

Gezonde Groene Leefruimte: "Geen woorden maar daden"



Van links naar rechts GGD-gezondheidsdeskundige Gerard Molleman, Gedeputeerde Jan Jacob van Dijk en burgemeester Paul Wilbers helpen met bomen planten.

Inwoners van Beek plantten 23 maart drieduizend bomen in de Groene Leefruimte in Beek. Het betrof een actie van de gemeente samen met de Stichting wAarde, met als thema gezondheid.

Gerard Molleman, gezondheidsdeskundige van de GGD Regio Nijmegen, sprak ter afsluiting van de actie uitgebreid over het belang van een gezonde groene leefomgeving: "De afgelopen jaren is er veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen natuur en gezondheid. En keer op keer komt daaruit als conclusie naar voren dat een groene en natuurlijke leefomgeving een positieve uitwerking heeft op de gezondheid van mensen. In Nederland is Jolanda Maas van de VU op dit onderwerp gepromoveerd. Zij heeft het over vitamine G, als een gratis 'groen medicijn', dat is goed nieuws in een tijd waarin de zorgkosten almaar stijgen".

Effecten

Mensen die in een groene omgeving wonen, voelen zich niet alleen gezonder, zo vertelde Molleman, ze zijn het feitelijk ook. Ze gaan minder vaak naar de huisarts en hebben minder last van depressie, diabetes en longaanandoeningen. Bovendien herstellen ze gemakkelijker van stress dan mensen die wonen in een stadse omgeving. In de natuur is het

goed tot rust komen. De herhalende structuur die we in de natuur tegen komen helpt om te reflecteren en zet aan tot zingeving.

Beleid

Naast onderzoekers roeren zich ook beleidsmakers over een groene leefomgeving. Eind oktober deden bestuurders uit de gezondheidssector (GGD Nederland, Menzis, Ziekenhuis Gelderse Vallei, Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen, Big Move, Trimbos Instituut en Alterra) een oproep aan het kabinet om meer te investeren in groen. Ze stelden: "Investeren in groen is een goed middel om de arbeidsproductiviteit en de gezondheid van de Nederlandse bevolking op peil te houden". Deze week had de Tweede Kamer een bijeenkomst met experts over het belang van 'speelnatuur'. Gezondheid wordt niet door de gezondheidszorg of door artsen gemaakt, maar door de manier waarop we onze samenleving met elkaar inrichten. Het scheppen van een gezonde omgeving zet veel meer zoden aan de dijk dan allerlei voorlichting en zorg. Molleman gaf aan dit punt nadrukkelijk onder de aandacht te brengen van bestuurders en ambtenaren. Het creëren van een gezonde omgeving is van essentieel belang in gezondheidsbeleid.

Gedrag

Molleman zag voor de gemeente Ubbergen een uitdaging om samen met bewoners de Groene Gezondheidszone te blijven gebruiken en steeds te vernieuwen. Hij besloot zijn toespraak met de oproep: "Ik wil de gemeente en alle mensen die hun schouders onder dit project de Gezonde Groene Leefruimte hebben gezet, complimenteren voor wat ze hier bereikt hebben. Preventie moet je vooral met elkaar doen. Geen woorden maar daden. Daar gaat het om."