Tabel 2. Geëxtraheerde data

Auteur	Jaar publicatie	Locatie	Participanten	Methode	Interventie	Uitkomsten
Bang e.a.[19]	2018	Republiek Korea	Kinderen, 4e – 6e klas ~ 9-11 jaar (n = 52)	Quasi-experimentele studie	Gezondheidsbevorderingsprogramma met 10 wekelijkse sessies in 'stedelijke bossen', bestaande uit 30 minuten lezing en 60 minuten activiteiten (bijv. focus op 5 zintuigen, wandelen, creatieve activiteit met natuurlijke materialen, enz.)	– Toename zelfbeeld (R*osenberg Self-Esteem Scale*, RSE) – Afname depressieve klachten (*Children's Depression Inventory*, CDI)
Dadvand e.a.[18]	2019	Iran	Kinderen en adolescenten, ouder dan 10 jaar (n = 10.856)	Nationale enquête	Nationale vragenlijst omtrent tijd gespendeerd in groene ruimtes, afgenomen bij kinderen en ouders uit zowel stedelijke als landelijke gebieden	– Positieve correlatie tussen tijd in groene ruimtes en zelfvoldoening – Positieve correlatie tussen elke soort groene ruimte en zelfvoldoening/sociale contacten m.u.v. bossen en zelfvoldoening
Jeon e.a.[13]	2021	Republiek Korea	Jeugddelinquenten, 15-20 jaar (n = 50)	Mixed-methods studie	Programma van 2 dagen en 1 nacht in 'Saneum Healing Forest' (verschillende boomsoorten, 200 tot 1000 m hoogte, vallei met waterbronnen) met 3 thema's: – Focus op connectie met het bos – Relaxatie en mediteren via de 5 zintuigen – Dromen en toekomstvisies definiëren	Toename mentaal welzijn (*Well-Being Manifestation Measure Scale*) op verschillende subschalen: zelfbeeld, mentaal evenwicht, sociale betrokkenheid, sociale vaardigheden, controle over zichzelf en gebeurtenissen, geluk
McEwan e.a.[9]	2022	Engeland	Kinderen en adolescenten, 9-17 jaar (n = 44)	Mixed-methods studie	ParkBathe-sessie: groepswandeling (1,5 uur) in een stadspark, sensorische activiteiten (zien, horen, ruiken, voelen) en een empathie oefening	Verbetering onrust, piekeren, wantrouwen en spanning. Sessie werd ervaren als rustgevend en ontspannend.
Keller e.a.[15]	2023	Verenigde Staten	Leerlingen uit de 11e en 12e klas ~ 16-18 jaar (n = 24)	Mixed-methods studie	3 Sessies bosbaden (90 minuten) op 3 locaties (mix van gesloten en open bossen en een kleine vijveroever, mix van gesloten en open bossen en een meer, oceaankust met open duinlandschap): verkorte versie van de Association of Nature and Forest Therapy-bosbadenreeks; wandeling die eindigt met even zitten (focus op connectiviteit met de natuur) en een theeceremonie	– Toename gemiddelde mentale welzijn (*Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing* Scale). – Omschrijving bosbaden door participanten: ontspannend, stress reducerend, zorgt voor bewustzijn van het moment, vertragen en connectie met de natuur.
Kil e.a.[16]	2023	Verenigde Staten	Kinderen en adolescenten, 9-14 jaar (n = 12)	Mixed-methods studie	2 sessies bosbaden met een interval van 2 dagen op natuurlijke onverharde paden in een stedelijk bospark (wilde dieren, kliffen, uitzichten, waterbronnen, enz.). 5 Fasen per sessie: introductie, opwarmoefening met sensorische activiteiten, wandeling, focus op connectiviteit met de natuur en een theeceremonie	– Toename mindfulness (*Mindfulness Attention AwarenessScale-Children*), connectie met de natuur (*Connectedness to Nature Scale*) en energie (*Profile of Mood States*). – Vermindering spanning-onrust, depressie, woede-vijandigheid, vermoeidheid en verwarring (*Profile of Mood States*)
Vermeesch e.a.[21]	2024	Globaal	Schoolgaande kinderen, 7-13 jaar (n = 29)	Scoping review	Beeldende therapie in het bos: – 10 minuten: plaats vinden om te werken – 40 minuten: materialen vinden uit hun omgeving om een kunstwerk te maken – 10-15 minuten: project bediscussiëren met de groep	Verminderde stress en verhoogd zelfvertrouwen

Auteur	Jaar publicatie	Locatie	Participanten	Methode	Interventie	Uitkomsten
Stier-Jarmer e.a.[22]	2021	Globaal	In 4 van de 11 artikelen includeerde men minderjarigen	Systematische review	Activiteiten in het bos: wandelen, rusten, mediteren, ademhalingsoefeningen, therapie, enz.	– Verbetering perceptie van stress – Verbetering depressieve klachten en onrust – Depressieve klachten verminderden meer in een bosomgeving dan in een stad na een interventie – Vermindering negatieve emoties zoals boosheid, agressie, impulsiviteit en woede
Kim e.a.[23]	2025	Republiek Korea	187 van de 467 artikelen waren gericht op minderjarigen (40,04%)	Systematische review	Verschillende interventies (beeldende therapie, cognitieve gedragstherapie, acceptance and commitment therapie, enz.) in omgevingen met 3 dominante boomsoorten (voornamelijk *Pinus densiflora*), hellingsgraad variërend tussen 0 en 15%, hoogtes tussen 100 en 992 m en boomkroonbedekking tussen 60 en 86,3%	Vermindering depressieve symptomen, stress en onrust
Park e.a.[17]	2021	Republiek Korea	Adolescenten, 13-18 jaar (n = 88)	Mixed-methods studie	Bosherstelprogramma (3 dagen en 2 nachten) met groepsactiviteiten (boswandeling, houtbewerking, luisteren naar muziek, enz.) in een nationaal bospark op 840 m hoogte met een boomkroonbedekking van 79,2% en een matige/schaarse vegetatie	– Verbetering veerkracht na de interventie maar niet bij follow-up (na 1, 2 en 4 weken) – Verbetering zelfvertrouwen na interventie en bij follow-up – Afname energie na interventie en bij follow-up
Song e.a.[14]	2020	Republiek Korea	Kinderen en adolescenten, 11-14 jaar (n = 8)	Mixed-methods pilootstudie	8 wekelijkse groepssessies (120 minuten inclusief verplaatsing) in 'stedelijke bossen' of parken. 3 Fases per sessie: opwarmen (stretchoefeningen, groepsgesprek), bosactiviteiten (wandeling, volleybal, meditatie, enz.) en afsluiten (feedback geven over sessie). Bosactiviteiten waren gebaseerd op het wekelijkse thema (band opbouwen, emoties verkennen en uiten, enz.)	– Toename herstel (wilcoxon-rangtekentoets) – Ervaring deelnemers: minder negatieve emoties (boosheid, irritatie), verlichting van stress, ontspanning en verrijking van de geest, plezier, vreugde en geluk.
Yeon e.a.[20]	2021	Republiek Korea	1. Infants, 71-73 maanden (n = 63) 2. Kinderen, 8-12 jaar (n = 240) 3. Adolescenten, 14-16 jaar (n = 80)	Systematische review en meta-analyse	1. Bos-kleuterschoolprogramma (7 maanden) met activiteiten (boswandelingen, natuur-observatieactiviteiten, tekenen en ontdekken in het bos, enz.) 2. Boservaringkamp (2 nachten en 3 dagen) met activiteiten (bosfestival, boswandelingen, spelen in het bos, enz.) 3. Bostherapieprogramma (10 wekelijkse sessies) met activiteiten (ecologische kaart maken, met de natuur praten, enz.)	1. Daling stress en onrust (*Korean Preschool Daily Stress Scale*) 2. Daling depressieve klachten (CDI) 3. Daling depressieve klachten (*Center for Epidemiologic Studies Depression Scale*)