



motivaction

research and strategy

Natuur, lijfstyl en gezondheid
Kwantitatief publieksonderzoek bij jongeren

Stichting wAarde



Achtergrond, doel- en probleemstelling

Pagina 3



Conclusie en samenvatting

Pagina 5



Methode en opzet

Pagina 11



Resultaten

Pagina 13



Bijlage

Pagina 44



Stichting wAarde

In opdracht van Stichting wAarde, in naam van Thomas van Slobbe, heeft Motivaction International B.V. een onderzoek uitgevoerd naar de beleving van de natuur in relatie tot stress en stress gerelateerde problemen onder jongeren.

Stichting wAarde is een *denktank* die zich inzet om de straatwaarde van natuur en milieu in kaart te brengen en deze inzichten vertaalt in beleidsadvies. In het kader van een driejarig project in opdracht van het ministerie van Economische Zaken - directie Natuur en Biodiversiteit, onderzoekt Stichting wAarde hoe jongeren natuur beleven in relatie tot hun gezondheid, waarbij de focus ligt op stress en stress gerelateerde problemen. Als eerste stap van dit onderzoekstraject heeft Stichting wAarde door middel van creatief kwalitatief onderzoek veel inzichten gekregen in de beleavingswereld van jongeren. Als tweede stap van dit traject wil Stichting wAarde deze inzichten verifiëren door middel een kwantitatief onderzoek onder een representatieve groep jongeren. Dit onderzoek kan gebruikt worden ten behoeve van de derde stap: het geven van (beleids)advies aan overheden, wetenschap, bedrijven en maatschappelijke organisaties.

Het kwalitatieve onderzoek dat Stichting wAarde heeft uitgevoerd, heeft tot een aantal interessante inzichten geleid. De connotaties van begrippen als 'natuur' of 'klimaat' onder jongeren zorgen voor een lage involvement. Echter een begrip als 'frisse lucht' spreekt wel tot de verbeelding. Het kwalitatieve onderzoek wijst uit dat jongeren de waarde van natuur wel degelijk ervaren en dat dit duidelijk wordt als je er in hun eigen 'taal' over praat. Daarbij blijkt dat jongeren met name stress en stressgerelateerde gezondheidsproblemen op zichzelf betrekken. De gedachte aan groene, gezonde plekken in de stad en 'natuur op recept', waarbij professionals adviseren om stress gerelateerde problemen mede te voorkomen of behandelen door middel van regulier natuurbezoek, lijken jongeren positief te ontvangen.



Stichting wAarde heeft deze kwalitatief verkregen inzichten kwantitatief laten toetsen door middel van een representatief onderzoek onder jongeren tussen de 16 en 30 jaar. De hoofddoelstelling van dit onderzoek is als volgt geformuleerd:

Stichting wAarde kwantitatief onderbouwd inzicht geven in hoe jongeren aankijken tegen natuur in relatie tot stress en stress gerelateerde problemen. Op basis daarvan kan Stichting wAarde draagvlak creëren voor de implementatie van nieuwe natuurgerelateerde oplossingen voor gezondheidsklachten bij jongeren.

Probleemstelling

In hoeverre zien jongeren natuurbeleving als oplossing voor vermindering en behandeling van stress en welke plaats geven ze dit in hun eigen dagelijks leven en 'lifestyle'?

Hoofdvragen

- In hoeverre ervaren jongeren stress en stress gerelateerde problemen, bij henzelf en bij anderen?
- Hoe gaan jongeren om met gezond leven, stress en stress gerelateerde problemen?
- In hoeverre maken jongeren gebruik van de natuur; op welke manier en met welke motivatie?
- Hoe ervaren jongeren het effect van de natuur op hun gemoedstoestand? Hoe zien jongeren de relatie tussen natuur en stress gerelateerde problemen? In hoeverre gebruiken zij natuur in hun dagelijks leven om zich mentaal sterker te voelen en stress (gerelateerde problemen) te voorkomen of verminderen?
- In hoeverre staan jongeren open voor verschillende ideeën met betrekking tot 'natuur op recept'?
- Hoe kijken jongeren aan tegen de toekomst, zowel wat betreft stress als natuur?



A close-up photograph of two hands, one adult and one child, gently cupping a small green seedling with dark soil. The background is blurred, showing more hands and foliage, suggesting a group activity in a garden or park.

Conclusie



Stress belangrijke rol in het leven van jongeren

Stress speelt bij de meeste jongeren geen geringe rol in hun leven. Een grote meerderheid heeft het afgelopen jaar, naar eigen zeggen, wel eens teveel stress ervaren en voor een derde was dit zelfs vaak het geval. Ook de gevolgen van stress zijn jongeren niet onbekend. Een ruime meerderheid heeft wel eens te maken met nadelige (lichamelijke of geestelijke) gevolgen van stress. Meestal zijn dit effecten op slaap, concentratie of stemming, maar ook ernstigere gevolgen als depressies, paniekaanvallen en burn-outs komen voor. Ruim een kwart van de jongeren heeft zelf wel eens met deze laatste (ernstigere) gevolgen te maken gehad. Bijna de helft herkent dit bij anderen in hun omgeving.

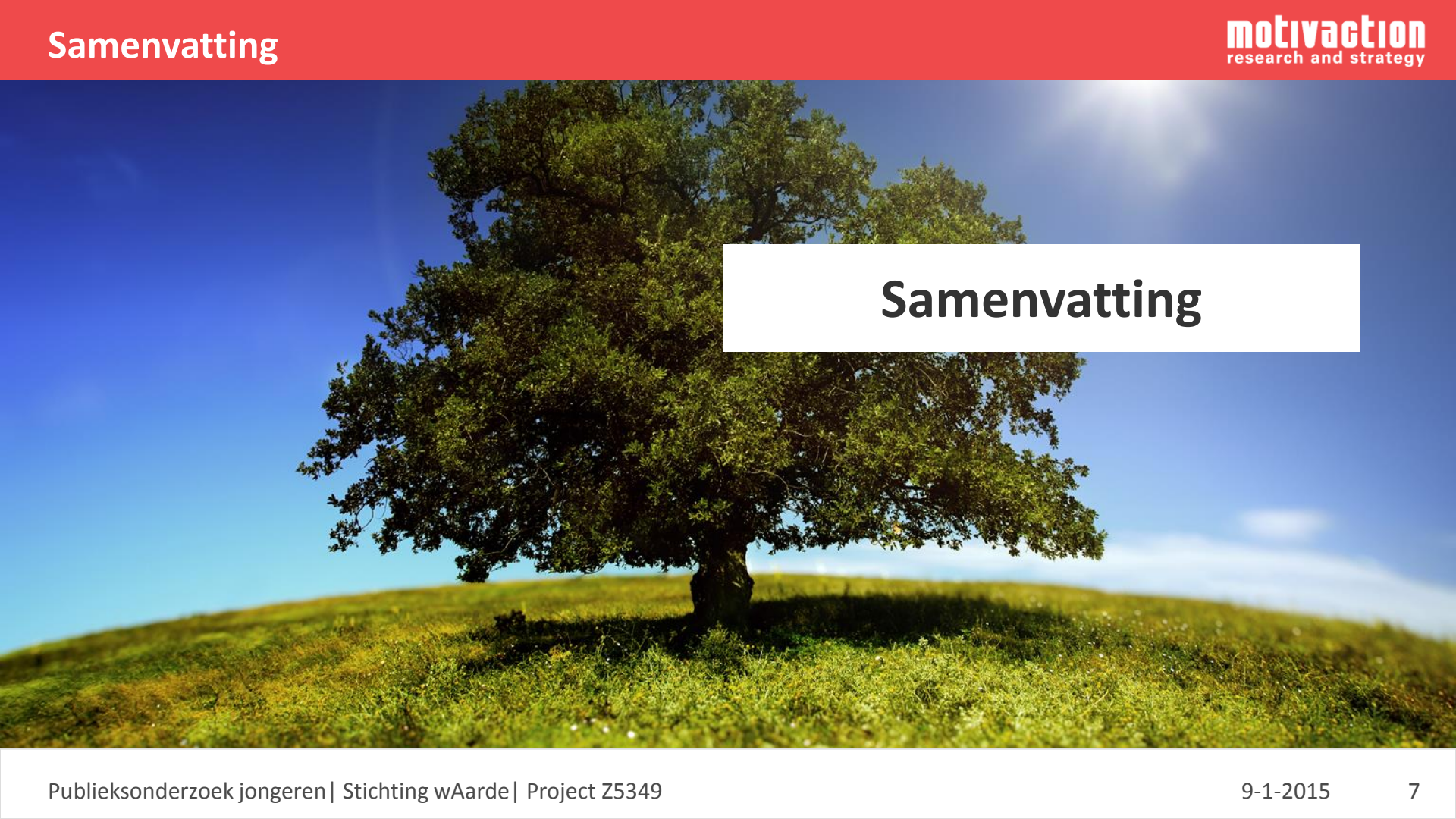
Meerderheid positief over effect van natuur op stressgevoelens

Jongeren proberen hun stress vooral te verminderen door te praten met anderen en muziek te luisteren. Maar ook natuurbezoek wordt als oplossing gezien. Een vijfde van de jongeren zoekt bij stress (wel eens) bewust de natuur op en andersom is bij een meerderheid van de 'natuurbezoekers' het verminderen van stress (mede) een reden voor hun bezoek. De belangrijkste motivaties voor een bezoek aan de natuur zijn overigens de *frisse lucht*, de *mooie omgeving* en de mogelijkheid om tot *rust* te komen.

Het effect van de natuur op hun stressgevoel wordt door jongeren dan ook zeker onderschreven. Een ruime meerderheid ervaart na een natuurbezoek een frisse blik, minder stress en heeft het gevoel er weer beter tegenaan te kunnen. Ook op de lange termijn verwacht ruim een derde van de jongeren dat regelmatig natuurbezoek hun gevoelens van stress vermindert. Dit aandeel stijgt tot bijna de helft als het gaat over een positief lange termijn effect op gevoelens van stress bij *anderen*.

Plannen voor groene, gezonde plekken en gezondheidsroutes spelen goed in op wensen en verwachtingen

De wensen en verwachtingen voor de toekomst op het gebied van natuur en stress laten een scherp contrast zien. Jongeren verwachten dat de hoeveelheid stress in Nederland (sterk) zal toenemen en dat de hoeveelheid natuur (sterk) zal afnemen. Zij geven echter aan dat zij in de toekomst *vaker* de natuur willen opzoeken en hopen dat er in Nederland *meer* natuur bijkomt. De voorgelegde ideeën om meer groene gezonde plekken in en rondom te stad of gezondheidsroutes op te richten worden in dit licht dan ook erg positief ontvangen.

A large, leafy tree stands on a grassy hill under a clear blue sky. The sun is visible in the upper right corner, creating a bright glow. The tree's shadow is cast on the grass. A white rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the word 'Samenvatting' in bold black text.

Samenvatting

Jongeren vinden gezondheid erg belangrijk en willen zich vooral *goed in hun lijf* voelen

- Jongeren vinden een *gelukkig leven* en hun *gezondheid* de belangrijkste aspecten voor hun verdere leven. Zij hechten meer waarde aan sociale en hedonistische aspecten (familie- en gezinsleven, genieten) dan aan materiële zaken.
- Vier op de tien (42%) jongeren proberen in (zeer) grote mate om zo gezond mogelijk te leven.
- *Je goed in je lijf voelen* is voor jongeren de belangrijkste reden om gezond leven (66%). Ruim een kwart (27%) noemt ook als reden dat zij minder stress willen ervaren.

Een derde jongeren heeft afgelopen jaar naar eigen zeggen vaak teveel stress ervaren

- Driekwart (73%) van de jongeren geeft aan dat zij het afgelopen jaar wel eens teveel stress hebben ervaren. Voor een derde (33%) van de jongeren was dit zelfs (redelijk tot heel) vaak.
- De meest voorkomende vormen van stress zijn de irritatie door zaken die buiten de eigen controle liggen (36% vaak), het gevoel van nervositeit of stress (30%) en het gevoel dat alles even teveel wordt (26%).
- Relatief veel voorkomende problemen bij jongeren waarvan zij denken dat dit door stress komt zijn slaapproblemen (38%), lusteloosheid (35%), concentratieproblemen (32%) en stemmingswisselingen (30%).
- 16% zegt door stress een depressie te hebben gehad, 13% overspannenheid, 12% paniekaanvallen en 5% een burn-out.
- Om gevoelens van stress te verminderen, praten jongeren vooral met anderen (37%) of maken/luisteren muziek (39%).
- Bijna een vijfde (18%) gaat de natuur in en 14% gaat naar buiten om te sporten om stress te verminderen (samen 28%).
- De toekomstverwachtingen van jongeren op het gebied van stress zijn vrij somber. Twee derde (66%) verwacht dat Nederlanders in de toekomst (veel) meer stress zullen ervaren dan nu.





Meerderheid kiest er bewust voor om tijd in natuur door te brengen en de helft wil dit vaker gaan doen

- Een grote meerderheid (79%) van de jongeren kiest er wel eens *bewust* voor om tijd in de natuur door te brengen (minimaal 1 keer per jaar).
- Ruim een tiende (12%) doet dit minstens één keer per week en een derde (34%) één of meerdere keren per maand.
- Wandelen (58%) en fietsen (50%) zijn onder jongeren de meest voorkomende activiteiten in de natuur.
- Ruim de helft (52%) van de jongeren zou in de toekomst *meer* tijd in de natuur door willen brengen dan dat zij nu doen.
- Zij verwachten echter vaak dat er in Nederland in de toekomst *minder* natuur zal zijn (66%), terwijl zij juist zouden willen dat er *meer* natuur bijkomt (73%).

Natuurbezoek vooral vanwege frisse lucht en mooie omgeving en vermindert bovendien gevoelens van stress

- De *frisse lucht* en de *mooie omgeving* zijn voor jongeren die er wel eens bewust voor kiezen om tijd in de natuur door te brengen de meest genoemde redenen (respectievelijk 90% en 89%).
- Bijna twee derde (63%) geeft aan dat zij tijd in de natuur doorbrengen (mede) omdat het hun *stress* vermindert.

Overwegend positieve effecten ervaren van natuurbezoek op stress, lange termijneffecten iets minder

- Een meerderheid van de jongeren geeft aan dat zij na een natuurbezoek weer een *frisse blik* hebben (61%), er weer *tegenaan kunnen* (60%) en *minder stress* ervaren (54%). Een kwart (24%) geeft aan dat dit geen effect heeft op hun gevoel.
- Ruim een derde (37%) verwacht dat regelmatig natuurbezoek hun eigen gevoelens van stress ook voor *langere periode* vermindert. Bijna de helft (48%) verwacht dat dit een lange termijneffect heeft op het stress gevoel bij *anderen*.

- 6% van de jongeren zou anderen actief aanbevelen om bij stress meer tijd in de natuur door te brengen. Onder de groep jongeren die zelf de natuur opzoekt om stress te verminderen is dit 11%.

Idee voor groene, gezonde plekken rondom de stad zeer positief ontvangen

- Jongeren zijn enthousiast over het idee om groene, gezonde plekken in en rondom de stad in te richten (76% positief). Zij zien bij hier het liefst veel wandelpaden (76%), mooie natuur (74%), plekken om te kletsen (66%), open grasvelden (65%), fietspaden (63%) en ingerichte picknickplekken (62%).
- Ook over het idee om gezondheidsroutes op te richten in de natuur zijn zij positief, maar wel iets minder (51% positief). Hier zien zij het liefst wandelroutes (43%), fitnessroutes (30%) en teamsportenmogelijkheden (29%).
- Jongeren staan overwegend positief tegenover het idee dat de huisarts bij stress of stress gerelateerde klachten *adviseert* om meer tijd in de natuur door te brengen (47% positief, 9% negatief).
- Zij zijn iets minder enthousiast als het idee concreet betekent dat de huisarts 'natuur op recept' uitschrijft (35% positief, 16% negatief)
- Het idee om de spreekkamers van huisartsen in de natuur te plaatsen wordt overwegend negatief ontvangen (14% positief, 39% negatief).



Methode en opzet

Methode en opzet

- Om betrouwbare cijfermatige uitspraken te kunnen doen over Nederlandse jongeren is er kwantitatief onderzoek uitgevoerd. De deelnemers aan het onderzoek komen uit het online panel van Motivaction: StemPunt.
- De doelgroep van dit onderzoek is de Nederlandse bevolking van 16 tot en met 30 jaar. De respondenten zijn uit het panel geworven door middel van een gequoteerde steekproef en waar nodig is de steekproef achteraf propensity gewogen. Hiermee is de steekproef representatief voor jongeren tussen de 16 en 30 jaar op de volgende aspecten: leeftijd, geslacht, hoogst genoten opleiding, Nielsen-regio en Mentality-milieu.
- In de periode van 28 november tot en met 3 december hebben 541 respondenten (jongeren tussen de 16 en 30 jaar) aan het onderzoek deelgenomen.
- Respondenten hebben per mail een uitnodiging ontvangen met een directe link naar de online vragenlijst. De vragenlijst bestond uit vragen 30 vragen en had een invulduur van circa 12 minuten. In de vragenlijst werden vragen gesteld over onder andere de ervaring van stress en stress gerelateerde problemen, natuurgebruik en de ervaren relatie tussen natuurbezoek en stress. Ook is gekeken naar de steun voor een aantal ideeën met betrekking tot het concept 'natuur op recept'.
- Verdere onderzoekstechnische informatie is te vinden in de bijlage.



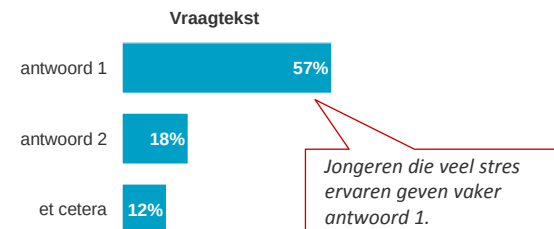


Inhoud resultaten

Leeswijzer	Pagina 14
Ervaren gezondheid en stress	Pagina 15
Beleving natuur	Pagina 24
Ervaren rol van natuur bij stress	Pagina 31
Steun voor plannen 'natuur op recept'	Pagina 37

Leeswijzer

- In de volgende paragrafen worden de resultaten gepresenteerd aan de hand van grafieken met daarnaast een tekstuele toelichting.
- De resultaten worden hoofdzakelijk op totaalniveau gerapporteerd.
- Bij enkele (voor stichting wAarde de meest relevante) vragen staat aangegeven of diverse subgroepen hier anders op antwoorden dan andere subgroepen. De subgroepen die hierbij aan de orde kunnen komen (waarvan de resultaten apart zijn bekeken) zijn:
 - Geslacht (man/vrouw)
 - Leeftijd (16 t/m 20 jaar, 20 t/m 24 jaar, 25 t/m 30 jaar)
 - Opleiding (laag, midden, hoog)
 - Woongebied (stedelijk, landelijk)
 - Ervaren stress (stress schaal score: laag, midden, hoog)
 - Gevoel van teveel stress (laag, midden, hoog)
 - Natuurgebruik (gaat vaak bewust de natuur in, gaat minder vaak bewust de natuur in)
- Verschillende uitkomsten tussen de subgroepen staan aangegeven met een rood omlijnd blok bij de grafiek, voorbeeld:
- Alle verschillen tussen de subgroepen zijn te vinden in de separate tabellenbijlage.





Ervaren gezondheid en stress

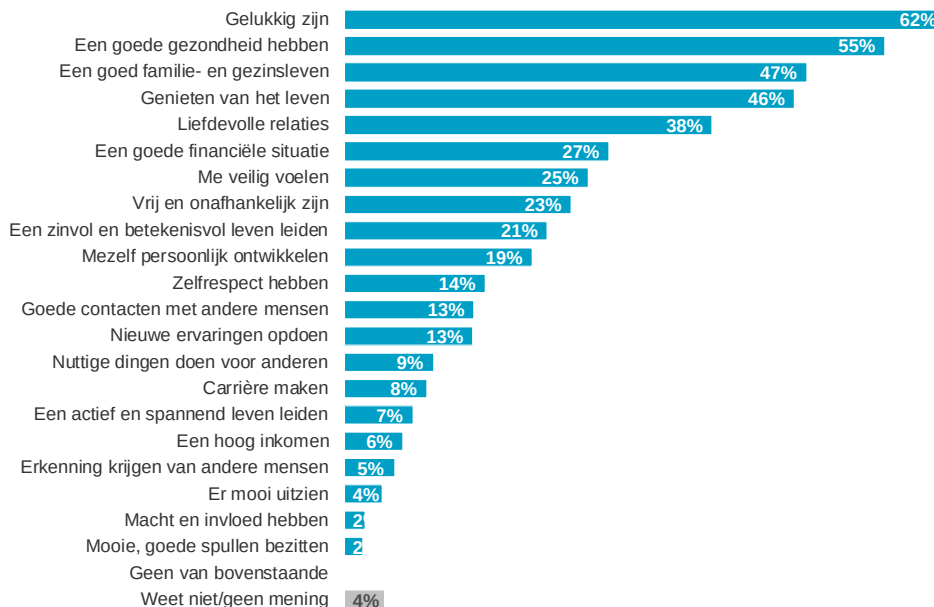
Geluk en gezondheid meest belangrijk voor jongeren in hun verdere leven

Jongeren vinden het vooral belangrijk dat zij in hun verdere leven 'gelukkig zijn' (62% kiest dit als één van de vijf meest belangrijke onderwerpen).

Daarna volgt een goede gezondheid (55%) een goed familie- en gezinsleven (47%) en kunnen genieten van het leven (46%).

Hoewel ook een goede financiële situatie relatief vaak genoemd wordt (27%), zijn materiële bezittingen (mooie spullen, hoog inkomen) minder belangrijk.

Welke van de volgende onderwerpen vind je het meest belangrijk voor jouw verdere leven?
Je kunt hier maximaal vijf antwoorden kiezen. (n=541)



Vier op de tien jongeren proberen zo gezond mogelijk te leven

Vier op de tien jongeren proberen in (zeer) grote mate om zo gezond mogelijk te leven (42%).

Voor een even grote groep is dit iets minder van belang. Zij zeggen dit niet in grote mate, maar ook niet in kleine mate te proberen (42%).

14% geeft aan dat zij hier weinig aandacht aan besteden (niet of in (zeer) kleine mate).

In hoeverre probeer je zo gezond mogelijk te leven? (n=541)



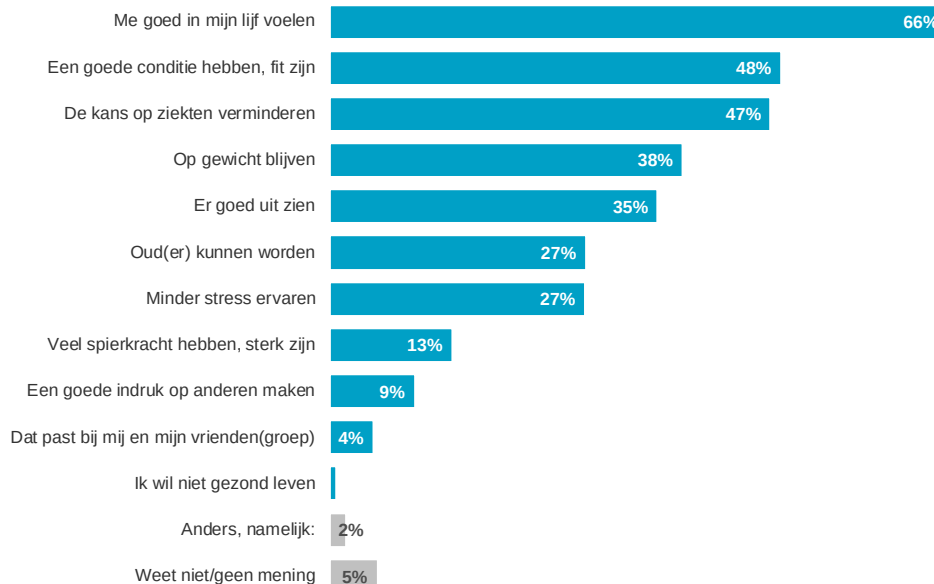
Jongeren willen vooral gezond leven om zich goed in hun lijf te voelen

Je goed in je lijf voelen is voor jongeren de belangrijkste reden om zo gezond mogelijk te (willen) leven (66%).

Ook zeggen jongeren relatief vaak dat zij een goede conditie willen hebben (48%) en de kans op ziekten willen verminderen (47%).

Uiterlijke aspecten zoals op gewicht blijven en er goed uitzien noemen zij iets minder (respectievelijk 38% en 35%). Ruim een kwart zegt dat zij dan oud(er) kunnen worden of minder stress willen ervaren (beiden 27%).

Wat zijn voor jou de belangrijkste redenen om gezond te (willen) leven? (n=541)

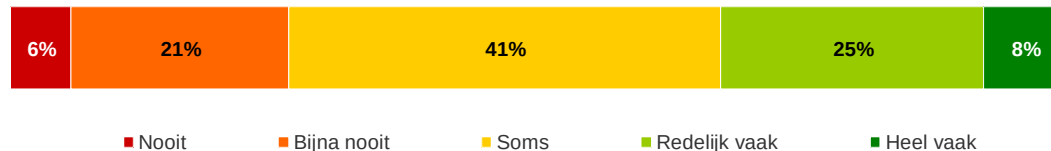


Een derde heeft redelijk tot heel vaak het gevoel dat zij teveel stress ervaren

Een derde (33%) van de jongeren heeft het afgelopen jaar redelijk vaak tot heel vaak teveel stress ervaren (8% heel vaak, 25% redelijk vaak).

Vier op de tien ervaren soms teveel stress (41%) en ruim een kwart (bijna) nooit (27%).

Hoe vaak heb je het afgelopen jaar voor jouw gevoel te veel stress ervaren?
(n=541)



Subgroepen die voor hun gevoel gemiddeld vaker teveel stress ervaren:

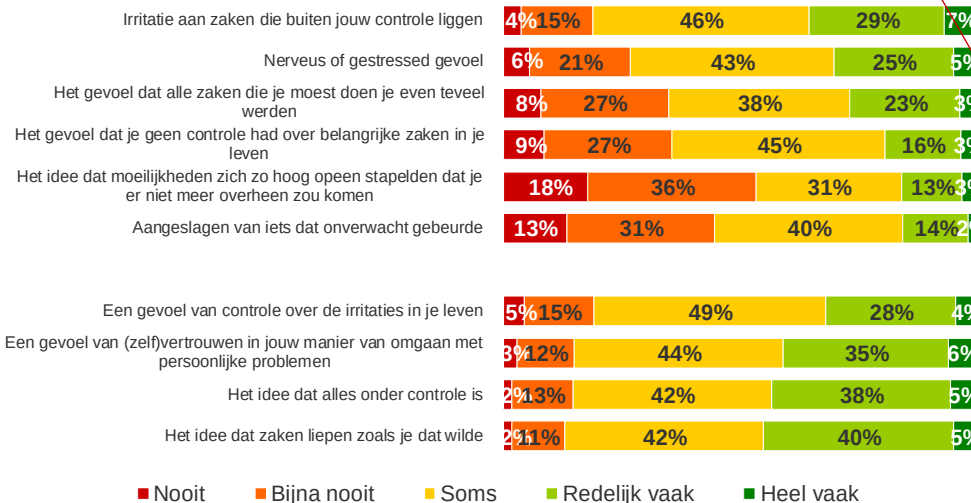
- Vrouwen
- 25 t/m 30 jarigen
- Hoogopgeleiden
- Jongeren die hoog scoren op de stress schaal
- Jongeren die relatief vaak bewust de natuur in gaan

Stress vooral veroorzaakt door gevoel van controleverlies

De hiernaast staande stellingen vormen de stress-schaal*. De gemiddelde score die men op deze schaal kan bereiken, loopt van 1 tot 5. Gemiddeld ligt de score onder Nederlandse jongeren op 2,8.

Zij ervaren het vaakst irritatie door zaken die buiten hun controle liggen (36%), een nerveus of gestrest gevoel (30%) en het gevoel dat alles even teveel wordt (26%).

Kun je bij de volgende situaties aangeven hoe vaak je je zo hebt gevoeld de afgelopen vier weken? (n=541)



Meer stress (hogere score op stress schaal):

- Vrouwen
- Jongeren die voor hun gevoel vaak teveel stress ervaren

*stress-schaal: de 'Perceived Stress Scale' is een self-report vragenlijst die de evaluatie van stressvolle ervaringen in de afgelopen 4 weken meet. De Perceived Stress Scale wordt gebruikt in wetenschappelijk onderzoek en is ontworpen door Dr. Sheldon Cohen.

Gevolgen vooral slaap- en concentratieproblemen, lusteloosheid en stemmingswisselingen

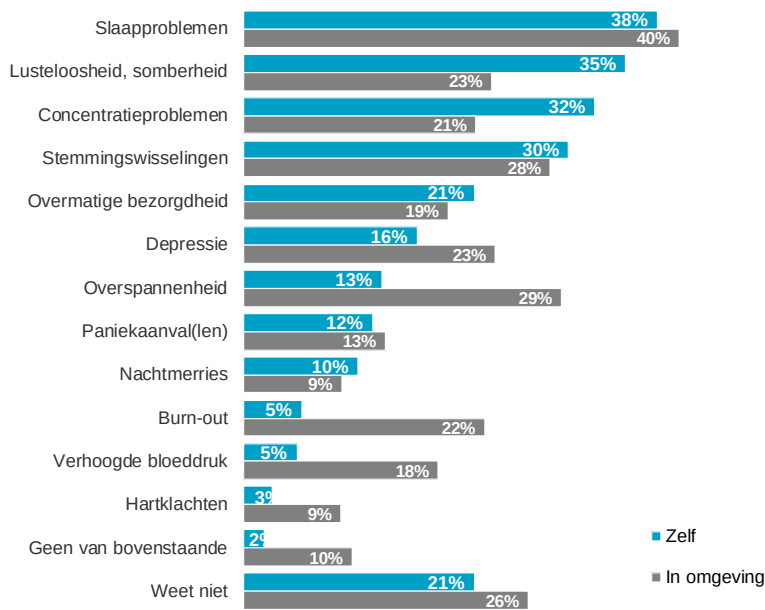
Vrijwel alle jongeren geven aan wel eens stress of stress gerelateerde problemen te ervaren.

Slaapproblemen komen het meest voor (38%), maar ook lusteloosheid (35%), concentratieproblemen (32%) en stemmingswisselingen (30%).

Iets minder noemen zij overmatige bezorgdheid (21%), depressie (16%), overspannenheid (13%) en paniekaanvallen (12%). 5% geeft aan burn-out te hebben gehad.

Problemen die jongeren hiernaast vaker *in hun omgeving* meemaken, zijn overspannenheid (29%), depressie (23%), burn-outs (22%) en verhoogde bloeddruk (18%).

Welke van de volgende problemen heb je zelf weleens ervaren/hebben mensen in jouw omgeving (vrienden, familie, directe collega's) weleens ervaren waarvan je denkt dat dit door stress komt? (n=541)



Stress verminderen door muziek en praten met anderen

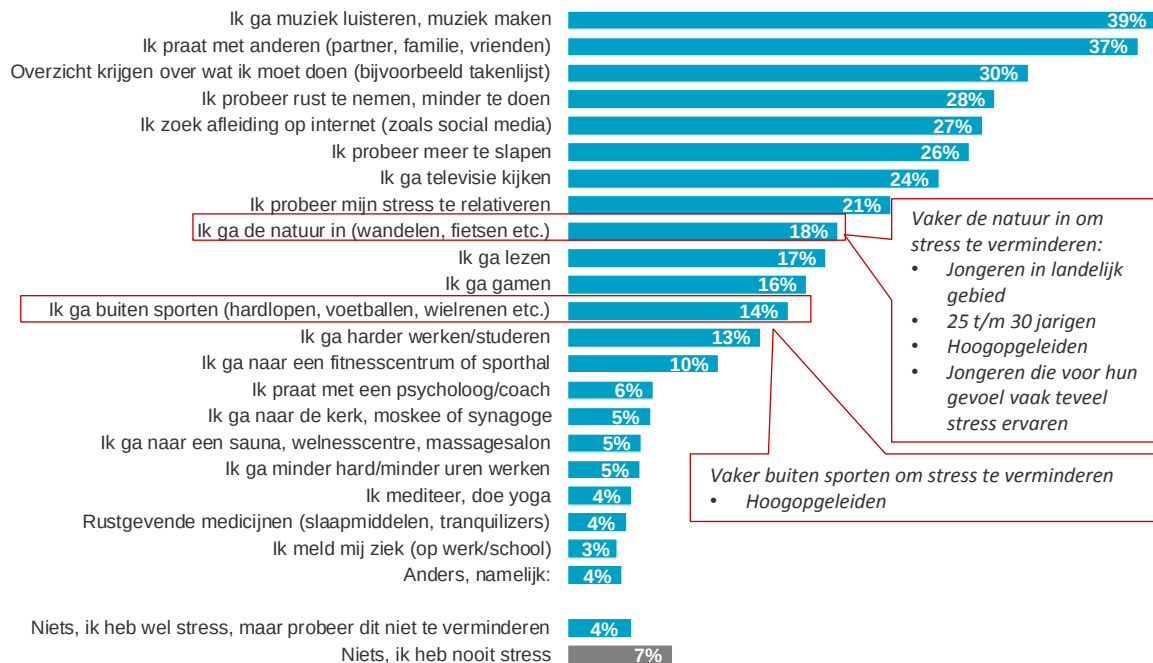
Om hun gevoel van stress te verminderen, richten jongeren zich vooral op muziek (luisteren of maken; 39%) of praten zij met anderen (37%).

Ook proberen zij het overzicht te krijgen over wat zij moeten doen (30%), rust te nemen (28%) en meer te slapen (26%).

Daarnaast zoeken zij afleiding: op internet (27%), televisie (24%), lezen (17%) of gamen (16%).

Een vijfde (18%) gaat de natuur in en 14% gaat naar buiten om te sporten. Samen is dit 28%.

Wat doe jij om jouw gevoel van stress te verminderen? (n=541)



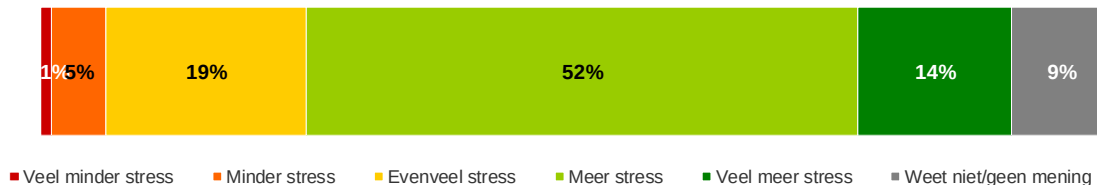
Jongeren verwachten dat Nederlanders in de toekomst meer stress ervaren

Jongeren hebben een vrij negatief beeld over de toekomst wat betreft de hoeveelheid stress waar Nederlanders mee te maken zullen krijgen.

Twee derde (66%) verwacht dat Nederlanders in de toekomst (veel) meer stress zullen ervaren dan nu.

Slechts 6% verwacht dat er in de toekomst minder stress zal zijn.

Verwacht je dat Nederlanders in de toekomst meer of minder stress zullen ervaren? (n=541)



Beleving natuur

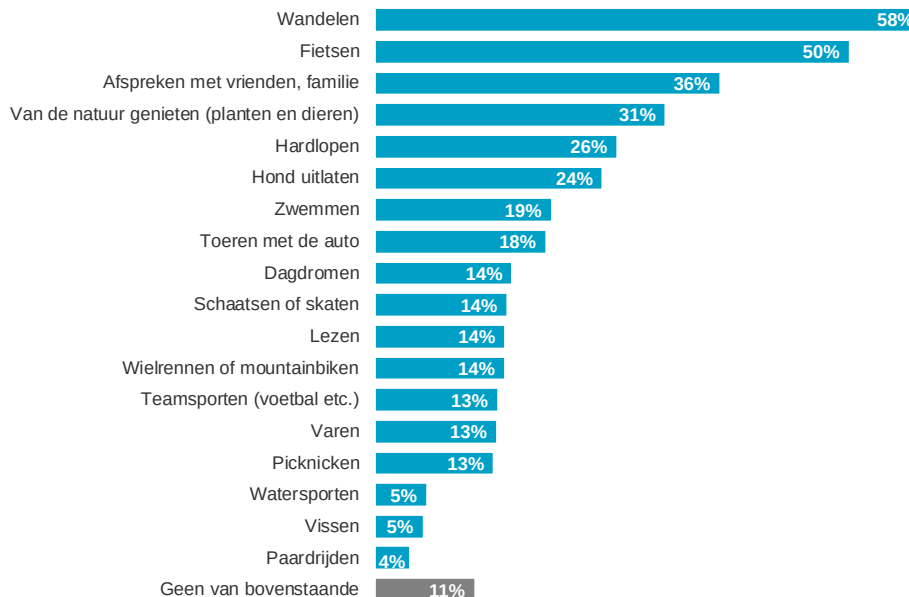
Wandelen en fietsen meest populaire activiteiten in de natuur

Wandelen (58%) en fietsen (50%) zijn activiteiten die jongeren in Nederland vooral ondernemen als we kijken naar hun natuurbezoek.

Ook spreken zij daar af met vrienden/familie (36%), genieten zij van de natuur (31%), lopen hard (26%) of laten hun hond uit (24%).

11% van de jongeren geeft aan geen enkele van de voorgelegde activiteiten in de natuur te ondernemen.

Als je denkt aan de natuur in Nederland zoals bossen, hei, strand en duinen maar ook weilanden in de polders en (stads)parken, welke van de volgende activiteiten onderneemt je wel eens in de natuur? (n=541)



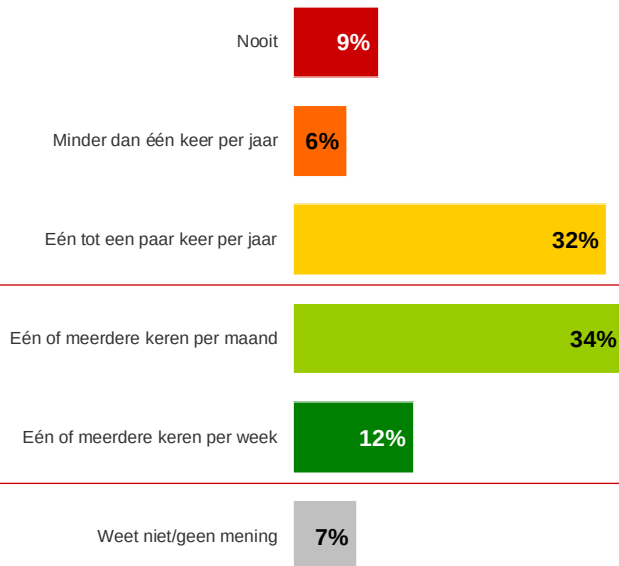
Grote meerderheid kiest er wel eens bewust voor om tijd in natuur door te brengen

Een grote meerderheid (79%) van de jongeren kiest er wel eens (minimaal 1 keer per jaar) *bewust* voor om tijd in de natuur door te brengen.

Ruim een tiende doet dit minstens één keer per week (12%), en een derde (34%) één of meerdere keren per maand. Samengenomen bezoekt bijna de helft (46%) van de jongeren minstens één keer per maand *bewust* de natuur.

38% kiest hier hoogstens een paar keer per jaar voor.

Hoe vaak kies je er bewust voor om tijd in de natuur door te brengen? (n=541)



Kiezen er vaker minstens één keer per maand bewust voor om tijd in de natuur door te brengen:

- 25 t/m 30
- Hoogopgeleid
- Jongeren die voor hun gevoel vaak teveel stress ervaren

Frisse lucht, mooie omgeving en tot rust komen belangrijkste redenen natuurbezoek

De *frisse lucht* en de *mooie omgeving* zijn voor jongeren die er wel eens bewust voor kiezen om tijd in de natuur door te brengen de belangrijkste redenen (respectievelijk 90% en 89%).

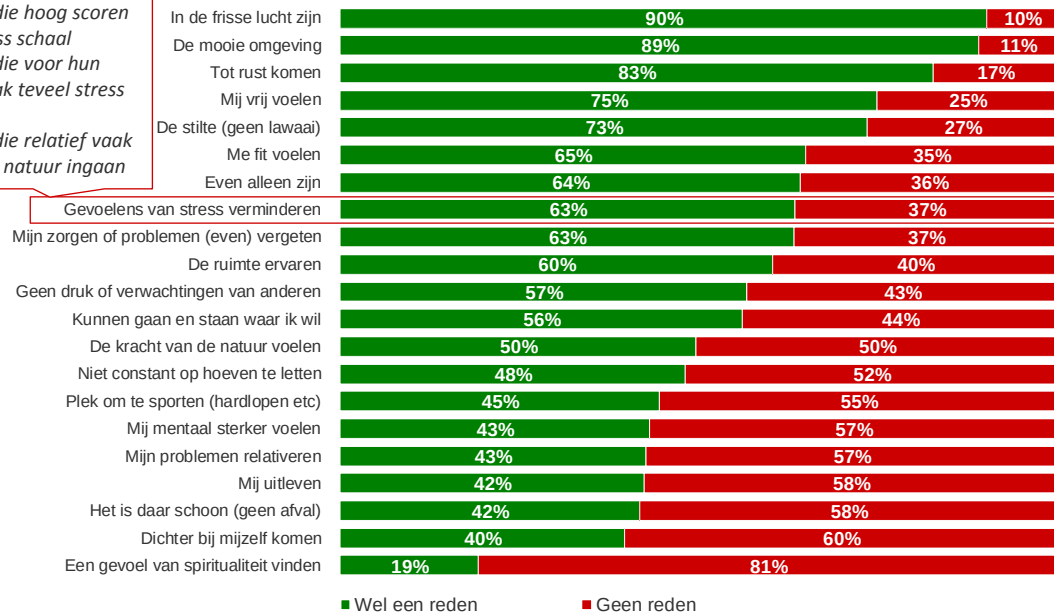
Zij noemen hiernaast ook vaak het gevoel dat de natuur hen geeft: tot *rust* komen (83%), zich *vrij* (75%) en *fit* (65%) voelen en het even *alleen* kunnen zijn (64%).

Het vermindert voor bijna tweederde hun gevoelens van *stress* (63%) en zij kunnen hun *zorgen en problemen (even)* vergeten (63%).

Vaker genoemd door:

- 25 t/m 30
- Hoogopgeleid
- Jongeren die hoog scoren op de stress schaal
- Jongeren die voor hun gevoel vaak veel stress ervaren
- Jongeren die relatief vaak bewust de natuur ingaan

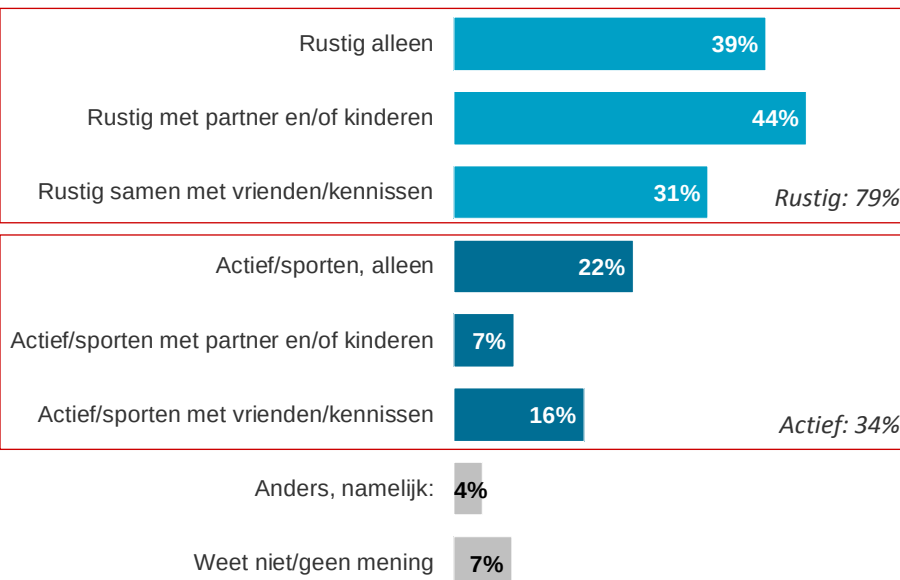
Wat zijn voor jou redenen om bewust tijd in de natuur door te brengen? Basis: brengt wel eens bewust tijd door in de natuur (n=493)



Natuurbeleving liefst rustig, met partner, alleen of samen met vrienden

Als jongeren de natuur ingaan doen zij dit het liefst op een rustige manier (79%). Minder vaak noemen jongeren dat zij actief willen zijn/willen sporten (34%).

Stel, je gaat tijd in de natuur doorbrengen, hoe doe je dit dan het liefst? (n=541)

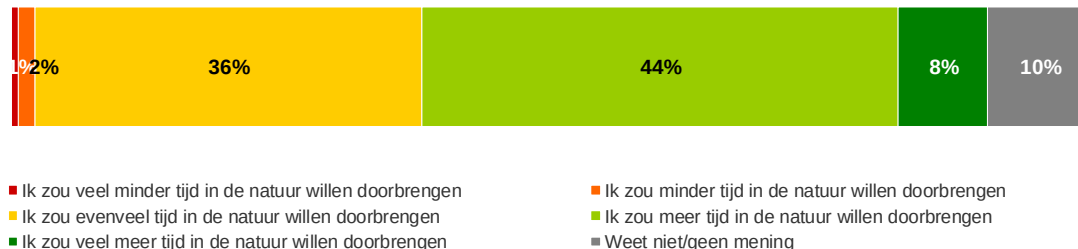


Ruim de helft van de jongeren wil in de toekomst meer tijd in natuur doorbrengen

Ruim de helft (52%) van de jongeren zou in de toekomst meer tijd in de natuur door willen brengen dan dat zij nu doen.

Ruim een derde (36%) verwacht dat zij dit in de toekomst evenveel willen doen als nu en 3% verwacht in de toekomst minder tijd in te natuur door te willen brengen.

In hoeverre zou je meer of minder tijd in de natuur willen doorbrengen dan je nu doet? (n=541)



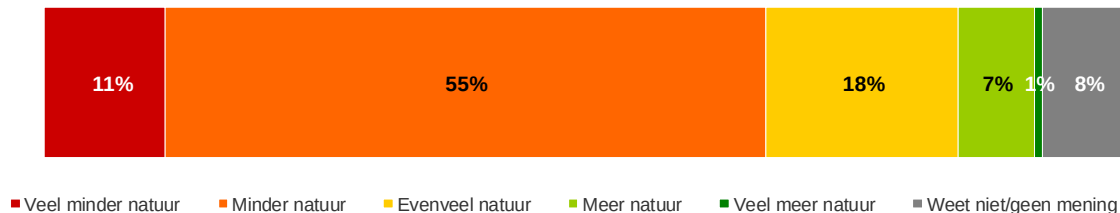
Jongeren verwachten *minder* natuur in NL terwijl zij juist *meer* natuur willen

Twee derde (66%) van de jongeren verwacht dat er in Nederland in de toekomst (veel) minder natuur zal zijn.

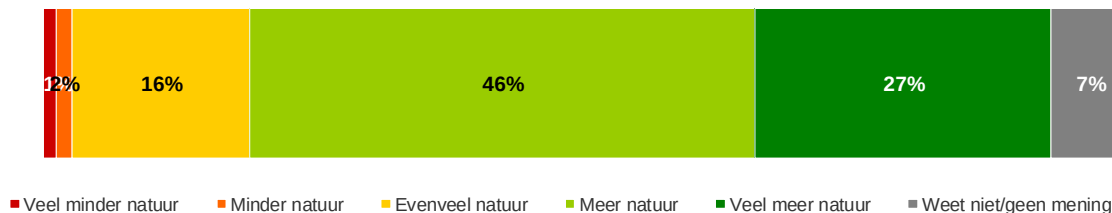
Dit staat in contrast met hun verwachte toekomstige behoefte aan natuur.

Bijna driekwart (73%) wil dat er in de toekomst (veel) meer natuur in Nederland is: bijna de helft ziet in de toekomst liever *meer* natuur (46%), ruim een kwart zelfs *veel meer* natuur (27%).

Verwacht je dat er in de toekomst meer of minder natuur is in Nederland? (n=541)



Zou je willen dat er in de toekomst meer of minder natuur is in Nederland? (n=541)



Ervaren rol van natuur bij stress

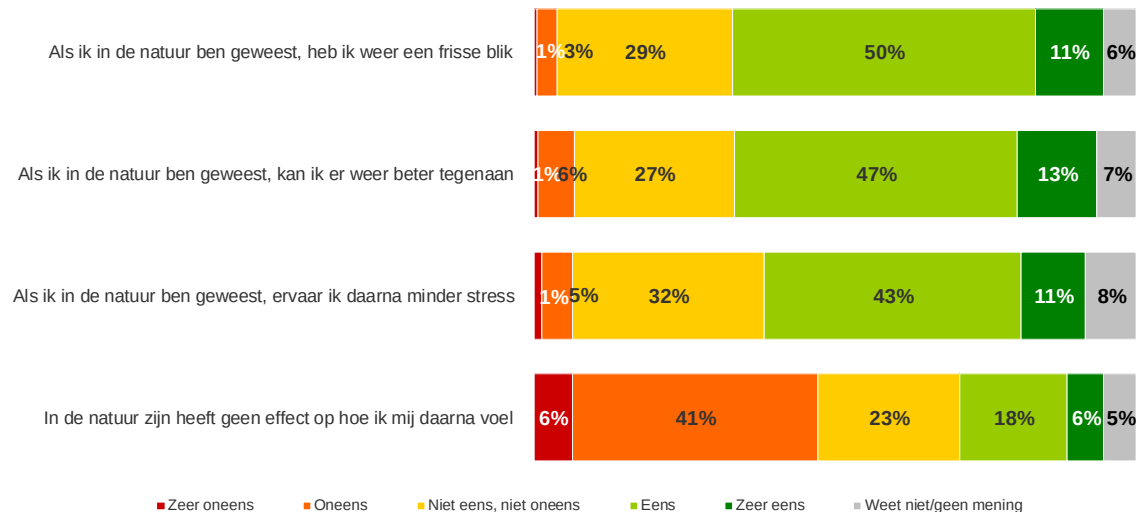


Meerderheid ervaart na natuurbezoek een 'frisse blik' en minder stress

Een meerderheid van de jongeren geeft aan dat zij na een natuurbezoek weer een frisse blik hebben (61%), er weer beter tegenaan kunnen (60%) en minder stress ervaren (54%).

Een kwart (24%) van de jongeren heeft het gevoel dat een bezoek aan de natuur geen effect heeft op hoe zij zich daarna voelen.

In hoeverre ben je het eens met onderstaande stellingen? (n=541)

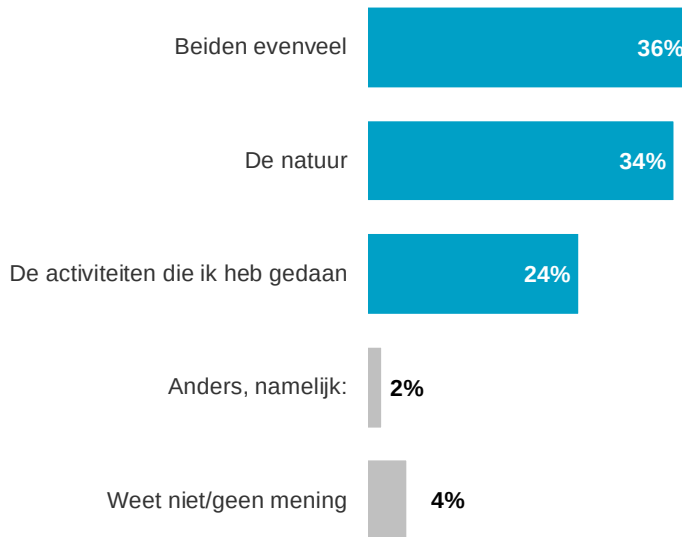


Minder stress zowel door natuurlijke omgeving als door activiteit in die omgeving

De vermindering van stress die jongeren ervaren als zij in de natuur zijn geweest, wijten zij zowel aan de *omgeving* als aan de *activiteit* die zij in de natuur hebben gedaan.

Ruim een derde (36%) denkt dat dit evenveel door de natuurlijke omgeving als de activiteit komt. Een derde (34%) wijt dit voornamelijk aan de natuur en een kwart (24%) aan de activiteit.

Je hebt aangegeven dat je minder stress ervaart als je in de natuur bent geweest. Wat is de belangrijkste oorzaak hiervan? (Basis - Ervaart na bezoek natuur, minder stress, n=289)



Ruim een derde verwacht dat natuurbezoek stressgevoel voor *langere periode* vermindert

37% van de jongeren die wel eens stress ervaren, denkt dat het regelmatig doorbrengen van tijd in de natuur hun gevoelens van stress voor een *langere periode* kan verminderen.

13% denkt dat natuurbezoek geen lange termijn-effect heeft op hun eigen gevoel van stress.

In hoeverre denk je dat het regelmatig doorbrengen van tijd in de natuur jouw gevoelens van stress voor een langere periode kan verminderen?
(Basis - Heeft weleens stress, n=504)



Helpt verwacht dat regelmatig natuurbezoek bij *anderen* stress voor langere periode vermindert

Bijna de helft (48%) van de jongeren denkt dat het regelmatig doorbrengen van tijd in de natuur in het algemeen gevoelens van stress voor een langere periode kan verminderen voor *anderen* (versus 37% voor hen zelf).

35% geeft aan dat dit misschien kan, maar weet dit niet zo zeker.

4% verwacht dat dit geen lange termijneffect heeft op stressgevoelens.

In hoeverre denk je in het algemeen dat het regelmatig doorbrengen van tijd in de natuur voor anderen gevoelens van stress voor een langere periode kan verminderen? (n=541)

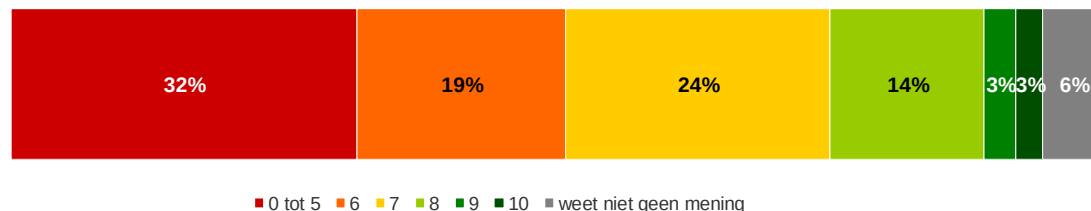


Minderheid zou natuur actief aanbevelen aan anderen met stress of stress gerelateerde problemen

20% van de jongeren antwoordt met een cijfer van 8 of hoger (schaal van 0-10) op de vraag of zij iemand met stress of stress gerelateerde problemen zouden aanbevelen tijd in de natuur door te brengen. 6% geeft een 9 of 10.

Een derde zou de natuur niet aanbevelen. Zij geven een cijfer van 0 t/m 5.

Hoe waarschijnlijk is het dat je iemand met stress of stress gerelateerde problemen aanbeveelt om tijd in de natuur door te brengen? (n=541)



Gemiddeld minder aanbevelen

- 16 t/m 20
- Laagopgeleid
- Jongeren die voor hun gevoel (bijna) nooit teveel stress ervaren
- Jongeren die relatief weinig bewust de natuur ingaan

Gemiddeld meer aanbevelen

- 25 t/m 30
- Hoogopgeleid
- Jongeren die relatief vaak bewust de natuur ingaan

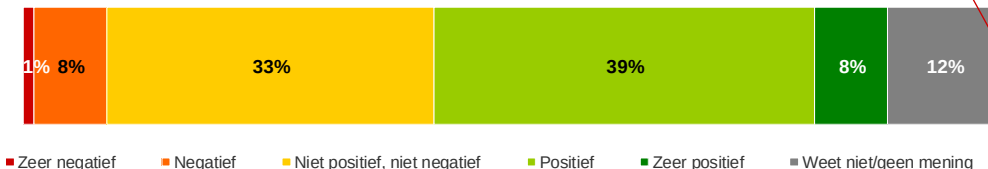
Steun voor plannen 'natuur op recept'

Enthousiaster over *advies* van huisarts dan over daadwerkelijk *recept*

Jongeren staan overwegend positief tegenover het idee dat de huisarts bij stress of stress gerelateerde klachten *adviseert* om meer tijd in de natuur door te brengen (47% positief, 9% negatief).

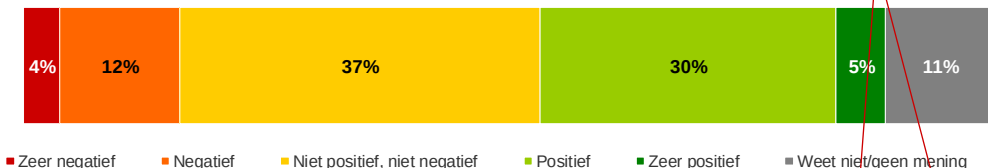
Als dit idee nog wat verder wordt getrokken en de huisarts niet alleen adviseert maar ook echt 'natuur op recept' uitschrijft, blijft men overwegend positief, maar daalt het enthousiasme wel. (35% positief, 16% negatief).

Hoe sta je er tegenover als de huisarts bij stress of stress gerelateerde klachten adviseert om meer tijd in de natuur door te brengen? (n=541)



Positiever:
- 25 t/m 30
- Hoogopgeleid
- Stedelijk gebied
- Jongeren die laag scoren op de stress schaal
- Jongeren die relatief vaak bewust de natuur ingaan

Hoe sta je er tegenover als de huisarts bij stress of stress gerelateerde klachten 'natuur op recept' geeft (naast eventueel andere recepten)? (n=541)



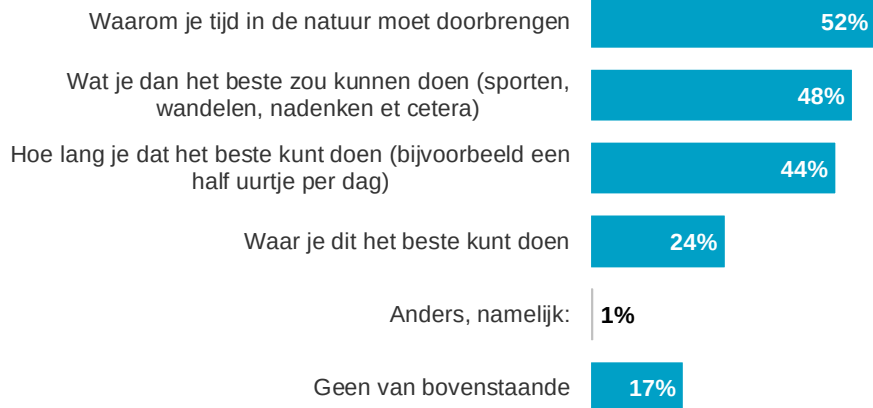
Geen verschil tussen subgroepen

Op het recept moet staan aangeven waarom, wát en hoe lang

Als de huisarts natuur op recept zou uitschrijven, zouden jongeren daarop willen zien *waarom* zij tijd in natuur moeten doorbrengen (52%), *wat* zij het beste zouden kunnen doen (48%) en *hoe lang* zij dit het beste kunnen doen (44%).

Een advies over *waar* zij dit het beste kunnen doen is minder gewenst (24%).

Als jouw huisarts natuur op recept zou uitschrijven, wat zou er dan volgens jou op het recept moeten staan? (n=541)

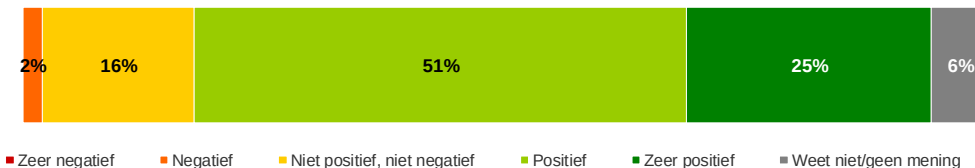


Vooraf groene, gezonde plekken in en rondom de stad positief ontvangen

Jongeren zijn erg enthousiast over het idee om groene, gezonde plekken in en rondom de stad in te richten (76% positief, 2% negatief).

Ook over het idee om gezondheidsroutes in te richten in de natuur zijn zij positief, maar wel iets minder (51% positief, 7% negatief).

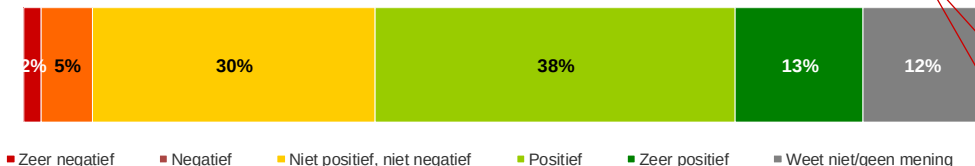
Hoe sta je tegenover het idee om groene, gezonde plekken in en rondom de stad in te richten? (n=541)



Positiever:

- Vrouw
- 25 t/m 30
- Hoogopgeleid
- Stedelijk gebied
- Jongeren die relatief vaak bewust de natuur ingaan
- Jongeren die voor hun gevoel vaak teveel stress ervaren

Hoe sta je tegenover het idee om gezondheidsroutes op te richten in de natuur? (n=541)



Positiever:

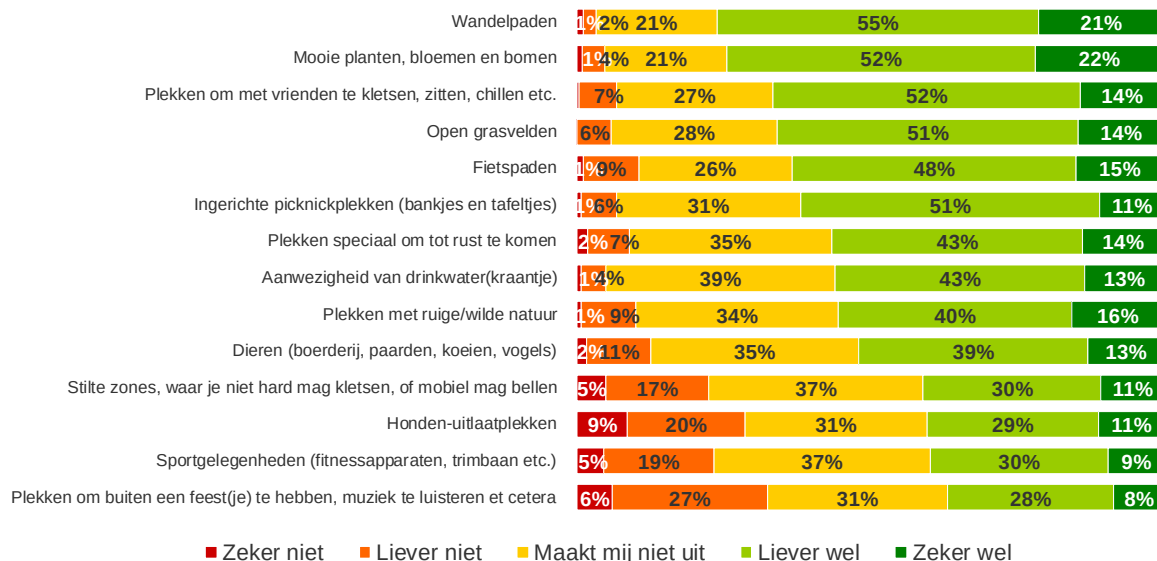
- Vrouw
- Sterk stedelijk gebied
- Jongeren die voor hun gevoel vaak teveel stress ervaren

Groene gezonde plekken: wandelpaden en mooie natuur, zonder honden en feestjes

Jongeren zien bij de voorgestelde groene, gezonde plekken het liefst veel wandelpaden (76%), mooie natuur (74%), plekken om te kletsen (66%), open grasvelden (65%), fietspaden (63%) en ingerichte picknickplekken (62%). Ook de meeste andere ideeën vinden steun bij een meerderheid.

Aspecten waar relatief veel jongeren juist *niet* op zitten te wachten, zijn plekken voor een feestje (33% zeker/liever niet), honden uitlaatplakken (29%), sportgelegenheden (24%) en stilte zones (22%).

Welke van onderstaande plekken of activiteiten zouden in en rondom de nieuwe 'groene, gezonde plekken' in de stad volgens jou moeten zijn? (n=541)

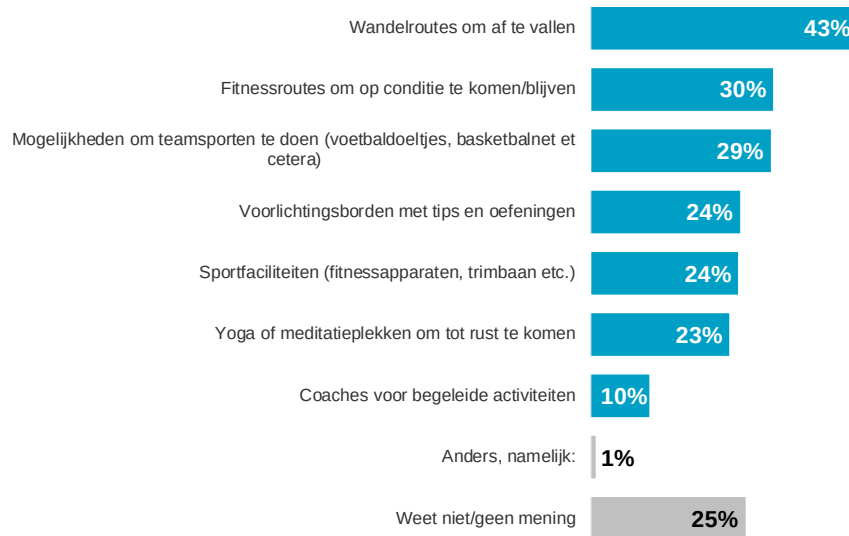


Gezondheidsroutes liefst met wandelroutes, fitnessroutes en teamsport mogelijkheden

Bij gezondheidsroutes in de natuur zien jongeren het liefst wandelroutes om af te vallen (43%). Hierna volgen fitnessroutes (30%) en mogelijkheden om teamsporten te doen (29%).

Ongeveer een kwart van de jongeren zou graag voorlichtingsborden met tips en oefeningen zien (24%), sportfaciliteiten (24%) of yoga- of meditatieplekken om tot rust te komen (23%).

Een ander idee is om gezondheidsroutes op te richten in de natuur. Welke faciliteiten zou jij daar het liefst zien? (n=541)

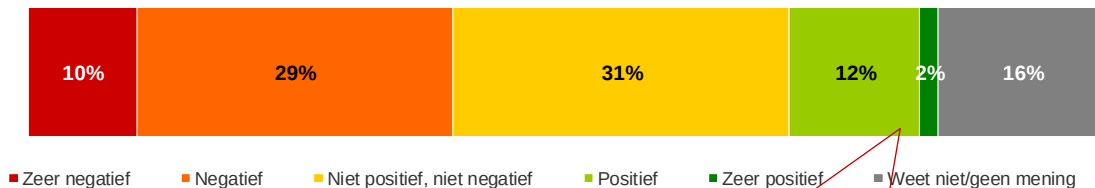


Overwegend negatief over plaatsen van spreekkamer huisarts in de natuur

Het idee om de spreekkamers van huisartsen in de natuur te plaatsen wordt minder goed ontvangen.

Een minderheid van de jongeren (14%) staat positief tegenover dit idee. Vier op de tien jongeren oordeelt negatief (39%).

Hoe sta je tegenover het idee om spreekkamers van huisartsen in de natuur te plaatsen? (n=541)



Positiever:
- Jongeren in stedelijk gebied



Onderzoekstechnische informatie – kwantitatief

- Veldwerkperiode
 - Het veldwerk is uitgevoerd in de periode 28 november tot en met 3 december 2014.
- Methode respondentenselectie
 - Uit het StemPunt-panel van Motivaction
- Incentives
 - De respondenten hebben als dank voor deelname aan het onderzoek een kleine vergoeding ontvangen
- Weging
 - De onderzoeksdata zijn gewogen (zie ook bijlage gewogen en ongewogen data), daarbij fungeerde het Mentality-ijkbestand als herwegingskader. Dit ijkbestand is wat betreft sociodemografische gegevens gewogen naar de Gouden Standaard van het CBS
- Responsverantwoording online onderzoek
 - In de veldwerkperiode is aan 2.552 personen een uitnodigingsmail verstuurd. Op de slotdatum van het veldwerk (zie bij Veldwerkperiode) was het gewenste aantal vragenlijsten ingevuld en is de toegang tot de vragenlijst op internet afgesloten
- Overige onderzoekstechnische informatie
 - Overige onderzoekstechnische informatie en een exemplaar van de bij dit onderzoek gehanteerde vragenlijst is op aanvraag beschikbaar voor de opdrachtgever



Ongewogen en gewogen data

Kenmerken	Ongewogen		Gewogen	
	N	%	N	%
Leeftijd				
16 t/m 20 jaar	180	33,3	194	35,9
20 t/m 24 jaar	130	24,0	123	22,7
25 t/m 30 jaar	231	42,7	224	41,4
Opleidingsniveau (genoten)				
Hoog (wo/hbo)	310	57,3	219	40,4
Middel (havo/vwo/mbo/mavo)	213	39,4	289	53,5
Laag (ibo/basisschool/geen opleiding)	18	3,3	33	6,1
Geslacht				
Mannen	261	48,2	267	49,4
Vrouwen	280	51,8	274	50,6



Ongewogen en gewogen data

Kenmerken	Ongewogen		Gewogen	
	N	%	N	%
Regio				
3 grote gemeenten	52	9,6	88	16,2
West	156	28,8	150	27,7
Noord	53	9,8	56	10,4
Oost	136	25,1	117	21,6
Zuid	123	22,7	117	21,5
Randgemeenten	21	3,9	14	2,6
Mentality				
Moderne burgerij	96	17,7	89	16,4
Opwaarts mobilen	138	25,5	136	25,0
Postmaterialisten	28	5,2	16	2,9
Nieuwe conservatieven	28	5,2	24	4,5
Traditionele burgerij	15	2,8	18	3,3
Kosmopolieten	118	21,8	72	13,2
Postmoderne hedonisten	57	10,5	78	14,5
Gemaksgeoriënteerden	61	11,3	109	20,1

Auteursrecht

Het auteursrecht op dit rapport ligt bij de opdrachtgever. Voor het vermelden van de naam Motivation in publicaties op basis van deze rapportage – anders dan integrale publicatie – is echter schriftelijke toestemming vereist van Motivation International B.V.

Beeldmateriaal

Motivation heeft datgene gedaan wat redelijkerwijs van ons verwacht kan worden om de rechthebbenden op beeldmateriaal te achterhalen. Mocht u desondanks menen recht te kunnen doen gelden op gebruikt beeldmateriaal, neem dan contact op met Motivation.



motivaction

research and strategy

Motivaction International B.V.

Marnixkade 109

1015 ZL Amsterdam

Postbus 15262

1001 MG Amsterdam

T +31 (0)20 589 83 83

M moti@motivaction.nl

www.motivaction.nl

www.facebook.com/stempunt

