

Zweden op recept

Welkom in het eerste land ter wereld dat door dokters wordt voorgeschreven.

Over de hele wereld schrijven dokters steeds vaker tijd in de natuur of culturele activiteiten voor om zowel de geestelijke als lichamelijke gezondheid te bevorderen. Zweden gaat nu nog een stap verder en wordt het eerste land dat op recept wordt voorgeschreven.

Zweden, wereldwijd koploper in levenskwaliteit* en steevast genoemd als een van de gelukkigste landen ter wereld**, is meer dan alleen een schilderachtig toevluchtsoord. Het is aangetoond dat Zweden bijdraagt aan meetbare gezondheidsvoordelen en een levensstijl waarin balans en verbondenheid centraal staan.

Dit document bundelt onderzoek, inspiratie en praktische hulpmiddelen voor iedereen die Zweden op recept wil voorschrijven of voorgeschreven wil krijgen.

Voor patiënten:	Voor dokters:
Neem dit document mee naar je dokter en laat een bezoek aan Zweden voorschrijven. Gebruik het om een gesprek te beginnen over hoe Zweden – en de levensstijl die het vertegenwoordigt – jouw welzijn kan bevorderen.	Gebruik dit document om een bezoek aan Zweden voor te schrijven. Bekijk de lijst met gezondheidsvoordelen en stel op maat gemaakte ervaringen voor op basis van de behoeften van je patiënt.

Zweden op recept is een marketingcampagne die is opgezet door Visit Sweden, het officiële marketingbureau voor Zweden als reisbestemming. Het initiatief is bedoeld als ondersteunend hulpmiddel om zowel lichamelijk en geestelijk welzijn te bevorderen, vooral bij stress, vermoeidheid, lichte angstklachten of andere milde tot matige symptomen. Het is geen vervanging voor klinische behandeling. Zorgverleners moeten hun eigen oordeel gebruiken om te kijken of dit geschikt is, en mensen met acute of ernstige gezondheidsproblemen moeten via de normale kanalen de juiste medische zorg krijgen.

*Gebaseerd op de paspoortindex van Global Citizen Solution.

**Gebaseerd op de ranglijst van World Population Review van de gelukkigste landen ter wereld.

Schrijf activiteiten in Zweden voor

Deze activiteiten zijn bedoeld voor dokters die een bezoek aan Zweden willen voorschrijven, of voor mensen die zelf een verblijf willen plannen met focus op welzijn. Elke activiteit is gebaseerd op alledaagse Zweedse gewoontes, waarvan bewezen is dat ze zowel mentale als fysieke gezondheidsvoordelen opleveren. Het is een basis om een persoonlijk programma als onderdeel van Zweden op recept samen te stellen, aanpasbaar aan individuele doelen, behoeften en verblijfsduur.

Krijg energie – ontdek Zweden op de fiets		Kom tot rust in de Zweedse bossen	
Zweedse steden zijn gemaakt om te wandelen en fietsen, en met steeds meer goede nationale fietsroutes en bekende wandelpaden door het hele land is Zweden de perfecte plek voor een actieve vakantie. Als bezoeker is het een geweldige manier om meer van de omgeving te ontdekken, helemaal op je eigen tempo. Regelmatig sporten, zoals fietsen en wandelen, is goed voor je hart en bloedvaten en helpt stress te verminderen.	Opmerking van de dokter:	Met bijna 70 procent bossen, is de natuur in Zweden nooit ver weg. Tijd doorbrengen in het bos helpt stress te verminderen, werkt bloeddrukverlagend en concentratieverhogend. Dankzij het recht op vrije toegang (Allemansrätten) kan iedereen genieten van de Zweedse natuur. Doe mee aan een begeleide bosbadbelevens, probeer wildzwemmen of ga op bessen- en paddenstoelenjacht.	Opmerking van de dokter:
Haal je dagelijkse dosis ‘fika’		Slaap heerlijk onder de sterrenhemel	
‘Fika’ is een geliefde Zweedse gewoonte. Even genieten van iets kleins eten en drinken. Het samen even rustig aan doen – zonder verwachtingen of verplichtingen. Het gaat om echt even pauzeren, zonder telefoon. ‘Fika’ wordt in verband gebracht met minder stress en betere concentratie. Je kan overal van een fika genieten. Bezoek tijdens je verblijf eens een gezellig café of geniet van je fika in de natuur, zoals de Zweden zelf.	Opmerking van de dokter:	Zweden heeft alles wat je nodig hebt voor een goede nachtrust: koele temperaturen, schone lucht en veel plekken zonder licht- of geluidsoverlast. Daarbij komen nog eens een heleboel unieke accommodaties in de natuur, van luxe resorts tot hutten zonder elektriciteit. Een paar nachten in de Zweedse natuur kunnen je helpen om je biologische klok te resetten en je algehele welzijn te verbeteren.	Opmerking van de dokter:
Laat je oppeppen door de Zweedse cultuur		Geluk met Zweedse muziek	
Cultuur op recept is al meer dan twintig jaar een ding in Zweden. Je kunt er overal van genieten: in een van de vele bekende musea, via openbare kunst in zowel landelijke als stedelijke omgevingen, of gewoon door met de metro van Stockholm te reizen, die wordt beschouwd als ‘s werelds langste kunsttentoonstelling. Deze kleine belevenissen kunnen stress verminderen en je humeur verbeteren.	Opmerking van de dokter:	Voor een vrij dunbevolkt land speelt Zweden een grote rol in de wereldwijde muzieksceen. Van uitvindingen als Spotify tot producers als Max Martin en topbands als Ghost: muziek is diepgeworteld in het Zweedse dagelijks leven. Zweden staat bekend als een van de grootste metal-landen ter wereld, en studies tonen aan dat zelfs extreme genres zoals death metal kunnen helpen gevoelens van woede te verminderen. Ga naar een concert en ervaar het zelf.	Opmerking van de dokter:

Hoewel deze activiteiten bedoeld zijn om in Zweden te beleven, kun je de gewoontes en mindset erachter ook thuis toepassen. De gezondheidsvoordelen blijven het beste hangen als je deze dingen in je dagelijkse routine opneemt.

Bijlage: gezondheidsvoordelen in Zweden

In deze sectie worden de belangrijkste gezondheidsvoordelen beschreven die verbonden zijn aan de natuurlijke omgeving en levensstijl in Zweden. Alles is onderbouwd door wetenschappelijk onderzoek en ontwikkeld in samenwerking met de Zweedse dokter Yvonne Forsell, Senior Professor at Karolinska Institutet. Dit geeft inzicht in waarom tijd doorbrengen in Zweden een meetbaar effect kan hebben op zowel het mentale als fysieke welzijn. Deze inzichten vormen de basis voor de praktische activiteiten op de vorige pagina, bedoeld als ondersteuning bij het opstellen of personaliseren van een Zweeds gezondheidsrecept.

Stilte en rust

In Zweden is stilte onderdeel van het landschap – in bossen, aan meren en zelfs in stadsparken. Meer dan 5000 beschermde natuurgebieden verspreid over het hele land – zelfs in steden – bieden een natuurlijk tegenwicht aan de overprikkeling van het moderne leven. Zweden kent bovendien een groeiend aantal stillertraites, waar men zich kan onderdompelen in stilte en natuur. Deze omgevingen bevorderen ontspanning en mentale helderheid en creëren ruimte voor herstel en rust. **Luisteren naar natuurlijke geluiden helpt je hersenen beter samenwerken en stress verminderen.** (Stobbe et al., Environmental Research, 2023) **Minder blootstelling aan omgevingsgeluiden zorgt voor een betere nachtrust, een gezonder hart en een beter algemeen welzijn.** (European Environment Agency, 2020)

De Zweedse saunacultuur

In Zweden zijn sauna's vaak te vinden dicht bij de natuur: aan meren of zelfs drijvend op het water. Je vindt ze in zomerhuisjes, in openbare badhuizen en bij veel accommodaties, waardoor de ervaring gemakkelijk toegankelijk is. De Zweedse saunacultuur is ontspannen en sociaal. Het is een manier om te ontspannen en weer tot jezelf te komen, samen met familie, vrienden of gewoon in je eentje. In het noorden heeft het ook diepere wortels en wordt het gebruikt voor zuivering en stille reflectie. Tegenwoordig maken sauna's steeds vaker deel uit van wellnessreizen, vaak gecombineerd met een duik in koud water. **Het gebruik van de sauna kan helpen het parasympathische zenuwstelsel te activeren, wat zorgt voor diepere rust en een betere slaapkwaliteit.** (Hussain & Cohen, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2018) **Regelmatig saunagebruik wordt in verband gebracht met een 65 procent lager risico op de ziekte van Alzheimer en dementie.** (Laukkanen et al., Age and Ageing, 2017)

Ontspannen met Zweedse 'fika'

'Fika', de dagelijkse pauze voor koffie en een praatje, is diep verankerd in de Zweedse cultuur: thuis, in cafés en zelfs op het werk. Deze rustige sociale momenten scheppen ruimte om tot rust te komen, even van je scherm weg te lopen en volledig aanwezig te zijn voor anderen. **Minder smartphonegebruik wordt in verband gebracht met een verbetering van mentale gezondheid, concentratie en het algehele welzijn.** (PNAS Nexus, 2025) **Regelmatige deelname aan sociale rituelen versterkt het gevoel van verbondenheid en helpt emotionele stress te voorkomen.** (Haslam et al., Social Science and Medicine, 2018)

Bosbaden

Bosbaden betekent langzaam en bewust opgaan in de natuur. In Zweden is dit meer dan een trend. Het past natuurlijk in het landschap en de manier waarop mensen hun tijd buiten doorbrengen. Met bijna 70 procent van het land bedekt met bos, vind je overal ruimte en stilte. Van rustige paden net buiten de steden tot begeleide bosbad-ervaringen diep tussen de bomen, het is gemakkelijk om plekken te vinden waar je tot rust kunt komen, luisteren en gewoon zijn. **Bosbaden verlaagde de cortisolconcentraties aanzienlijk, wat wijst op stressvermindering.** (Antonelli et al., International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020) **Contact met de natuur lijkt de gezondheid te bevorderen door stress te verminderen en de aandacht te herstellen.** (Kuo, Frontiers in Psychology, 2015)

Herstellende slaap

De natuurlijke omgeving van Zweden biedt ideale omstandigheden voor een herstellende slaap. Zelfs voor baby's weerspiegelt de traditie van buiten slapen een cultureel vertrouwen in de natuur als basis voor rust. Bezoekers kunnen dit ook ervaren. Van afgelegen hutten tot aan stille meren: Zweden maakt het gemakkelijk om goed te slapen en weer op te laden. Dankzij de schone lucht en koele nachttemperaturen in Zweden is kunstmatige koeling overbodig – je hoeft alleen maar het raam open te zetten voordat je gaat slapen. **De ideale kamertemperatuur om te slapen is ongeveer 18 graden Celsius, wat een diepere en meer herstellende rust bevordert.** (Sleep Foundation, 2023) **Tijd doorbrengen zonder kunstlicht en je aanpassen aan het natuurlijke ritme van licht en duisternis kan helpen om het biologische ritme van het lichaam te herstellen.** (Wright et al., Current Biology, 2013)

Licht en donker

In het hoge noorden van Zweden gaat het in de zomer 's nachts gewoon door met daglicht, waardoor je van nature wordt blootgesteld aan blauwrijk licht dat lijkt op het spectrum dat wordt gebruikt bij lichttherapie. Dit extra daglicht kan helpen om je biologische klok weer op orde te krijgen, waardoor je beter slaapt en je humeur stabielere wordt. In de winter laat de duisternis iets net zo moois zien: sterren kijken en het noorderlicht geven je een gevoel van verwondering en emotionele vrijheid. **Langdurige blootstelling aan natuurlijk licht helpt het biologische ritme te reguleren en de slaapkwaliteit te verbeteren.** (Wright et al., Current Biology, 2013) **Een heldere nachtelijke hemel zorgt ervoor dat je je meer verwonderd voelt over het universum, wat goed is voor je emotionele welzijn.** (Barragán & Meltzoff, Scientific Reports, 2024)

Toegankelijke natuur

In Zweden hoef je geen plannen te maken om van de natuur te genieten – die is overal om je heen. Bossen, meren en parken liggen vaak op loopafstand, zelfs in grote steden, waardoor je gemakkelijk naar buiten kunt om te ontspannen. En dankzij het Zweedse recht van vrije toegang ('Allemansrätten') mag je in de meeste natuurgebieden vrij rondlopen, zwemmen, kamperen en wildplukken, zolang je zorgvuldig omgaat met de natuur en de dieren. Deze nabijheid en openheid van de natuur bevorderen zowel het fysieke als het mentale welzijn. **Groene ruimtes in de stad worden in verband gebracht met ontspanning, minder stress en een beter mentaal welzijn.** (World Health Organisation, 2021) **Het is aangetoond dat 72 uur doorbrengen in de natuur het stressniveau aanzienlijk verlaagt en het algehele humeur verbetert.** (72 Hour Cabin-onderzoek, Karolinska Institutet & Visit Sweden, 2017)

Cultuur zonder de drukte

De culturele instellingen van Zweden zijn gemakkelijk toegankelijk, van wereldberoemde moderne musea tot sprookjesachtige historische kastelen. In tegenstelling tot veel andere Europese bestemmingen bieden ze meestal veel ruimte, waardoor je er rustiger en persoonlijker van kunt genieten. Het is aangetoond dat kunst een positieve invloed heeft op de mentale gezondheid. **Culturele activiteiten worden in verband gebracht met minder depressie, angst en eenzaamheid, en een betere levenskwaliteit.** (Fancourt & Finn, World Health Organisation, 2019) **Kunst op recept-programma's hebben aangetoond dat ze het welzijn bevorderen, vooral bij mensen met lichte tot matige psychische klachten.** (Jensen et al., Frontiers in Public Health, 2024)

Schone lucht

Zweden behoort consequent tot de koplopers in Europa wat betreft luchtkwaliteit. Met lage vervuilingsniveaus, zelfs in steden, en uitgestrekte bosrijke gebieden bevordert de lucht hier meer dan alleen de gezondheid van de luchtwegen. Schone lucht wordt in verband gebracht met betere cognitieve functies, verbeterde slaap en een groter algemeen welzijn. **Zweden blijft een van de Europese landen met de beste luchtkwaliteit, met bewezen voordelen voor de volksgezondheid.** (European Environment Agency, 2023) **Schone lucht is goed voor de gezondheid van de luchtwegen, de mentale helderheid en verlaagt het algehele sterfterisico.** (World Health Organisation, 2021)

Actief reizen eenvoudiger dan ooit

In Zweden maken wandelen en fietsen deel uit van het dagelijks leven, niet per se om te sporten, maar gewoon om zich te verplaatsen. Een goed verbonden netwerk van wandel- en fietsroutes maakt actief reizen eenvoudig, zowel in steden en dorpen als op het platteland. Zweden staat bovendien bekend als een van de meest fietsvriendelijke landen ter wereld, met het Göta-kanaal dat onlangs werd uitgeroepen tot de beste fietsroute van Europa. **Lichamelijke activiteit tijdens het reizen bevordert het welzijn en ondersteunt de gezondheid op lange termijn.** (Psychology & Health, 2012) **Regelmatig wandelen en fietsen worden in verband gebracht met een lager risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker, evenals een betere mentale gezondheid en algemeen welzijn.** (Public Health England, 2018)

De Zweedse cultuur van wildplukken

In Zweden is het verzamelen van bessen en paddenstoelen een nationale hobby. Elke zomer en herfst trekken mensen de bossen in op zoek naar schatten zoals bosbessen, vossenbessen en cantharellen – allemaal in overvloed aanwezig dankzij het recht van vrije toegang ('Allemansrätten'), dat iedereen toestaat om vrij te zwerven en voedsel te verzamelen (met respect voor de natuur en de dieren). Deze bosproducten zijn rijk aan antioxidanten en voedingsstoffen die in verband worden gebracht met hartgezondheid, een sterk immuunsysteem en het verminderen van ontstekingen. **In het bos zijn en eten verzamelen dragen bij aan het welzijn van de mens door stressvermindering, verbinding met de natuur en mentaal herstel.** (Riedl et al., Forests, 2024) **Bosbessen en vossenbessen bevatten polyfenolen met ontstekingsremmende en antioxidantende effecten die de gezondheid van het hart en het immuunsysteem bevorderen.** (RISE Research Institutes of Sweden, 2024)

Leven aan het water

Zweden telt ongeveer 100.000 meren, wat betekent dat water nooit ver weg is – of je nu in een stad, bos of archipel bent. Deze nabijheid van de zogenaamde 'blauwe zones' van de natuur biedt meer dan alleen natuurschoon. Van wandelingen langs het meer en een frisse duik tot kajakken en rustig nadenken: water is een centraal onderdeel van het dagelijks leven van veel Zweden en draagt bij aan een rustiger, evenwichtiger leven. **De nabijheid van water wordt in verband gebracht met minder psychische klachten en een betere algehele mentale gezondheid.** (Wheeler et al., Health & Place, 2012) **Regelmatige blootstelling aan blauwe zones stimuleert lichaamsbeweging en vermindert stressgerelateerde aandoeningen.** (Gascon et al., International Journal of Hygiene and Environmental Health, 2017)

Welzijn door metaal

Zweden doet al heel lang mee in de muziekwereld. Met wereldberoemde producers en popartiesten en een metal scene die iedereen kent, is muziek diep verwoven in de cultuur van het land. Er is voor iedereen wel een muziekevenement, van stadsfestivals tot plattelandsefeesten, gewijd aan alles van rock tot stijl dansen. Met ongeveer 428 metalbands per miljoen inwoners behoort Zweden tot de wereldtop als het gaat om metalbands per inwoner. **Het bijwonen van live muziek evenementen wordt in verband gebracht met een groter gevoel van welzijn en levensvreugde.** (Koeffler et al., Personality & Social Psychology Bulletin, 2024) **Het luisteren naar extreme muziekgenres zoals metal kan positieve emoties versterken en woede reguleren.** (Sharman & Dingle, Frontiers in Human Neuroscience, 2015)

'Lagom': de Zweedse kunst van balans

'Lagom' – het idee van 'niet te veel, niet te weinig' – staat centraal in hoe Zweden in het leven staan. Dit concept van balans moedigt matiging aan in consumptie, relaties en levensstijl. Het komt tot uiting in alles, van interieurontwerp tot dagelijkse routines. Onderzoek laat zien dat culturen die balans en duurzame ritmes omarmen, minder stress hebben en meer tevreden zijn met het leven. **Een levensstijl gebaseerd op gematigdheid en balans wordt in verband gebracht met een betere emotionele regulatie en een lager risico op burn-out.** (American Psychological Association, 2022) **Tevredenheid cultiveren betekent de aandacht verleggen van externe prestaties naar innerlijke voldoening, wat leidt tot een duurzamer gevoel van welzijn.** (Cordaro, D., Journal of Happiness studies, 2020)