Visit Sweden News Room

Zweden eerste land ter wereld dat op recept verkrijgbaar is

Pak je koffers. Zweedse natuur, sociale activiteiten en cultuur op doktersvoorschrift.

Zweden, 23 September 2025 – Een sauna in Zweeds Lapland voor een betere slaapkwaliteit, winterbaden in Zuid-Zweden voor een verbeterde bloedsomloop of een muziekfestival in Göteborg om het serotoninegehalte te verhogen. Deze activiteiten kunnen nu op recept voorgeschreven worden. Voortaan kun je een verwijzing van je dokter krijgen om de herstellende werking van Zweden te ervaren



Zweden als eerste land op recept te krijgen. Credits: Visit SwedenDownload image. Video bekijken

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) speelt natuur een belangrijke rol in de volksgezondheid en het welzijn van de mens. Zweden, dat internationaal bekend staat om zijn prachtige natuur en hoge levensstandaard, benadrukt nu dat dokters natuur-, sociale en culturele activiteiten kunnen voorschrijven als aanvulling op traditionele behandelingen.

Vanaf nu is er een lijst met passende Zweedse activiteiten en belevenissen online beschikbaar om te downloaden. Deze lijst is gebaseerd op een recent internationaal onderzoek van YouGov en beoordeeld door Yvonne Forssell, hoogleraar emeritus aan het Karolinska Institutet in Zweden, een van meest toonaangevende medische universiteiten ter wereld. De lijst geeft een overzicht van de gezondheidseffecten van elke activiteit. Hoewel ‘natuur op recept’ een nog vrij onbekend fenomeen is, zegt 62% van de ondervraagde Nederlanders dat zij een doktersadvies om meer tijd in de natuur door te brengen zouden volgen.



Drs. Maaike ten Thije-de Boer

“De natuur, sociale activiteiten en cultuur hebben een herstellend vermogen – en het is duidelijk dat Zweden deze elementen in overvloed bezit. Ik zou graag met mijn patiënten bespreken hoe de Zweedse natuur en levensstijl hun gezondheid ten goede kunnen komen – en sta open voor het voorschrijven van een bezoek aan Zweden als mijn patiënten daarom vragen.", zegt Drs. Maaike ten Thije-de Boer, Specialist in revalidatiegeneeskunde. Voorvechtster van de beweging voor leefstijl op recept in Nederland.

Een aantal voorbeelden van de activiteiten die je in Zweden kunt beleven:

- Stressreducerend bosbaden en wandelen, want Zweden bestaat voor 69% uit bos, en is met slechts 3% bewoond land een van de dunst bevolkte landen van Europa.
- Rondstruinen in een van de 31 nationale parken of 5.755 natuurreservaten. Er is zelfs een nationaal park midden in Stockholm: Royal National City Park.
- Een frisse en energiegevende duik nemen in een van de 100.000 meren, die bijna 9% van het landoppervlak beslaan.
- Tot rust komen door op een eiland onder de sterrenhemel te slapen. Zweden heeft namelijk de meeste eilanden ter wereld! Maar liefst 267.570.
- De heerlijke frisse lucht in Stockholm opsnuiven, want Stockholm is de Europese hoofdstad met de schoonste lucht.

"Een bezoek aan Zweden voelt als een natuurlijk geneesmiddel. Dokters van over de hele wereld kunnen nu een reis naar Zweden voorschrijven voor het welzijn van hun patiënten. Onze gezellige fika-traditie, de 'lagom' (gebalanceerde) levensstijl en de makkelijk toegankelijke natuur werken als balsem voor lichaam en geest", zegt Susanne Andersson, CEO van Visit Sweden.



Zweden op recept: glamping. Credits: Visit Sweden

Zweden op recept – zo werkt het

Een wetenschappelijk onderbouwd programma voor reisbestemmingen op recept is beschikbaar opvisitsweden.nl/zweden-op-recept/. Het programma is gebaseerd op drie pijlers: natuur, sociale activiteiten en cultuur.

Daarnaast kunnen patiënten en dokters van over de hele wereld eenverwijsbrief downloaden, die ze tijdens hun volgende medische afspraak kunnen invullen. Daarmee kunnen ze met hun eigen dokter bespreken welke activiteiten in Zweden hun gezondheid zouden kunnen bevorderen. Denk bijvoorbeeld aan het plukken van gele bramen ('hjortron') in het bos om de bloeddruk te verlagen of slapen onder de sterrenhemel op een eiland om het dag-nachtritme te herstellen.

Over natuur, sociale activiteiten en cultuur op recept in Nederland

In Nederland heeft 68% van de inwoners nog nooit gehoord van natuur op recept, terwijl 19% er wel eens van gehoord heeft, maar het nog nooit voorgeschreven heeft gekregen. Slechts 4% van de Nederlanders heeft daadwerkelijk al eens natuur op recept van hun dokter gekregen. Ongeveer hezelfde geldt voor sociale activiteiten op recept. Uit het onderzoek blijkt dat cultuur op recept nóg onbekender is. Het bestaat, maar 72% van de Nederlanders heeft er nog nooit van gehoord.

Toch staat een meerderheid open voor het idee: bijna tweederde van de Nederlanders (62%) zou bereid zijn om meer tijd in de natuur door te brengen als hun dokter dit zou voorschrijven. Meer dan de helft (57%) zou er zelfs over durven te beginnen tijdens een doktersafspraak.

"We hebben in Nederland al flinke stappen gezet om natuur, cultuur en sociale activiteiten op recept een meer geïntegreerd onderdeel van de volksgezondheid te maken, maar er is nog veel werk aan de winkel. Ik juich het initiatief van Zweden toe en hoop dat het helpt om institutionele en organisatorische drempels weg te nemen, wat uiteindelijk alle patiënten ten goede zal komen", zegt Drs. Maaike ten Thije-de Boer, specialist fysische geneeskunde en revalidatie.

Voor meer informatie over natuur, cultuur en sociale activiteiten op recept in Zweden https://visitsweden.nl/zweden-op-recept/
Video: https://www.youtube.com/watch?v=4ToZzH_JRC8
Press Images
Voor geselecteerde algemene persfoto's

Voor meer info over natuur-, sociale en cultuurvoorschriften in Nederland

- Nature For Health Foundation
- Collectief Natuurinclusief
- Natuur op Recept
- Arts in Health
- AFEdemy

Voor meer info of om met woordvoerders te praten, neem je contact op met:

Viveca Burkhardt, Head of PR, viveca.burkhardt@visitsweden.com

Onderzoeksmethodologie en volledige resultaten

Dit onderzoek werd uitgevoerd door het analyse-instituut YouGov tussen 24 juni en 3 juli 2025 via online panels met meer dan 9.000 respondenten van 18 jaar en ouder in verschillende landen: Denemarken (1.003 respondenten), Finland (1.016), Frankrijk (1.023), Duitsland (1.016), Nederland (1.025), Noorwegen (1.021), Zweden (1.012), het Verenigd Koninkrijk (1.037) en de Verenigde Staten (1.005). In het Verenigd Koninkrijk werd een parallel onderzoek uitgevoerd onder medische professionals (147 respondenten).

Over Visit Sweden

Visit Sweden is een marketingorganisatie die eigendom is van de Zweedse overheid. Het is een nationale toeristische organisatie die Zweden als reisbestemming promoot om de aantrekkelijkheid van het land te vergroten, wat bijdraagt aan het toerisme, de exportinkomsten en de werkgelegenheid. Visit Sweden werkt samen met de Zweedse toeristische sector om de meest interessante doelgroepen voor duurzaam toerisme op lange termijn effectief te bereiken. Visit Sweden is gevestigd in Stockholm en heeft lokale vertegenwoordigingen in verschillende buitenlandse markten. Bezoek visitsweden.nl voor meer informatie.

https://press.visitsweden.com/2025-09-23-Zweden-eerste-land-ter-wereld-dat-op-recept-verkrijgbaar-is