



# ONDERBOUWING - ONDERZOEKEN & WEBLINKEN



Het belang van natuur en een spirituele benadering voor kwetsbare jongvolwassenen wordt steeds meer erkend door peer-reviewed onderzoeken. Deze studies tonen aan dat contact met de natuur en het verkennen van spirituele groei gunstige effecten kunnen hebben op veerkracht en mentale weerbaarheid. Onderzoek gepubliceerd in peer-reviewed tijdschriften benadrukt bijvoorbeeld hoe tijd doorbrengen in natuurlijke omgevingen kan leiden tot vermindering van stress, angst en depressie bij jongvolwassenen. Daarnaast tonen studies aan dat het beoefenen van spirituele activiteiten, zoals meditatie en mindfulness, kan helpen bij het ontwikkelen van innerlijke rust, zelfbewustzijn en emotionele stabiliteit.

In Gran Canaria bieden wij een unieke omgeving waar jongvolwassenen kunnen profiteren van deze gunstige effecten. Onze programma's zijn ontwikkeld om jongeren te helpen afschakelen van de digitale wereld, offline te zijn en weer in beweging te komen te midden van de prachtige natuur van het eiland. Door activiteiten zoals sport en spel, wandelen, meditatie en mindfulness-oefeningen in de natuurlijke omgeving aan te bieden, streven wij ernaar om jongvolwassenen te ondersteunen bij het opbouwen van veerkracht en het versterken van hun mentale weerbaarheid op de lange termijn. Onderzoek toont aan dat programma's zoals de KenJeZelf trajecten gericht op persoonlijke ontwikkeling en spirituele groei een positieve invloed kunnen hebben op het welzijn en de veerkracht van jongvolwassenen. Een studie gepubliceerd in het tijdschrift "Mindfulness" benadrukt bijvoorbeeld het belang van mindfulness en zelfcompassie bij het verminderen van stress en het bevorderen van emotionele veerkracht.

Daarnaast laten onderzoeken zien dat het contact met de natuur en het beoefenen van activiteiten in de buitenlucht een breed scala aan voordelen heeft voor het welzijn van jongeren. Een artikel gepubliceerd in het tijdschrift "Frontiers in Psychology" bespreekt bijvoorbeeld de positieve effecten van natuurlijke omgevingen op de geestelijke gezondheid en het welzijn van jongeren.

Bovendien tonen studies aan dat programma's die gericht zijn op het bevorderen van verbinding en inclusiviteit bijdragen aan het creëren van positieve sociale relaties en het verminderen van gevoelens van eenzaamheid en isolement. Een onderzoek gepubliceerd in het tijdschrift "Frontiers in Psychology" benadrukt bijvoorbeeld het belang van sociale verbondenheid voor het welzijn van jongeren.

Met Route 66 integreren we deze wetenschappelijke inzichten in onze nieuwwetijdse programma's om mentaal overbelaste jongeren te ondersteunen bij hun persoonlijke groei en welzijn. Onze holistische aanpak combineert mindfulness, natuurbeleving en sociale verbondenheid om een omgeving te creëren waarin jongeren kunnen gedijen en groeien.

De artikelen zijn te vinden op de websites van de desbetreffende wetenschappelijke tijdschriften. Voor het artikel over mindfulness en zelfcompassie in "Mindfulness" kun je terecht op de website van Springer

via deze link: [Mindfulness artikel](#). Voor het artikel over de positieve effecten van natuurlijke omgevingen op het welzijn van jongeren in "Frontiers in Psychology", kun je het vinden op de Frontiers-website via deze link: Frontiers in [Psychology artikel](#); . Ook het onderzoek over sociale verbondenheid in "Frontiers in Psychology" is beschikbaar op dezelfde website, te vinden via deze link: Frontiers in [Psychology artikel](#).

Om onderzoeken te vinden die aantonen dat de natuur en spirituele groei bijdragen aan een gezond toekomstperspectief, zijn er verschillende bronnen waar je naar kunt kijken. Hier zijn enkele suggesties:

### **Nederlandse Universiteiten:**

- Universiteit van Amsterdam: De UvA voert regelmatig onderzoek uit naar diverse onderwerpen, waaronder de relatie tussen natuur en gezondheid. [Universiteit van Amsterdam]<https://www.uva.nl/>
- Rijksuniversiteit Groningen: De RUG heeft onderzoeksgroepen die zich bezighouden met natuur en gezondheid. Rijksuniversiteit Groningen <https://www.rug.nl/>
- Universiteit Utrecht: De UU heeft onderzoeksgroepen die zich richten op de relatie tussen natuur en welzijn. Universiteit Utrecht <https://www.uu.nl/>

### **Europese Onderzoeksinstituten:**

- European Centre for Environment and Human Health: Dit centrum voert onderzoek uit naar de relatie tussen milieu en menselijke gezondheid. <https://www.ecehh.org/>
- European Forest Institute : EFI doet onderzoek naar bosbouw en de relatie tussen bossen en menselijk welzijn. <https://www.efi.int/>

### **Nederlandse en Europese Wetenschappelijke Tijdschriften:**

- Environmental Health Perspectives: Dit tijdschrift publiceert onderzoek over de relatie tussen milieu en gezondheid. <https://ehp.niehs.nih.gov/>
- European Journal of Psychology: Dit tijdschrift publiceert onderzoek op het gebied van psychologie, waaronder studies over welzijn en spirituele groei. <https://ejop.psychopen.eu/index.php/ejop>
- Journal of Environmental Psychology: Dit tijdschrift richt zich op onderzoek naar de relatie tussen mens en milieu. <https://www.journals.elsevier.com/journal-of-environmental-psychology>
- European Journal of Applied Positive Psychology: Dit tijdschrift publiceert onderzoek over positieve psychologie en welzijn. <https://www.nfpof.nl/ejapp>

### **Wetenschappelijke Databases:**

- PubMed: Deze database bevat een uitgebreide verzameling van medische en biomedische onderzoeken. Je kunt zoeken met trefwoorden zoals "natuurlijke omgeving", "spirituele groei", "gezondheid", "welzijn", en "jongvolwassenen". <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Web of Science: Deze database bevat wetenschappelijke artikelen uit verschillende disciplines. Je kunt zoeken naar onderzoeken over natuur, gezondheid en welzijn. <https://www.webofscience.com/>
- Google Scholar: Google Scholar is een gratis zoekmachine voor wetenschappelijke literatuur. Hier kun je zoeken naar onderzoeken met trefwoorden zoals "natuurlijke omgeving", "spirituele groei", "gezondheid", "welzijn", en "jongvolwassenen". Google Scholar](<https://scholar.google.com/>)

Door onder andere deze bronnen te raadplegen en gericht te zoeken met relevante trefwoorden, kun je wetenschappelijke onderzoeken vinden die aantonen hoe natuur en spirituele groei bijdragen aan een gezond toekomstperspectief voor jongvolwassenen.