

Persbericht

Natuur en gezondheid. Invloed van natuur op sociaal, psychisch en lichamelijk welbevinden

Groen in de omgeving blijkt gunstig voor gezondheid

Veel mensen kennen uit ervaring het prettige effect van een uitzicht op bomen of een wandeling door een park. In de zorg wordt geregeld gewerkt met wat groen voor patiënten kan doen, bijvoorbeeld in 'helende tuinen' of op zorgboerderijen. Maar het blijft niet bij intuïties. Zeer uiteenlopend wetenschappelijk onderzoek wijst erop dat verblijf in een 'groene' omgeving inderdaad gunstig kan zijn voor gezondheid en welbevinden. Zelfs uitzicht op een stadspark helpt mensen al te herstellen van stress, wat de kans op stressgerelateerde ziekte weer kan verminderen. Dit schrijven de Gezondheidsraad en de Raad voor Ruimtelijk, Milieu- en Natuuronderzoek in een eerste deeladvies dat vandaag wordt aangeboden aan bewindslieden van LNV, VROM en VWS.

Veel resultaten van wetenschappelijk onderzoek wijzen in de richting van een gunstige invloed van natuur op gezondheid. Soms tekent zich een direct verband af, zoals in een beperkt aantal onderzoeken dat de relatie tussen de aanwezigheid van groen en de afwezigheid van ziekte meet. Vaker zijn er indirecte aanwijzingen, namelijk wanneer de aanwezigheid van natuur invloed heeft op hoe mensen zich gedragen en die gedragingen hun gezondheid weer gunstig kunnen beïnvloeden.

Wanneer mensen bijvoorbeeld vaker gaan wandelen als er dichtbij een bos is of sneller de fiets pakken als de route naar hun werk omzoomd is door wat groen, dan is dat goed voor hun gezondheid. Bewegingsarmoede en overgewicht zijn immers grote bedreigingen voor onze gezondheid. Uit onderzoek blijkt dat een aantrekkelijke omgeving mensen inderdaad aanzet tot bewegen, al is nog niet duidelijk wat precies bijdraagt aan die aantrekkelijkheid.

Daarnaast zijn er aanwijzingen dat verblijf in een natuurlijke omgeving, en zelfs al uitzicht uit een raam op stedelijke groenvoorzieningen, helpt om te herstellen van stress en vermoeidheid door langdurige concentratie. In een samenleving waarin veel mensen druk ervaren die kan leiden tot ziekteverzuim, is dat een belangrijk gegeven. De onderzoeksgegevens over dit verband zijn het sterkst van alle beoordeelde mechanismen.

Natuur kan ook sociaal contact vergemakkelijken. Onderzoek in een achterstandswijk in de Verenigde Staten wijst op dat verband. Ook via die link kan groen een positieve invloed hebben op de gezondheid, aangezien mensen met veel contacten minder ziek zijn en langer leven. We weten alleen nog niet veel over de manieren waarop dit werkt in de Nederlandse situatie, omdat dat nog niet speciaal onderzocht is.

Een andere mogelijk gunstige invloed van natuur is die op de ontwikkeling van kinderen, al is er nog weinig systematisch onderzoek gedaan. Kinderen hebben waarschijnlijk vooral belang bij vertrouwde maar 'rommelige' groene terreintjes in de buurt, die ze zelfstandig kunnen exploreren. Gezien het belang van een gezonde ontwikkeling van kinderen voor een gezond volwassen leven, is meer onderzoek van groot belang.

Tot slot kan verblijf in de natuur, zowel grootse natuur verder weg als het bos in de buurt, mensen aanzetten tot reflectie, hun gevoel van autonomie versterken en het gevoel geven te passen in een groter geheel. Dat kan mensen weerbaarder maken bij het verwerken van de verliezen die samengaan met ouder worden, ziekte en dood.

Wetenschappelijk gezien is er nog veel te doen om de verbanden tussen natuur en gezondheid verder te onderzoeken. In het tweede deeladvies zullen de geconstateerde kennisleemten en

onderzoeksaanbevelingen uit dit eerste advies een belangrijke basis vormen voor onderzoeksprogrammering en aanpassingen in de kennisinfrastructuur. Op termijn kunnen de onderzoeksresultaten aanleiding geven tot beleidsinitiatieven op het gebied van onder meer ruimtelijke ordening, huisvesting en gezondheidszorg.

Achtergrond

Het advies Natuur en Gezondheid is een gezamenlijk project van de Gezondheidsraad, de Raad voor Ruimtelijk, Milieu- en Natuuronderzoek (RMNO), de Raad voor Gezondheidsonderzoek, de Raad voor het Landelijk Gebied en het InnovatieNetwerk Groene Ruimte en Agrocluster. Deze samenwerking is mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van de Commissie van Overleg Sectorraden, die innovatieve kennisontwikkeling stimuleert bij het toegankelijk maken van wetenschappelijke kennis voor beleid en samenleving. Het eerste deeladvies is getrokken door de Gezondheidsraad. Bij het tweede deeladvies neemt de RMNO het voortouw.

De commissie die het advies heeft opgesteld bestond uit:

• dr F Woudenberg, medische milieukunde/psychologie; sectorhoofd Algemene Gezondheidszorg (AZG) GGD, Rotterdam, voorzitter • prof. dr JFG Bunders, biologie; Biologie en Samenleving, Vrije Universiteit Amsterdam, vice-voorzitter • drs ing GJ Hoogenstrijd, adviseur projectsecretaris; Raad voor Ruimtelijk, Milieu- en Natuuronderzoek, Den Haag • dr PC de Hullu, Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit, Den Haag, adviseur (vanaf maart 2003) • dr ing LFM van den Aarsen, Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit, Den Haag, adviseur (van december 2002 tot maart 2003) • dr R van Poll, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu; Centrum voor Milieu-Gezondheid Onderzoek, Bilthoven, adviseur • dr AE van den Berg, omgevingspsychologie; Alterra, Wageningen • dr JF Brosschot, psychofysiologie; Klinische & Gezondheidspsychologie, Universiteit van Leiden • prof. dr PP Groenewegen, medisch socioloog; Nederlands Instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg, Utrecht • prof. dr CJ Heijnen, psychoneuro-immunologie, Universitair Medisch Centrum Utrecht • dr VH Hildebrandt, arts projectleider bewegen en gezondheid; TNO Arbeid, Hoofddorp • dr AE Kunst, epidemiologie; afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg, Erasmus Medisch Centrum, Rotterdam • dr HJAM Staats, omgevingspsychologie; Sociale en Organisationspsychologie, RU Leiden • dr JAA Swart, biologie; Biologie en Samenleving, Rijksuniversiteit Groningen • drs J van Zoest, biologie; Dienst Ruimtelijke Ordening Gemeente Amsterdam, docent Technische Universiteit Eindhoven • drs MMHE van den Berg, Gezondheidsraad Den Haag, secretaris.

Nadere inhoudelijke inlichtingen verstrekt mevrouw drs MMHE van den Berg, tel. (070) 3406693, e-mail mmhe.vd.berg@gr.nl.

9 juni 2004