



SAMEN BETER WETEN

Dossier:

Burgerwetenschap Jongeren, Natuur, Gezondheid

Inleiding:

Er zijn steeds meer aanwijzingen en bewijzen dat natuur gezond is.

Het helpt bij het voorkomen, verzachten en soms zelfs helemaal genezen van tal van aandoeningen en ziektes.

Zo zijn er diverse wetenschappelijke studies waaruit blijkt dat natuurbeleving helpt bij het voorkomen en verzachten van stress en stressgerelateerde problemen.

Voor veel jongeren is dat vanzelfsprekend.

Toch vraagt het nader onderzoek. Daarom is Stichting wAarde met, door en voor honderden jongeren in Nederland een traject van Burgerwetenschap gestart.

Dit dossier geeft nadere toelichting op achtergronden, context en ontwikkelingen.

Onderstaand gaan wij achtereenvolgens in op:

1. Moderne wetenschappelijke inzichten over de relatie tussen natuur, stress en ontspanning.
2. Wat jongeren daar zelf van vinden.
3. Wat gemeenten, buurten en scholen daarmee kunnen doen.
4. Samen beter weten: burgerwetenschap in de praktijk.

1. Natuur, stress en ontspanning.

Algemeen

Al sinds de eerste parken werden ontworpen in de 19^e eeuw, zijn mensen overtuigd van de positieve effecten van bezoek aan deze plekken op gezondheid (Maller et al., 2006). Nu is er steeds meer empirisch bewijs voor de positieve effecten die natuur op de psychische gezondheid heeft (Maller et al., 2006; van den Berg et al., 2014; Pearson & Craig, 2014). Ook voor de correlatie tussen herstel van stress en blootstelling aan een natuurlijke omgeving is steeds meer bewijs (Berto, 2014; Jiang et al., 2014). Behalve minder stress, vermindert natuurbezoek ook symptomen van angst en depressie en verbetert het de capaciteit om gerichte aandacht te kunnen geven (Pearson & Craig, 2014). Ook zorgt het voor minder mentale vermoeidheid en een betere gemoedstoestand (van den Berg et al., 2014). KPMG (2012) heeft doorgerekend dat de gezondheidsvoordelen dusdanig groot zijn dat 10% meer groen in Nederland kan leiden tot een besparing van 394 miljoen euro in arbeids- en zorgkosten (KPMG, 2012; van den Berg, 2012).

Wetenschap

Er zijn verschillende, mogelijke manieren waarop natuur voor minder stress kan zorgen (Maller et al., 2006; Maas et al., 2006). Een mogelijk mechanisme is directe fysieke blootstelling, waarbij natuur de gezondheid beïnvloedt door het inademen van frisse lucht. Ook is er een gedragsmechanisme waarbij natuur kan stimuleren tot het ondernemen van fysieke activiteiten als wandelen of fietsen (Maas et al., 2006). Volgens Johnsen (2013) biedt natuur de mogelijkheid emoties te reguleren en zorgt het daardoor voor een verminderde stressbeleving.

Over het algemeen worden twee theorieën aangehaald om te verklaren hoe natuurbezoek kan leiden tot stressvermindering: de Attention Restoration Theory (ART) door Kaplan (1995) en Stress Recovery Theory (SRT) door Ulrich (1983) (Hartig et al., 1991; Johnsen, 2013; Berto, 2014; Jiang et al., 2014; Feda et al., 2015).

De Attention Restoration Theory (ART)

ART is ontwikkeld vanuit het psychofunctionalisme (Berto, 2014) en is gebaseerd op onderzoek van James (1892) over vrijwillige en onvrijwillige aandacht. Volgens Kaplan kosten veel dagelijkse bezigheden vrijwillige, ofwel gerichte aandacht en kost het moeite om ergens aandacht aan te geven en andere factoren die

aandacht vragen te negeren. Hierdoor neemt de capaciteit om ergens gericht aandacht aan te schenken af en ontstaan mentale vermoeidheid en stress. Wanneer je ergens onvrijwillig aandacht aan geeft, en gefascineerd bent, geef je aandacht die weinig of geen energie kost. Er wordt dan minder gevraagd van de gerichte aandacht. Dit zorgt voor rust en herstelt de mogelijkheid gerichte aandacht te geven. Naast deze *fascination* zijn drie andere componenten in de omgeving belangrijk voor dit herstel. Om te beginnen *being away*, het weg zijn uit een gebruikelijke situatie en het ervaren van een andere omgeving. Ten tweede speelt ook *extent* een rol. Dit is ervaren dat er een grotere, andere wereld is waar de directe omgeving onderdeel van is. Dit is van belang bij herstel van stress omdat deze component ervoor zorgt dat er genoeg te zien is om aandacht te verplaatsen. Bovendien biedt *extent* een extra dimensie waardoor iets niet een verzameling indrukken is, maar een omgeving. De laatste component is *compatibility*, de omgeving moet passen bij wat iemand er wil doen (Kaplan, 1995; Hartig et al., 1991; Berto, 2014). De verwachting is dat deze componenten in de natuur beter voor herstel van aandacht en stressvermindering zorgen dan in stedelijke omgevingen (Laumann et al., 2001; Johnsen, 2013). Waar dit precies door komt en welke mechanismen hiervoor zorgen, is bij mijn weten nog niet bekend.

De Stress Recovery Theory (SRT)

SRT is een psycho-evolutionaire theorie (Johnsen, 2013; Berto, 2014). In deze theorie wordt gesteld dat mensen zijn geëvolueerd in de natuur en pas relatief kort in stedelijke omgevingen leven. Daardoor zouden we fysiologisch en psychisch aangepast zijn aan natuur, waardoor we in de natuur sneller kunnen herstellen van stress symptomen dan in stedelijke omgevingen (Ulrich, 1983; Jiang et al., 2014, Berto, 2014).

Deze twee theorieën verschillen op een paar belangrijke punten. Ten eerste richt Ulrich zich op een soort automatische respons op natuur, terwijl Kaplan kijkt naar het verwerken van informatie. Ten tweede richt Ulrich zich meer op emotionele, mentale en fysiologische componenten van stress, terwijl Kaplan vooral kijkt naar mentale vermoeidheid door de aandacht die het dagelijks leven vraagt. Tot slot stelt Ulrich dat mensen herstellen in de natuur omdat daar minder prikkels zijn die aandacht vereisen, terwijl het in ART gaat om een andere manier van aandacht geven (Hartig et al., 1991).

In de meeste onderzoeken naar de relatie tussen stress en natuur worden beiden theorieën besproken (Hartig et al., 1991; Johnsen, 2013; van den Berg et al., 2014; Berto, 2014; Feda et al., 2015). Een deel van de onderzoeken richt zich alleen op ART (Maas, 2009; Pearson & Craig, 2014; Lindal & Hartig, 2015). Enkele onderzoeken richten zich alleen op SRT (Jiang et al., 2014).

De Perceived (environmental) Restorativeness Scale (PRS)

De PRS van Hartig en collega's (1997) is gebaseerd op de Attention Restorative Theory die eerder in deze paragraaf is beschreven. Aan de hand van een variërend aantal stellingen worden de componenten uit de Attention Restoration Theory, namelijk *being away*, *compatibility*, *fascination* en *extent*, meetbaar gemaakt. *Extent* wordt in deze schaal meetbaar gemaakt in *coherence*, een onderdeel van *extent* dat de samenhang in de omgeving meet. In de literatuur worden deze twee termen door elkaar heen gebruikt (Hartig et al., 1997; Korpela et al., 2001). De PRS is al veel toegepast (zie paragraaf 2.3.3 Empirisch onderzoek) en gevalideerd om te meten in hoeverre een omgeving van invloed is op herstel van mentale uitputting. PRS biedt mogelijkheden het verschil in mentaal herstel tussen verschillende soorten (stads)natuur te vergelijken (Perschardt & Stigsdotter, 2013; Zahra et al., 2013; Berto, 2014; Tyrväinen et al., 2014; Hipp et al., 2015; Lindal & Hartig, 2015).

Het blijft overigens lastig om te bepalen *in hoeverre* een verminderde stressbeleving na natuurbezoek direct gevolg is van het daadwerkelijke natuurbezoek of een indirect gevolg is. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat mensen minder stress beleven omdat verblijf in de natuur heeft aangezet tot beweging of sociale interactie (Gezondheidsraad & RMNO, 2004; de Vries et al., 2013; Hipp et al., 2015).

2. Wat jongeren er zelf van vinden.

Wetenschap is ook niet alles. Naast wetenschappelijke inzichten is er ook de kennis van de straat - *Street-wise Knowledge* - die weliswaar vaak minder goed onderbouwd en zeker ook minder falsifieerbaar is, maar desondanks goed inzicht geeft in relevante *ervaringskennis* en *belevingskennis* in een samenleving.

Ter verkenning hiervan heeft Stichting wAarde onderzoek gedaan naar de straatwaarde c.q. beleving onder jongeren van 'natuur en gezondheid'.

Dit onderzoek bestond uit

- a) een kwalitatieve verkenning op basis van straatgesprekken, diverse met en voor jongeren opgezette

wedstrijden, discussies, activiteiten en een enquête rond dit thema;

b) een aanvullend representatief/kwantitatief onderzoek onder jongeren dat (ter kwantificering - of falsifiëring - van de op bovenstaande wijze verkregen inzichten) door Onderzoeksbureau Motivaction voor ons is uitgevoerd.

De gegeneerde inzichten en data zijn erg interessant.

- Een meerderheid van de jongeren vindt het *vanzelfsprekend* dat natuur gezond is.
- De preventieve of curatieve effecten op diverse ziekten vinden ze vaak vooral interessant voor andere (oudere) mensen; maar met name alles wat gerelateerd is aan stress en stressgerelateerde problemen betrekken ze vaak op zichzelf.
- Driekwart (73%) van de jongeren geeft aan dat zij in 2014 teveel stress hebben ervaren.
- Bijna twee derde (63%) geeft aan dat zij tijd in de natuur doorbrengen (mede) omdat het hun stress vermindert.
- In respons op diverse (door ons i.s.m. jongeren ontwikkelde) concrete handelingsperspectieven op het vlak van natuur en gezondheid geeft maar liefst 76% aan positief te staan tegenover het idee om groene, gezonde plekken in en rondom de stad in te richten. Daarbij zijn voor de jongeren zelf twee aspecten van belang: beweging in je lichaam en rust in je hoofd.
 - o *Lichaamsbeweging*. Volgens veel jongeren leent de natuur zich tot beweging, sport en andere activiteiten. Een activiteit in de natuur is anders dan bijvoorbeeld joggen door de stad of bewegen in een klamme en warme sportzaal.
 - o *Rust in je hoofd*. Na een drukke dag is het fijn even in het groen te rennen, te kletsen of gewoon te zitten. In de natuur kunnen ze hun hoofd leeg maken en op verhaal komen. Er is geen afleiding, de druk van social media valt weg en niemand let op hen. Dit geeft voor jongeren broodnodige rust.

Het onderzoeksrapport van Motivaction kunt u [hier downloaden](#).

3. Handelingsperspectieven voor beleid.

Met relatief eenvoudige, goedkope ingrepen kunnen moderne inzichten op het gebied van preventieve jeugd gezondheidszorg worden geïmplementeerd in de inrichting van de openbare, groene ruimte in gemeenten.

Gemeenten, scholen en buurtwerkers kunnen hier onder meer op inspelen door eenvoudige aanpassingen in groene ruimten als parken, plantsoenen, groene hangplekken of schoolpleinen, opdat deze worden opgewaarderd tot zogeheten *Fit-Rust-Plekken*.

Fit-Rust-Plekken kenmerken zich door:

- *Eenvoudige fitness-aanleidingen*, in de vorm van hufferproof outdoor-training apparaten, dan wel - conform de ouderwetse trimbanen en de gangbare praktijk bij Speelbossen - eenvoudige optrekbalen en stammen om overheen te springen.
- *Eén of enkele 'meditatieve' bankje(s) in het groen*, waar de jongeren tot rust kunnen komen, liefst met 'rugdekking' van enkele struiken of bomen en een mooi uitzicht of open ruimte daarvoor.
- *Enkele frambozenstruiken* (of lokaal inpasbare andere vormen van eetbare natuur) die de plek 'leuk' maken en een eerste ingang bieden voor nadere betrokkenheid bij de gouden driehoek *natuur - voedsel - gezondheid*.

Meer informatie hierover leest u [hier](#).

4. Samen beter weten: burgerwetenschap in de praktijk.

Zowel voor de jongeren zelf, als voor overheden en andere betrokkenen, is het interessant om te kijken hoe die het verblijf van jongeren in gezonde, groene ruimten daadwerkelijk inwerkt op hun stress en stressgerelateerde problemen.

Daarom onderzoeken jongeren in het hele land nu, samen met Stichting wAarde, hoe dit zit. Hoe beleven wij het zelf?

En welk aspect van een groene plek of een natuurgebied vinden we daarbij belangrijk?

De vragenlijsten die daarbij worden ingevuld vindt u op de Facebookpagina 'Samen beter weten'.

De resultaten van dit onderzoek kunt u inzien via *deze link (PM; wordt aan gewerkt)*

Voor meer informatie: info@waarde.nl