraagd om ‘natuurbewust’ stil te staan bij schoonheid buiten, als springplank naar emotie-reflectie en zelfregulatie
3	Wellbeing and nature connectedness for emerging adults: a pilot study (Down et al., 2021) researchonline.nd.edu.au	Klein experiment onder “emerging adults” (jongvolwassenen): deelname aan buitenexpeditie verhoogde natuurverbondenheid en welbevinden. researchonline.nd.edu.au	Dit biedt praktische steun voor het idee van een “week in de natuur” – laat zien dat ervaringsgerichte buitenactiviteiten meetbaar effect hebben
4	Ritualized into adulthood: the scarcity of youth-focused rites of passage (Burrow, 2023) SpringerLink	Analyse dat moderne westerse samenlevingen veel minder gestructureerde rituelen kennen voor de overgang naar volwassenheid, en dat dit ontwikkeling kan beïnvloeden. SpringerLink	Ondersteunt de noodzaak van ons programma om bewust een overgangs-moment te creëren (“rite of passage” in de natuur) voor jongvolwassenen
5	Rites of passage as a framework for community interventions with youth (Blumenkrantz & Goldstein, 2010) journals.ku.edu	Artikel dat een raamwerk biedt voor interventies rond overgangsrituelen: ze bevatten 20 kerncomponenten zoals scheiding-transitie-integratie. journals.ku.edu	We maakten gebruik van dit raamwerk om de structuur van de week te ontwerpen: duidelijk begin (‘scheiding’), liminale fase (‘natuurervaring/transitie’), afsluiting (‘integratie’ terug naar gemeenschap)

Nr	Referentie	Kernbevinding	Toepassing in ons programma
6	The Wilderness Solo Experience: A Unique Practice of Rites of Passage in Nature (Naor et al., 2020) Frontiers	Onderzoek naar solo-ervaringen in de wildernis: deelnemers zagen sterke persoonlijke groei, aandacht voor stilte, verbondenheid met natuur en zelf. Frontiers	We hebben een solo-moment (individueel reflectie moment) in de natuur ingebouwd als deel van de week, als katalysator voor persoonlijke inzichten
7	Nature connection in adulthood: The role of childhood nature experiences (Barrable et al., 2024) besjournals.onlinelibrary.wiley.com	Studie onder volwassenen: ervaringen in de kindertijd met natuur beïnvloeden hun latere verbinding met natuur. besjournals.onlinelibrary.wiley.com	In de week hebben we een module opgenomen waarin deelnemers reflecteren op hun verleden met natuur (“hoe was mijn natuurervaring tot nu toe?”) om verbinding en betekenis te verdiepen
8	Motivating young adults to connect with nature for stress relief (Yeung et al., 2022) PMC	Onderzoek liet zien dat motivaties niet genoeg waren om natuurverbondenheid te verhogen; de kwaliteit en ervaring van natuurcontact zijn belangrijk. PMC	We besteden ruim aandacht in de Week niet alleen aan “buiten zijn”, maar aan hoe de ervaring is ingericht en aan het effect: met begeleide reflectie, betekenisgeving, sociale context
9	The natural world around me; a qualitative exploration of nature connectedness in youth (Shrestha et al., 2025) ScienceDirect	Kwalitatieve studie: jongeren ervaren natuurverbondenheid als steun voor hun mentale gezondheid en als basis voor milieubewustzijn. ScienceDirect	Er zijn een aantal inspirerende momenten waarin deelnemers persoonlijke verhalen uitwisselen over hun natuurervaringen, waar gemeenschapsgevoel en betekenisgeving worden versterkt
10	Nurtured by nature: how exposure to outdoor environments supports health and wellbeing (APA Monitor, 2020) APA	Populair wetenschappelijk artikel dat diverse studies samenvat: natuur staat in verband met beter aandacht, lagere stress, beter humeur en lagere kans op psychiatrische klachten. APA	Ons programma is gebaseerd op een brede “wetenschappelijke” onderlaag: zodat deelnemers, ouders / sponsoren zien dat natuurervaring niet alleen ‘mooi’ is maar fundamenteel is voor welzijn

Nr.	Referentie	Kernbevinding	Toepassing in ons programma
11	How traditional and indigenous coming-of-age rites ... (McDermott et al., 2025) ScienceDirect	Onderzoek naar traditionele/indigenous coming-of-age rituelen, en hoe deze ervaringen door jongvolwassenen worden herinnerd.	We gebruiken de rite of passage als inspiratie voor hoe natuur sterk betekenisvol kan zijn voor deelnemers; met erkenning van culturele en de 5 natuur elementen. In de week hebben we regelmatig reflectiemomenten voor deelnemers: “Wat was mijn natuurervaring tot nu toe?”, dit helpt om de verbinding te verdiepen.
12	Nature connection in adulthood: The role of childhood nature experiences (Barrable et al., 2024) besjournals.onlinelibrary.wiley.com	Studie onder volwassenen toont samenhang tussen natuurervaringen in de kindertijd en latere natuurverbinding.	We kunnen gebruik maken van de verhalen uit dit onderzoek als casus of voorbeelden tijdens de coachweek, om deelnemers te laten zien dat ze niet alleen staan.
13	The natural world around me; a qualitative exploration of nature connectedness in youth (Shrestha et al., 2025) ScienceDirect	Kwalitatief onderzoek bij jongeren: natuurverbondenheid ondersteunt mentale gezondheid en milieubewustzijn.	Door de week heen zijn er meerdere activiteiten waarbij deelnemers bewust ‘natuurbewust’ zijn (stilte, aandacht voor schoonheid) en dat we reflecteren op hoe emoties te reguleren.
14	Contact with nature for emotion regulation: the roles of nature connectedness and engagement with natural beauty (Gu et al., 2023) Nature	Onderzoek bij jonge volwassenen: natuurcontact (direct/indirect) verbetert adaptieve emotie-regulatie (zoals cognitieve herwaardering) via natuurverbondenheid.	We gebruiken dit ook als onderbouwing waarom ons programma juist nodig is — een bewuste rite of
15	Ritualized into adulthood: the scarcity of youth-focused rites of passage (Burrow, 2023) SpringerLink	Analyse dat in moderne westerse samenlevingen veel overgangsrutuelen ontbreken voor jongeren, en dat dit ontwikkelingsimpact kan hebben.	

Nr.	Referentie	Kernbevinding	Toepassing in ons programma
16	The Rites of Passage Framework as a Matrix of Transgression ... (Janusz, 2018) PMC	Theoretisch artikel: raakt de liminale fase, transformatieprocessen in rites of passage.	passage helpt jongvolwassenen. Dit kunnen we gebruiken als theoretisch fundament in onze handout/slides over hoe een overgangs-ritueel werkt (scheiding → liminaal → integratie).
17	The Rites of Passage and Outdoor Education: Critical Concerns for Effective Programming (Outdoor-educators, 2012) ResearchGate	Artikelen over hoe outdoor-educatie programma's geïnterpreteerd kunnen worden als rites of passage, met aandacht voor succesvoorwaarden.	Alle fasen zitten in de week verwerkt: bijvoorbeeld aandacht geven aan de afsluitingsfase (integratie) die vaak vergeten wordt.
18	Motivating young adults to connect with nature for stress relief (Yeung et al., 2022) PMC	Studie onder jonge volwassenen: eenvoudige motivatieboodschappen hielpen weinig, kwaliteit van natuurcontact bleek belangrijker dan alleen tijd buiten.	De week staat voor kwaliteit met begeleide reflecties, context, betekenisvol contact met natuur, "er zijn en voelen, ervaren".
19	A systematic review of nature connectedness in adolescents and young adults: Fostering environmental responsibility and sustainable practices (Madera et al., 2024) PubMed	Systematische review: 38 studies onder leerlingen/jongvolwassenen, natuurverbondenheid gekoppeld aan welzijn, sociale integratie, milieubewustzijn.	Ons programma is evidence-based en tevens onderbouwing voor het zijn in de natuur.
20	How can nature connectedness and behaviours for learning ... (Harris et al., 2025) acamh.onlinelibrary.wiley.com	Studie met jonge volwassenen: onderzoekt hoe natuurverbondenheid samenhangt met leer- en gedragssuitkomsten.	Duidelijke verbinding met de coachweek-doelen: leren, persoonlijke groei, richting krijgen en dat natuur verbondenheid helpt.
