

Buiten is gezond

Onderzoeksrapport publieksenquête december 2012

Uit een grootschalige publieksenquête onder meer dan 1000 Nederlanders blijkt dat de meeste Nederlanders denken dat er een positieve relatie bestaat tussen natuur en gezondheid. Nederlanders denken dat een bezoek aan de natuur vooral helpt bij psychische problemen en aandoeningen van de luchtwegen. Ze denken ook dat grootschalige natuur zoals bos en heide het meest gezond is. Een meerderheid van de bevolking vindt dat behandelmethoden in de natuur een meerwaarde hebben ten opzichte van een behandeling binnenshuis. De interesse in het thema natuur en gezondheid is het grootst onder vrouwen en ouderen, onder jongeren van 18-24 jaar is het animo het laagst. Veel Nederlanders weten niet zeker of de positieve effecten van natuur op gezondheid wel wetenschappelijk bewezen zijn, en een meerderheid vindt dat er meer onderzoek naar de effecten van natuur op onze gezondheid moet worden gedaan. Zorgverzekeraars kunnen daar volgens de meeste Nederlanders een belangrijke bijdrage aan leveren.

Enkele voorbeelden van bevindingen:

- 99% van de bevolking vindt het (een beetje) belangrijk dat kinderen opgroeien met voldoende natuur in hun buurt.
- 45% van de bevolking zoekt dagelijks of wekelijks de natuur op om gezondheidsredenen
- 8 op de 10 Nederlanders denken dat de aanleg van meer natuur in en rond woonwijken (misschien) zou kunnen leiden tot besparingen op zorgkosten en kosten voor arbeidsverzuim.
- 94% van de bevolking zou een vriend of vriendin die last heeft van somberheid en depressieve gevoelens misschien of zeker adviseren om vaker de natuur in te gaan.
- 79% van de bevolking denkt dat behandelmethoden in de natuur een meerwaarde hebben ten opzichte van een behandeling binnenshuis in een behandelkamer of sportschool.
- 97% van de mensen die ervaring hebben met een behandeling in de natuur vindt dat de natuurlijke omgeving een meerwaarde heeft voor de behandeling.
- 87% van de bevolking vindt het belangrijk dat zorgverzekeraars meer aandacht besteden aan de positieve effecten van natuur op gezondheid.

Achtergrond van het onderzoek

Dit onderzoek is uitgevoerd door Agnes van den Berg van bureau Natuurvoormensen in opdracht van De Friesland Zorgverzekeraar. De Friesland is een zorgverzekeraar met veel aandacht voor de bijdrage van de natuurlijke omgeving aan de kwaliteit van leven en preventie en behandeling van ziekten. De Friesland werkt samen met natuurorganisaties in het Natuurcollectief en organiseert en/of ondersteunt regelmatig wandel- en loopmanifestaties in de natuur. Om de mening van de Nederlandse bevolking over het thema natuur en gezondheid en de meerwaarde van natuur voor coaching en therapie te peilen heeft De Friesland een enquête laten uitvoeren onder de Nederlandse bevolking.



- Het veldwerk is uitgevoerd door Intomart GfK.
- Er is een grootschalige online vragenlijst afgenomen onder 1037 Nederlanders van 18-85 jaar (Zie bijlage 1).
- Het veldwerk is uitgevoerd van 19 – 25 oktober 2012
- De steekproef was representatief op de kenmerken geslacht, leeftijd, opleiding en regio (Zie bijlage 2).
- Per vraag is gekeken of de antwoorden verschillen als gevolg van geslacht en leeftijd (Zie bijlage 3)

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

Wat is natuur?

Omdat onderzoek¹ laat zien dat mensen over het algemeen een breed natuurbeeld hebben is er voor gekozen om het begrip 'natuur' ruim te definiëren:

Onder natuur worden niet alleen grootschalige natuurgebieden zoals bossen, heide, meren, duinen, strand, rivieren, uiterwaarden verstaan, maar ook de groene plekken in en om de stad zoals het plantsoen, het park of weilanden in uw directe omgeving. Ook tuinen bij huizen en het trapveldje bij de school vallen onder het begrip natuur.

ZoBuiten.nl

Het onderzoek maakt deel uit van de campagne ZoBuiten.nl. ZoBuiten.nl is een initiatief van it Fryske Gea, de Waddenvereniging, Het Drentse Landschap, Landschap Noord-Holland, het Flevo-landschap en De Friesland



Zorgverzekeraar. Deze organisaties hebben de handen ineen geslagen om zoveel mogelijk mensen op een positieve manier te stimuleren lekker naar buiten te gaan en zich goed te voelen. Via de website ZoBuiten.nl kunnen mensen snel nagaan wat er in hun buurt te beleven is. Gezellig een dagje met het gezin, een meditatief moment of een actieve uitdaging? Op ZoBuiten.nl vindt u direct een uitgebreid aanbod aan activiteiten in de buitenlucht passend bij uw wensen.

Leeswijzer

In dit rapport worden de resultaten van de enquête besproken in vijf delen. In het eerste deel wordt aan de hand van een zestal stellingen een beeld gegeven van hoe Nederlanders in het algemeen denken over het belang van natuur voor de gezondheid. Hierbij wordt ook besproken hoe vaak Nederlanders een bezoek brengen aan de natuur om gezondheidsredenen, en in hoeverre ze denken dat de aanleg van meer natuur kan leiden tot financiële besparingen. Het tweede deel gaat dieper in op de vraag welk soort natuur volgens Nederlanders het meest gezond is, voor welke klachten en aandoeningen de natuur een geschikte remedie is, en in hoeverre men, in vergelijking met andere middelen, "de natuur ingaan" een geschikte remedie vindt bij somberheid en depressieve klachten. Het derde deel geeft inzicht in hoe Nederlanders denken over verschillende soorten behandelmethoden in een natuurlijke omgeving, zoals gesprekstherapie, ontspanningsoefeningen of beweegprogramma's. Ook worden de ervaringen van respondenten die zelf of van heel dichtbij zo'n behandelmethode hebben meegemaakt besproken. Het vierde gaat in de op activiteiten die zorgverzekeraars zouden kunnen ondernemen rondom het thema natuur en gezondheid. In het vijfde en laatste deel worden de belangrijkste conclusies van het onderzoek samengevat en vergeleken met resultaten van eerder onderzoek. Ook geeft De Friesland Zorgverzekeraar een reactie op de bevindingen

¹ Buijs, A.E. (2000). Natuurbeelden van de Nederlandse bevolking. *Landschap*, 17(2), 97-112

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

1. Het belang van natuur voor gezondheid

- Een overgrote meerderheid van de Nederlandse bevolking is van mening dat natuur goed is voor de gezondheid. Vooral het belang van natuur voor kinderen wordt onderkend. Maar liefst 99% van de Nederlanders vindt het belangrijk dat kinderen opgroeien met voldoende natuur in hun buurt. Maar bijna alle Nederlanders ervaren zelf ook gezonde en rustgevende effecten in de natuur.
- Ten opzichte van 8 jaar geleden lijkt de positieve houding van Nederlanders ten aanzien van natuur en gezondheid licht toegenomen.
- Nederlanders maken op grote schaal gebruik van de gezonde effecten van natuur. Bijna de helft van de Nederlanders zoekt dagelijks of wekelijks de natuur op om te ontspannen, problemen op te lossen, of hun conditie/gezondheid te verbeteren.
- De meeste Nederlanders denken dat de aanleg van meer natuur in en rond woonwijken zou kunnen leiden tot besparingen op zorgkosten en kosten voor arbeidsverzuim. Ze schatten de jaarlijkse besparingen echter veel lager in dan het bedrag van 394 miljoen dat KPMG onlangs berekende.
- Veel Nederlanders weten niet zeker of de positieve effecten van natuur op gezondheid wel wetenschappelijk bewezen zijn, en een grote meerderheid vindt dat er meer onderzoek naar de effecten van natuur op onze gezondheid moet worden gedaan.
- Vrouwen brengen vaker een bezoek aan de natuur om gezondheidsredenen dan mannen, en ze ervaren ook vaker een gezond en rustgevend gevoel in de natuur dan mannen. Vrouwen schatten de besparingen die kunnen worden bereikt door de aanleg van meer natuur echter lager in dan mannen.
- Over het algemeen neemt zowel het natuurbezoek als de interesse in de gezonde effecten van natuur toe met de leeftijd. De "baby-boom" generatie van 50-64 jaar springt er uit als een groep die positief en actief bezig is met natuur en gezondheid, in de groep van 18-24 jaar is de animo het kleinst.



Natuurvoormensen

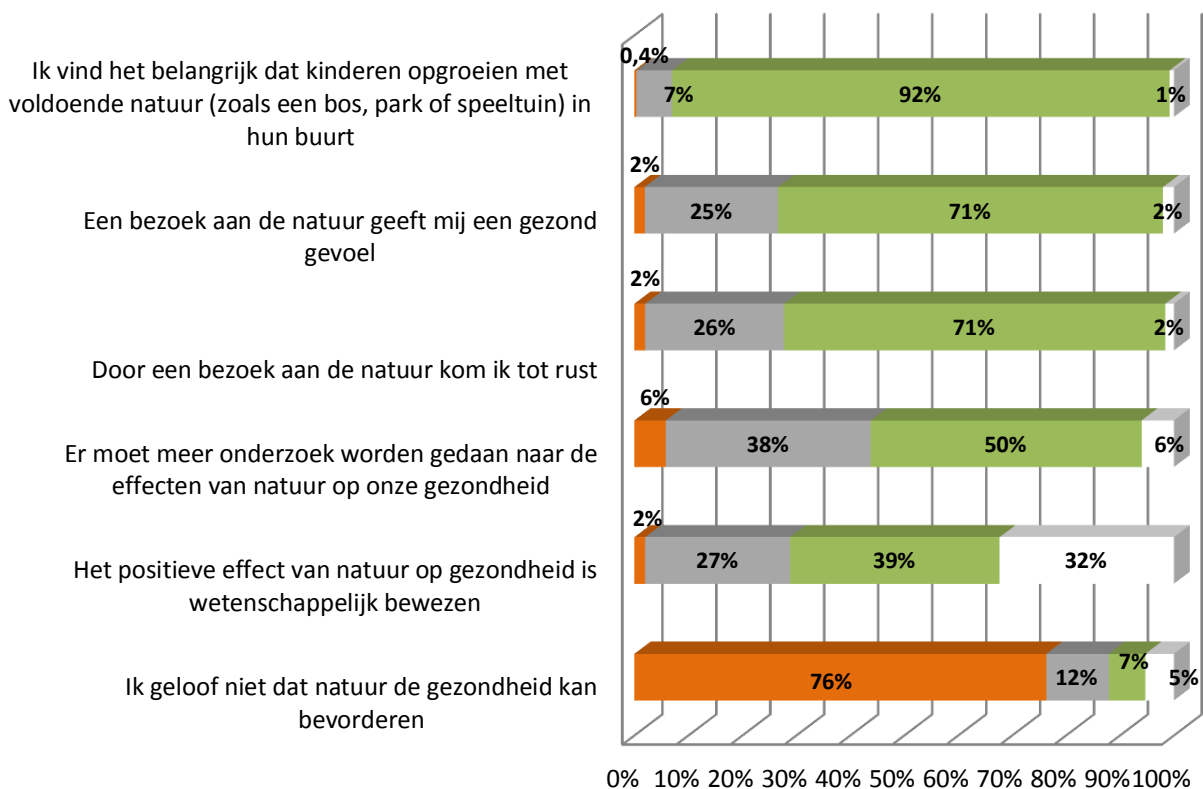
Omgevingspsychologisch onderzoek

Stellingen natuur en gezondheid

De respondenten kregen, in willekeurige volgorde, zes stellingen over natuur en gezondheid voorgelegd. Het belang van natuur in de buurt voor kinderen wordt vrijwel unaniem ondersteund, 99% is het eens met deze stelling, slechts 4 respondenten (0,4%) zijn het er mee oneens. Een zeer grote meerderheid ervaart zelf ook in meerdere of mindere mate een gezond (96%) en rustgevend (96%) gevoel door een bezoek aan de natuur. De meeste respondenten (88%) zijn het er mee eens zijn dat er meer onderzoek moet worden gedaan naar de effecten van natuur op de gezondheid. Bijna een derde van de respondenten (32%) geeft aan niet te weten of het positieve effect van natuur op gezondheid wel bewezen is. De negatief geformuleerde stelling (ik geloof niet dat natuur de gezondheid kan bevorderen) wordt sterk afgewezen, alhoewel wel bijna 19% aangeeft het hier wel (een beetje) mee eens te zijn. Dit kan wellicht worden verklaard doordat deze mensen niet willen overkomen als iemand die overal maar in gelooft.

Stellingen natuur en gezondheid

■ oneens ■ beetje eens ■ zeer eens ■ weet niet/geen mening

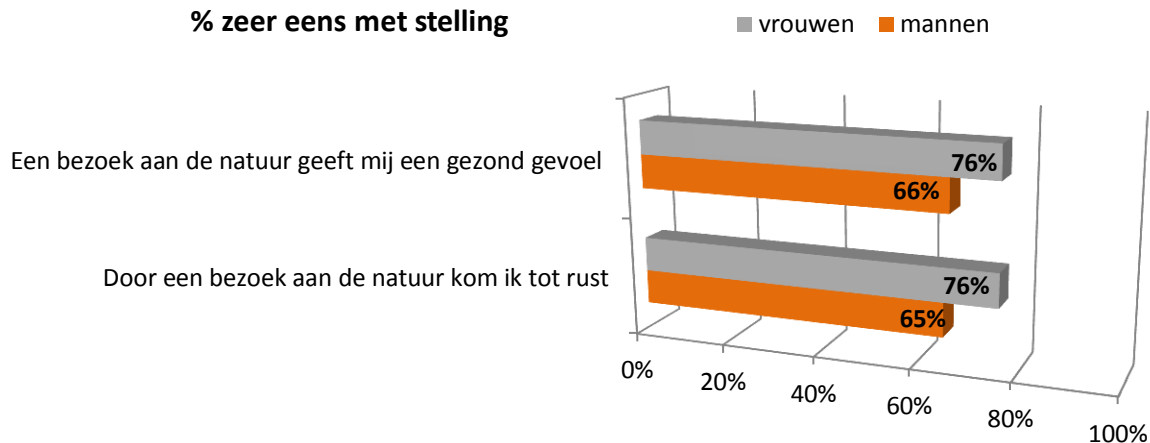


Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

Vrouwen ervaren vaker een gezond en rustgevend gevoel in de natuur dan mannen

- Vrouwen reageren over het algemeen positiever dan mannen op de stellingen over natuur en gezondheid. Deze verschillen zijn significant als het gaat om de eigen, gezonde en rustgevende ervaringen in de natuur.



“Baby-boomers” staan zeer positief tegenover de gezondheidseffecten van natuur

- Jongeren in de leeftijdsgroep van 18-24 jaar reageren over het algemeen minder positief op de stellingen dan oudere leeftijdsgroepen, in de “babyboom generatie” groep van 50-64 jaar reageert men het meest positief.
- Er zijn significante verschillen tussen leeftijdsgroepen voor vier stellingen. In de tabel hieronder staan de percentages respondenten in de verschillende leeftijdsgroepen die het “zeer eens” zijn met de stellingen.

Zeet eens met stelling.....	18-24 jr	25-34 jr	35-49 jr	50-64 jr	65+
Ik vind het belangrijk dat kinderen opgroeien met voldoende natuur (zoals een bos, park of speeltuin) in hun buurt	86%	91%	91%	95%	94%
Een bezoek aan de natuur geeft mij een gezond gevoel	54%	70%	74%	75%	72%
Door een bezoek aan de natuur kom ik tot rust	54%	66%	73%	78%	70%
Er moet meer onderzoek worden gedaan naar de effecten van natuur op onze gezondheid	41%	42%	43%	60%	55%

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

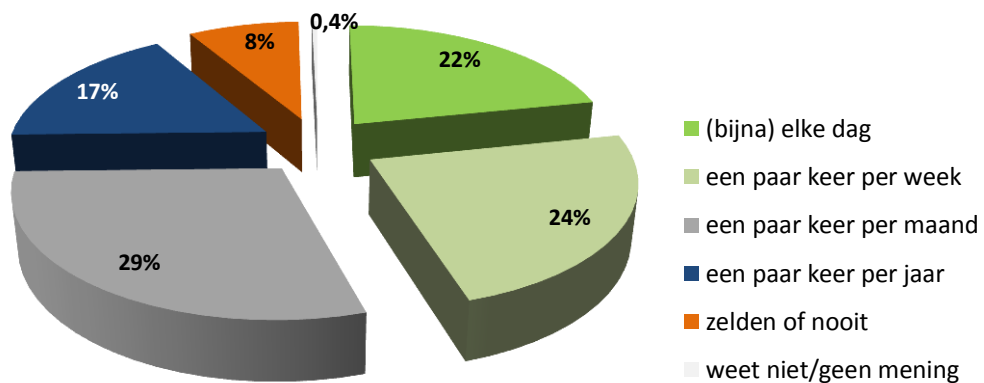
Vergelijking met eerdere publieksenquête

- In 2004 heeft Nipo² voor het eerst een publieksenquête uitgevoerd over het thema natuur en gezondheid. Deze enquête bevatte een aantal stellingen die zeer vergelijkbaar zijn met die uit de huidige enquête. Als de reacties op de stellingen in 2004 en 2012 naast elkaar worden gelegd dan ontstaat het volgende beeld:
- In 2004 was 96% van de respondenten het helemaal of grotendeels eens met de stelling 'Ik vind het belangrijk dat kinderen natuur in de buurt hebben'. In 2012 was 99% van de respondenten het zeer of een beetje eens met de stelling 'Ik vind het belangrijk dat kinderen opgroeien met voldoende natuur in de buurt'.
- In 2004 gaf 92% van de respondenten aan het helemaal of grotendeels eens te zijn met de stelling 'Een uitstapje in de natuur geeft mij het gevoel gezond bezig te zijn'. In 2012 geeft 96% van de respondenten aan het zeer of een beetje eens te zijn met de stelling "Een bezoek aan de natuur geeft mij een gezond gevoel".
- In 2004 was 95% van de respondenten het helemaal of grotendeels eens met de stelling 'Natuur heeft een ontspannende werking op mij'. In 2012 is 96% het zeer of een beetje eens met de stelling "Door een bezoek aan de natuur kom ik tot rust".
- Er is dus sprake van een stabiele of zelfs licht toenemende positieve houding van Nederlanders ten aanzien van het belang van natuur voor gezondheid. Met name het aantal mensen dat een gezond gevoel krijgt door een bezoek aan de natuur lijkt licht gestegen.

Natuurbezoek

Nederlanders zoeken vaak de natuur op om gezondheidsredenen. Op de vraag "Hoe vaak brengt u zelf, gemiddeld over een jaar, een bezoek aan de natuur (inclusief tuin bij het huis), bijvoorbeeld om te ontspannen, problemen op te lossen, of uw conditie/gezondheid te verbeteren?" antwoordt 46% met "dagelijks of wekelijks". 46% brengt maandelijks of een paar keer per jaar een bezoek aan de natuur om gezondheidsredenen. Ongeveer 8% brengt zelden of nooit een bezoek aan de natuur.

Bezoek natuur om gezondheidsredenen



² Frerichs, R. (2004). *Gezondheid en natuur; Een onderzoek naar de relatie tussen gezondheid en natuur*. Graveland, NL: Vereniging Natuurmonumenten.

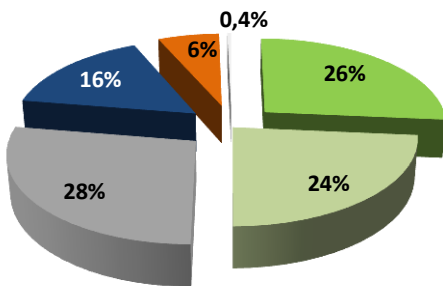
Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

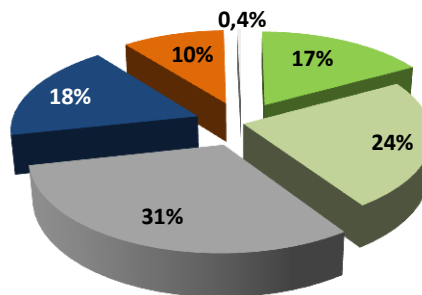
Vrouwen gaan vaker de natuur in dan mannen

- Vrouwen brengen vaker een bezoek aan de natuur om gezondheidsredenen dan mannen.
- Ruim 26% van de vrouwen geeft bijvoorbeeld aan (bijna) elke dag de natuur te bezoeken, tegen 17% van de mannen.

Bezoek natuur vrouwen



Bezoek natuur mannen

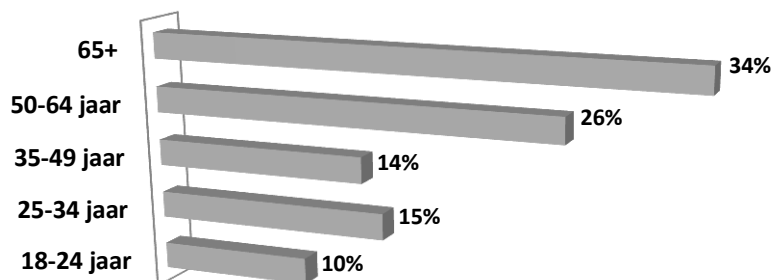


- (bijna) elke dag
- een paar keer per week
- een paar keer per maand
- een paar keer per jaar
- zelden of nooit
- weet niet/geen mening

Natuurbezoek neemt toe met leeftijd

- Ouderen brengen vaker een bezoek aan de natuur om gezondheidsredenen dan jongeren. In de twee oudste groepen bezoekt bijna een derde van de respondenten de natuur (bijna) dagelijks, in de jongere groepen is het percentage dat dagelijks de natuur bezoekt niet hoger dan 15%.

Bezoek natuur (bijna) elke dag



Besparingen op zorgkosten

Zou de aanleg van meer natuur in en rond woonwijken tot besparingen op zorgkosten en kosten voor ziekteverzuim kunnen leiden? Een ruime meerderheid van de respondenten (79%) denkt dat dat (misschien) wel zo is, slechts 14% denkt van niet. Opvallend is dat de meeste mensen zich duidelijk durven uitspreken over de economische waarde van meer natuur, relatief weinig mensen (7%) onthouden zich van een antwoord. Ouderen denken vaker dat aanleg van natuur tot besparingen zal leiden, met het grootste aantal "ja" antwoorden en het kleinste aantal "nee" antwoorden in de groep van 50-64 jaar. Er waren geen verschillen tussen mannen en vrouwen in het antwoord op deze vraag.

Natuurvoormensen

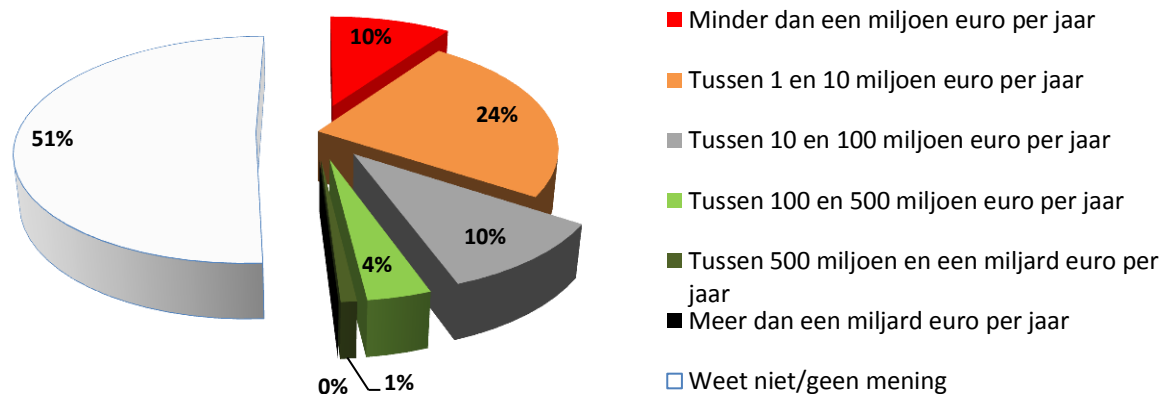
Omgevingspsychologisch onderzoek

Antwoord	Totaal	18-24 jr	25-34 jr	35-49 jr	50-64 jr	65+
ja	24%	17%	22%	25%	27%	24%
misschien	55%	53%	53%	52%	60%	56%
nee	14%	20%	21%	15%	8%	14%
weet niet/geen mening	7%	10%	5%	8%	6%	7%

Hoeveel kan er worden bespaard met natuur?

Onlangs is door KPMG berekend dat de aanleg van 10% meer natuur in en rond woonwijken zou kunnen leiden tot een jaarlijkse besparing van ruim 394 miljoen euro op zorgkosten en kosten voor arbeidsverzuim³. Aan de 822 respondenten die aangaven dat de aanleg van meer natuur (misschien) tot besparingen zou kunnen leiden is gevraagd om een inschatting te maken van de mogelijke besparingen door de aanleg van 10% meer natuur. Meer dan de helft van de respondenten (51%) gaf aan hier geen inschatting van te kunnen maken. De respondenten die wel een schatting durfden te geven blijken de besparingen flink lager in te schatten dan de door KPMG berekende 394 miljoen per jaar. De meeste respondenten (44%) schatten de besparingen op minder dan 100 miljoen per jaar. Slechts 5% schat de besparingen op meer dan 100 miljoen euro per jaar.

Besparingen door aanleg 10% meer natuur



Vrouwen schatten besparingen lager in dan mannen

- Vrouwen (57%) geven vaker aan dan mannen (44%) dat ze niet weten hoeveel besparingen er kunnen worden bereikt door de aanleg van meer natuur.
- Vrouwen die wel een schatting geven, doen iets lagere schattingen dan mannen. Slechts 19% van de vrouwen denkt dat er meer dan 10 miljoen per jaar bespaard kan worden, tegen 39% van de mannen.
- Dus ondanks het feit dat vrouwen over het algemeen meer overtuigd zijn van de positieve effecten van natuur op de gezondheid dan mannen, schatten ze de mogelijke economische consequenties van de gezondheidseffecten lager in dan mannen.
- Leeftijd was niet van invloed op de inschattingen van de besparingen.

³ KPMG (2012). *Groen, gezond en productief*. The Economics of Ecosystems & Biodiversity (TEEB NL): Natuur en gezondheid.

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

2. Welke natuur is het meest gezond, en waarvoor?

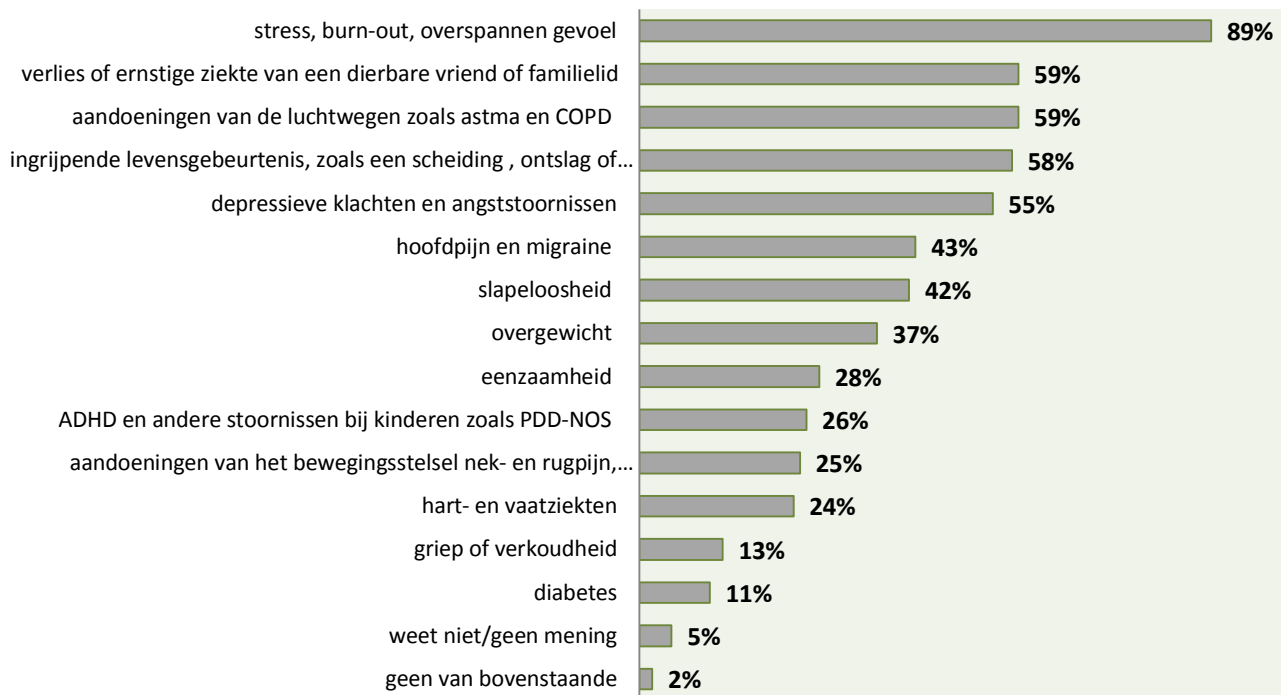
- Nederlanders denken dat een bezoek aan de natuur vooral helpt bij psychische problemen, zoals stress, ingrijpende levensgebeurtenissen, en depressieve klachten. Een meerderheid van de bevolking vindt natuur ook een geschikt hulpmiddel bij aandoeningen van de luchtwegen zoals astma en COPD. Bij griep of verkoudheid heeft het volgens de meeste Nederlanders niet veel zin om de natuur in te gaan, en ook voor diabetes vindt men natuur geen geschikt hulpmiddel.
- Mensen die zelf een aandoening hebben zoals diabetes of depressie vinden de natuur over het algemeen een geschikter hulpmiddel voor die aandoening dan mensen zonder die aandoening.
- Nederlanders vinden grootschalige natuur, zoals bos en heide, en strand en duinen het meest gezond, gevolgd door natuurlijke speeltuinen en volkstuinten, weilanden, natuur in de stad en planten binnenshuis of op het balkon. Een schilderij of afbeelding van de natuur wordt door de meeste Nederlanders niet gezond gevonden.
- Bijna twee derde van de Nederlanders zou een vriend of vriendin die last heeft van somberheid en depressieve gevoelens zeker aanraden om vaker de natuur in te gaan. De natuur in gaan wordt vaker geadviseerd dan andere gangbare hulpmiddelen tegen depressie zoals meer gaan sporten, relaties versterken, in therapie gaan, of antidepressiva slikken.
- Vrouwen vinden de natuur voor alle aandoeningen vaker een geschikter hulpmiddel dan mannen, ze vinden de meeste soorten natuur gezonder dan mannen, en ze geven bij depressie vaker het advies om de natuur in te gaan.
- Jongeren vinden de natuur minder vaak een geschikt hulpmiddel voor bijna alle aandoeningen dan ouderen, en ze vinden bijna alle soorten natuur ook minder gezond. Met name natuurlijke speelplekken voor kinderen en de (volks)tuin worden door jongeren minder gezond gevonden dan door ouderen. Jongeren zijn ook minder geneigd om een vriend of vriendin met depressieve gevoelens te adviseren om vaker de natuur in te gaan.



Bij welke ziekten, aandoeningen en problemen biedt de natuur verlichting?

De respondenten kregen een lijst met 14 gangbare ziekten, aandoeningen en problemen voorgelegd, waarop ze alles mochten aankruisen waarvoor de natuur volgens hen een geschikt hulpmiddel vormt. Vrijwel iedereen kruiste tenminste één probleem aan, slechts 2% gaf aan dat natuur nergens een geschikt hulpmiddel voor is. Stress, burn-out en een overspannen gevoel werd het meest aangekruist, maar liefst 89% van de mensen denkt dat de natuur bij deze klachten verlichting kan bieden. Maar ook de rest van de top-5 bestaat voornamelijk uit psychische aandoeningen en problemen zoals ingrijpende levensgebeurtenissen en depressieve klachten, met als uitzondering astma en COPD op de derde plaats. Over het algemeen wordt de natuur een minder geschikt hulpmiddel gevonden voor ziekten en aandoeningen waarbij de effecten van natuur minder direct merkbaar zijn. Dit geldt vooral voor ziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes die te maken hebben met een inactieve leefstijl. Hierbij kan ook meespelen dat men bij sommige ziekten niet zo goed bekend is met het feit dat deze te maken hebben met een inactieve leefstijl.

Geschiktheid natuur bij ziekten, aandoeningen en problemen



Vergelijking met resultaten Vitamine G onderzoek

- In het Nederlandse Vitamine G onderzoek zijn relaties berekend tussen de hoeveelheid natuur in de woonomgeving en het vóórkomen van verschillende ziekten en aandoeningen⁴.
- Om na te gaan in hoeverre de mening van de respondenten overeenkomt met de resultaten van het Vitamine G onderzoek zijn de ziekten en aandoeningen die in beide onderzoeken zijn onderzocht ingedeeld in drie clusters die sterk, matig en zwak samenhangen met natuur.
- Vanwege de grote verschillen in meetmethoden tussen deze enquête en het Vitamine G onderzoek kan slechts een zeer globale vergelijking worden gemaakt tussen de twee onderzoeken.

⁴ Maas, J., Verheij, R. A., de Vries, S., Spreeuwenberg, P., Schellevis, F. G., & Groenewegen, P. P. (2009). Morbidity is related to a green living environment. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 63(12), 967-973. Tabel 4 in dit artikel geeft een overzicht van de sterkte van de relaties.

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

- De respondenten lijken het grote belang van natuur voor depressie en aandoeningen van de luchtwegen goed in te schatten. Het geringere belang van natuur voor hart- en vaatziekten wordt ook goed ingeschat. De effecten van natuur op diabetes en verkoudheid lijken iets te worden onderschat, terwijl de effecten van natuur op hoofdpijn en migraine en aandoeningen van het bewegingsstelsel juist iets lijken te worden overschat.

Belang natuur voor ziekten en aandoeningen	
Vitamine G onderzoek	Publieksenquête
1. depressie en angststoornissen; astma en COPD	1. astma en COPD; depressie en angststoornissen
2. diabetes; verkoudheid	2. hoofdpijn en migraine; aandoeningen van het bewegingsstelsel
3. aandoeningen van het bewegingsstelsel; hart- en vaatziekten; hoofdpijn en migraine	3. hart- en vaatziekten; griep en verkoudheid; diabetes

Vrouwen vinden de natuur vaker een geschikt hulpmiddel dan mannen

- Vrouwen vinden voor alle ziekten, aandoeningen en problemen de natuur veel vaker een geschikt hulpmiddel dan mannen.
- De verschillen zijn het grootst bij de aandoeningen die lager in de ranglijst staan, zoals ADHD (vrouwen 35%, mannen 17%), overgewicht (vrouwen 46%, mannen 27%), slapeloosheid (vrouwen 50%, mannen 33%) en ziekten van het bewegingsapparaat (vrouwen 32%, mannen 17%) en diabetes (vrouwen 16%, mannen 6%).
- De rangorde van aandoeningen waarvoor natuur een geschikt hulpmiddel vormt verschilt niet veel tussen mannen en vrouwen, bij mannen staan aandoeningen van de luchtwegen en hart- en vaatziekten wat hoger in de lijst.

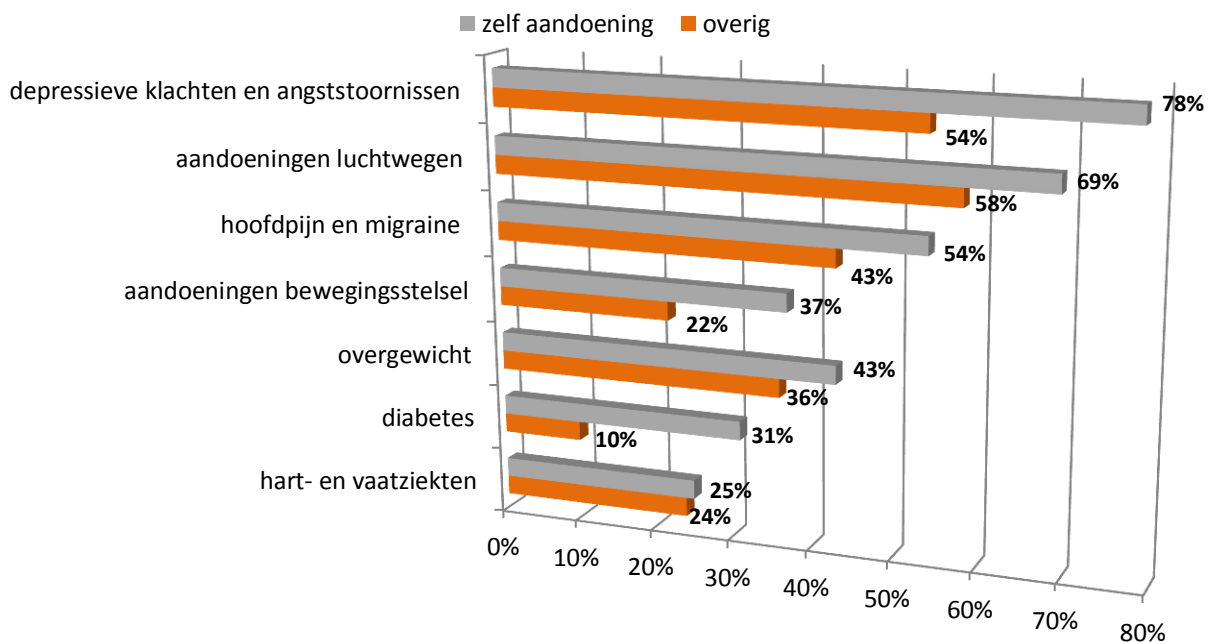
Jongeren vinden natuur minder vaak een geschikt hulpmiddel dan ouderen

- Jongeren van 18-24 jaar vinden natuur voor bijna alle aandoeningen (met uitzondering van eenzaamheid) minder vaak een geschikt hulpmiddel dan oudere groepen. In deze groep vindt 5% natuur voor geen enkele aandoening een geschikt hulpmiddel, tegen gemiddeld 2% in de oudere groepen.
- De groep van 50-64 jaar vindt natuur het vaakst een geschikt hulpmiddel voor bijna alle aandoeningen.
- Mensen in de leeftijdsgroepen van 25-34 jaar (35%) en van 35-49 jaar (31%), waartoe veel ouders met jonge kinderen behoren, denken vaker dan de andere leeftijdsgroepen dat natuur een geschikt hulpmiddel is bij ADHD en andere stoornissen bij kinderen zoals PDD-NOS.

Oordelen van personen die zelf ziek zijn

- Met behulp van achtergrondinformatie over de ziektegeschiedenis van de respondenten kon voor zeven ziekten en aandoeningen uit de lijst een vergelijking worden gemaakt tussen personen met en zonder de aandoening.
- Over het algemeen vinden personen die zelf een aandoening of ziekte hebben de natuur een geschikter hulpmiddel voor die aandoening of ziekte. Van de 68 personen die diabetes hebben vindt bijvoorbeeld 31% de natuur een geschikt hulpmiddel bij diabetes, tegen slechts 10% van de personen zonder diabetes.
- Personen met een aandoening vinden de natuur vooral een geschikter hulpmiddel voor hun eigen aandoening en problemen die daarmee te maken hebben. Bijvoorbeeld depressieve personen vinden de natuur alleen een geschikter hulpmiddel bij depressieve klachten en eenzaamheid, maar niet bij andere aandoeningen zoals overgewicht.
- Personen met hartproblemen vinden de natuur geen geschikter hulpmiddel bij hart- en vaatziekten dan personen zonder hartproblemen. Aangezien personen met hartproblemen ongeveer even vaak de natuur bezoeken als personen zonder hartproblemen, duidt deze bevinding er op dat mensen met hartproblemen minder positieve effecten van bezoek aan de natuur ervaren mensen met andere aandoeningen.

Geschiktheidsoordelen van personen met en zonder aandoening



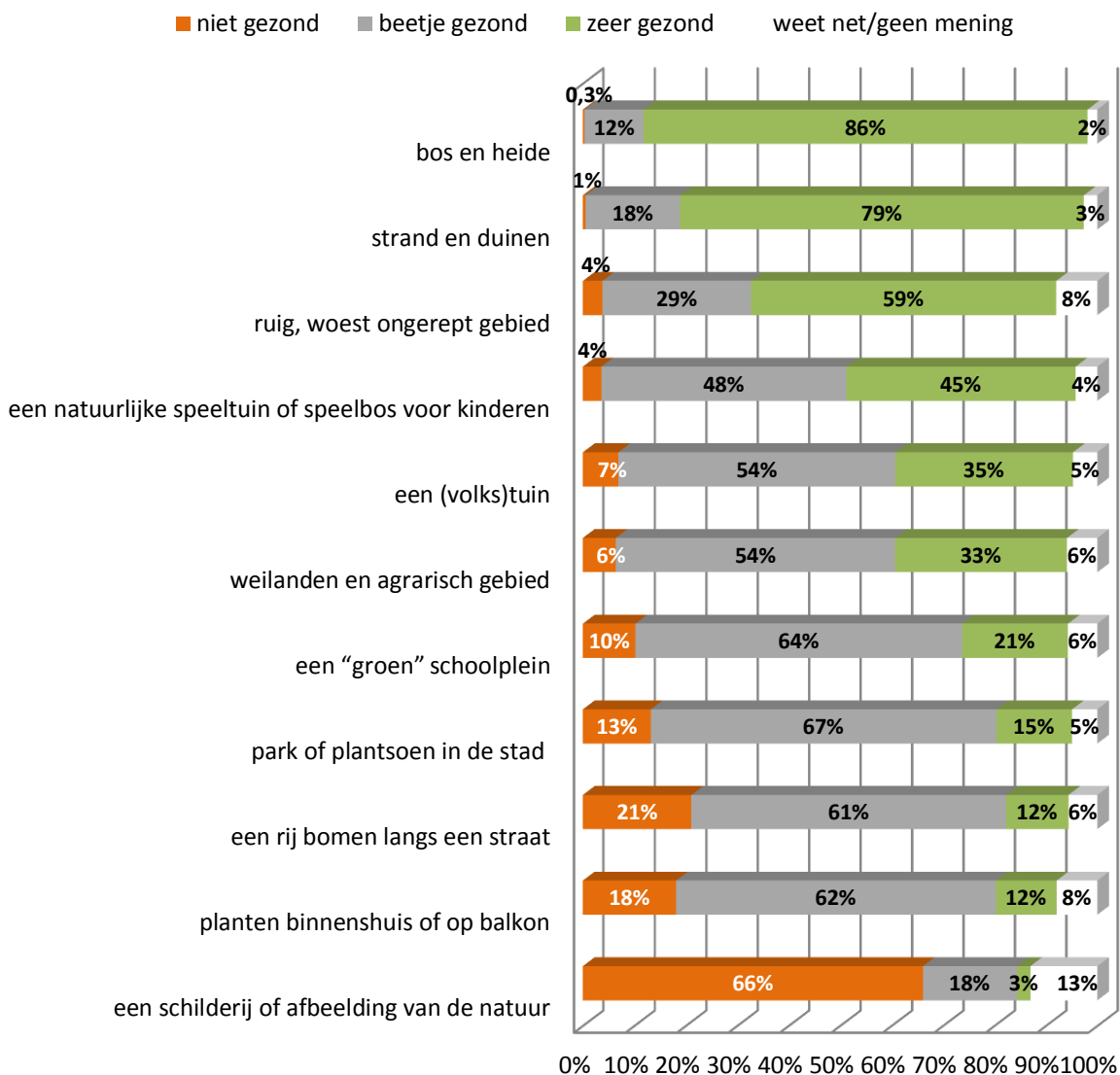
Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

Welke natuur is het meest gezond?

De respondenten kregen, in willekeurige volgorde, een lijst met 11 omschrijvingen van verschillende soorten natuur voorgelegd, variërend van grootschalige natuur ver weg van de stad tot een (volks)tuin of een schilderij of afbeelding van natuur. Per natuursoort kon men aangeven of deze zeer gezond, een beetje gezond of niet gezond is. Bos en heide worden het meest gezond gevonden, maar liefst 86% van de respondenten vindt dit zeer gezond, slechts 0,3% (3 respondenten) vindt bos en heide niet gezond. Strand en duinen zijn een goede tweede, gevolgd door ruig, woest ongerept gebied. Na deze grootschalige natuurgebieden volgen eerst de natuurlijke speeltuin en de (volks)tuin, daarna pas komen weilanden en agrarisch gebied. Een groen schoolplein wordt veel minder gezond gevonden dan een natuurlijke speeltuin, terwijl deze toch zeer vergelijkbaar zijn. Dit komt misschien doordat men zich niet goed een voorstelling kan maken van hoe een “groen schoolplein” er uit ziet. Stadsnatuur (parken en plantsoenen en bomen langs de straat) wordt door de meeste respondenten een beetje gezond gevonden. Een schilderij of afbeelding van de natuur wordt door de meeste respondenten niet gezond gevonden, of op zijn hoogst een beetje gezond, slechts een enkeling vindt dit zeer gezond.

Hoe gezond zijn deze soorten natuur?



Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

Vrouwen vinden de meeste soorten natuur gezonder dan mannen

- Vrouwen vinden over het algemeen alle soorten natuur gezonder dan mannen, deze verschillen zijn significant voor 7 van de 11 soorten natuur: bos en heide (vrouwen 89% zeer gezond, mannen 83%), strand en duinen (vrouwen 84% zeer gezond, mannen 73%), een natuurlijke speeltuin of speelbos voor kinderen (vrouwen 56% zeer gezond, mannen 32%), een (volks)tuin (vrouwen 42% zeer gezond, mannen 27%), weilanden en agrarisch gebied (vrouwen 37% zeer gezond, mannen 30%), een groen schoolplein (vrouwen 27% zeer gezond, mannen 14%) en een rij bomen langs een straat (vrouwen 14% zeer gezond, mannen 10%).
- De rangorde van zeer gezonde natuursoorten is ongeveer gelijk voor mannen en vrouwen, bij mannen staan weilanden en agrarisch gebied alleen een plek hoger dan bij vrouwen, en de (volks)tuin een plek lager.

Jongeren vinden de meeste soorten natuur minder gezond dan ouderen

- Over het algemeen vindt men alle soorten natuur gezonder naarmate men ouder is, behalve afbeeldingen van natuur, die worden door alle leeftijdsgroepen ongeveer even (weinig) gezond gevonden.
- De rangorde van zeer gezonde natuursoorten is in alle leeftijdsgroepen ongeveer gelijk, alleen in de jongere leeftijdsgroepen staat de (volks)tuin op een lagere plek dan in de twee oudste leeftijdsgroepen.

% zeer gezond	18-24 jr	25-34 jr	35-49 jr	50-64 jr	65+
strand en duinen	77%	87%	86%	88%	87%
bos en heide	62%	72%	81%	82%	83%
ruig, woest ongerept gebied	42%	64%	59%	66%	56%
een natuurlijke speeltuin of speelbos voor kinderen	32%	48%	39%	44%	53%
een (volks)tuin	17%	27%	28%	41%	45%
weilanden en agrarisch gebied	28%	32%	35%	32%	36%
een "groen" schoolplein	14%	18%	20%	18%	29%
park of plantsoen in de stad	9%	11%	13%	15%	20%
een rij bomen langs een straat	7%	12%	10%	11%	18%
planten binnenshuis of op balkon	7%	14%	10%	9%	18%
een schilderij of afbeelding van de natuur	3%	3%	3%	2%	3%

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

Advies bij depressie: Ga vaker de natuur in!

Een bezoek aan de natuur kan verlichting geven bij somberheid en depressieve klachten. Maar hoe effectief is de natuur ten opzichte van andere middelen, zoals meer gaan sporten of in therapie gaan? Om hier meer inzicht in te krijgen kregen de respondenten een lijst met acht activiteiten (waaronder “vaker de natuur ingaan”) voorgelegd. Hierbij is de volgende vraag gesteld: “Stel een goede vriend of vriendin van u heeft last van somberheid en depressieve gevoelens. Wat zou u deze vriend of vriendin adviseren om te doen?” De respondenten konden per activiteit aangeven of ze deze niet, misschien of zeker zou adviseren. Ook kon men drie activiteiten aankruisen die op de lange termijn het meest effectief zijn tegen somberheid en depressieve gevoelens.

activiteit	niet adviseren	misschien adviseren	zeker adviseren	weet niet/ geen mening	In top 3 (n = 1000)
Vaker de natuur in gaan	3%	28%	66%	3%	72%
Meer gaan sporten	6%	38%	52%	4%	57%
Afleiding of ontspanning zoeken door luisteren naar muziek, televisie kijken, of een boek lezen	7%	45%	44%	5%	48%
Relaties versterken, meer tijd doorbrengen met vrienden of familie	5%	46%	42%	7%	52%
In therapie gaan	10%	49%	36%	5%	46%
Jezelf verwennen bijvoorbeeld door iets nieuws te kopen of uit eten te gaan	23%	45%	26%	7%	13%
Een zelfhulp boek kopen of een onlinecursus volgen op internet	55%	33%	4%	9%	3%
Antidepressiva slikken	61%	27%	3%	10%	10%

Van de acht activiteiten wordt “vaker de natuur ingaan” het meest geadviseerd, 66% zou dit zeker adviseren aan een vriend of vriendin met depressieve klachten, slechts 3% zou het niet adviseren. Bij 72% van de respondenten staat dit advies in de top 3. Vaker de natuur in gaan komt zelfs nog boven het advies om meer te gaan sporten, dit zou 52% van de respondenten zeker adviseren. Het slikken van antidepressiva staat op de laatste plaats, slechts 3% zou dit zeker adviseren. Over het algemeen laten de antwoorden op deze vraag zien dat men bij somberheid en depressie van mening is dat mensen eerst zelf naar een oplossing moeten zoeken voor hun problemen, het inschakelen van professionele hulp staat laag in de ranglijst van adviezen.

Vrouwen adviseren vaker om de natuur in te gaan dan mannen

- 73% van de vrouwen zou een vriend of vriendin met somberheid en depressieve gevoelens zeker adviseren om vaker de natuur in te gaan, tegen 64% van de mannen.
- “Vaker de natuur in gaan” staat bij 74% van de vrouwen in de top 3 van meest effectieve activiteiten bij somberheid en depressieve gevoelens, tegen 70% van de mannen. Dit gaat voornamelijk ten koste van afleiding of ontspanning zoeken door luisteren naar muziek, televisie kijken, of een boek lezen, dit staat bij 47% van de vrouwen in de top 3, en bij 57% van de mannen.

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

Ouderen adviseren vaker om de natuur in te gaan dan jongeren

- In de jongste leeftijdsgroep zou 46% een vriend of vriendin die last heeft van somberheid en depressieve gevoelens zeker adviseren om vaker de natuur in te gaan, dit percentage loopt op met de leeftijd tot 74% in de groepen ouder dan 50 jaar.
- Jongeren zetten “vaker de natuur in gaan” ook minder vaak in de top 3 van meest effectieve activiteiten dan ouderen. In plaats hiervan adviseren jongeren onder andere vaker om relaties te versterken en antidepressiva te slikken.

% in top 3 meest effectieve activiteiten bij somberheid en depressie	18-24 jr	25-34 jr	35-49 jr	50-64 jr	65+
Vaker de natuur in gaan	56%	59%	68%	79%	83%
Meer gaan sporten	50%	59%	60%	54%	59%
Afleiding of ontspanning zoeken door luisteren naar muziek, televisie kijken, of een boek lezen	45%	36%	45%	50%	51%
Relaties versterken, meer tijd doorbrengen met vrienden of familie	64%	69%	47%	50%	44%
In therapie gaan	51%	47%	51%	45%	39%
Jezelf verwennen bijvoorbeeld door iets nieuws te kopen of uit eten te gaan	12%	16%	12%	12%	17%
Een zelfhulp boek kopen of een onlinecursus volgen op internet	8%	4%	3%	2%	3%
Antidepressiva slikken	14%	11%	15%	8%	4%

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

3. De meerwaarde van natuur voor coaching en (fysio)therapie

- Maar weinig Nederlanders zijn goed bekend met behandelmethoden in de natuur. Van de mensen die niet goed bekend zijn met behandelmethoden in de natuur hoeft een meerderheid er ook niet meer over te weten.
- Mensen die wel geïnformeerd willen worden over behandelmethoden in de natuur willen dit het liefst via een boek of via het internet, ongeveer een kwart stelt ook informatie via de zorgverzekeraar op prijs.
- Een meerderheid van de Nederlandse bevolking denkt dat behandelmethoden in de natuur een (grote of kleine) meerwaarde hebben ten opzichte van een behandeling binnenshuis in een behandelkamer of sportschool. Maar het maakt wel uit om welke behandelmethode het gaat. De meerwaarde van bewegprogramma's in de natuur wordt het hoogst ingeschat, en de meerwaarde van gesprekstherapie in de natuur het kleinst.
- 65 respondenten hebben persoonlijk ervaring behandelmethoden in een natuurlijke omgeving. In deze groep zitten relatief meer jongeren van 18-24 jaar en mensen in de leeftijd van 50-64 jaar.
- Het merendeel van de gevolgde behandelmethoden bestaat uit bewegprogramma's en gesprekstherapie in de natuur.
- De meest voorkomende klachten waarvoor men de natuur opzoekt zijn somberheid, depressieve klachten, angsten en paniek-aanvallen. Op de tweede plaats komen stress en stress-gerelateerde klachten zoals burn-out, overspannenheid, en post-traumatische stress stoornis.
- Bijna iedereen (97%) die ervaring heeft met een behandeling in een natuurlijke omgeving vindt dat de omgeving een grote of kleine meerwaarde heeft.
- De meest genoemde meerwaarde is "rust en ontspanning". Op de tweede en derde plaats worden "buitenlucht" en "de ervaring van buiten/in de natuur zijn vaak genoemd.



Natuurvoormensen

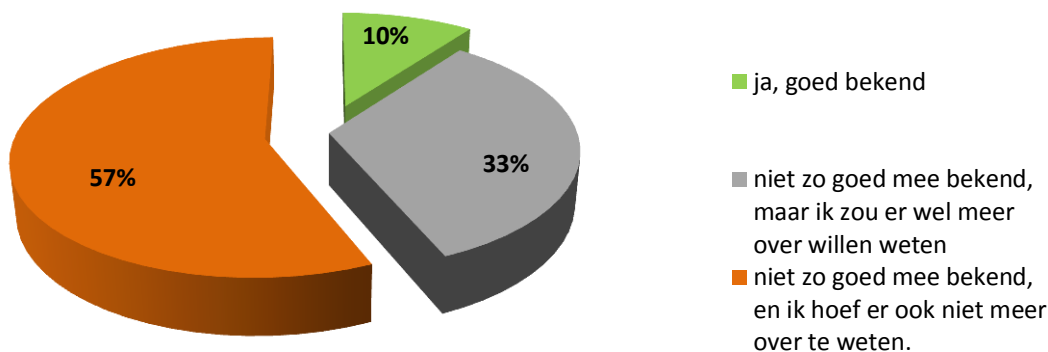
Omgevingspsychologisch onderzoek

Bekendheid met behandelmethoden in de natuur

Aan de respondenten is de volgende vraag gesteld:

“In Nederland worden verschillende behandelmethoden aangeboden waarbij mensen met psychische of lichamelijke klachten onder begeleiding van een deskundige de natuur in gaan. De begeleiding kan bestaan uit ondersteunende gesprekken, ontspanningsoefeningen, of sportieve activiteiten. Bent u bekend met dit soort behandelmethoden?”

Bekendheid met behandelmethoden in de natuur

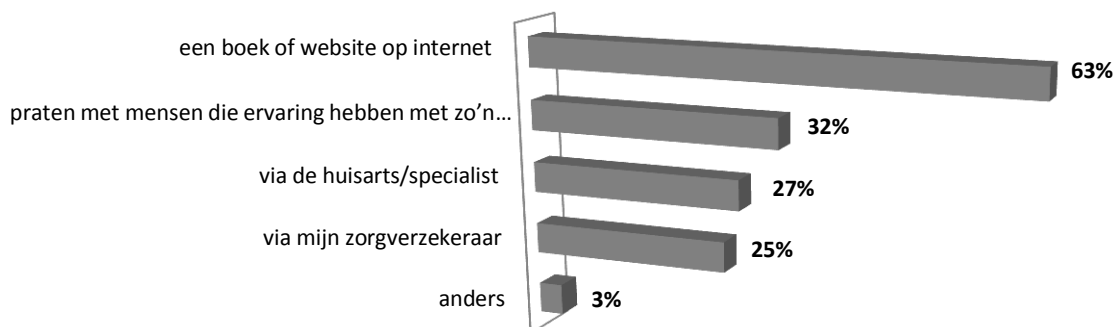


Maar weinig respondenten (10%) zeggen goed bekend te zijn met behandelmethoden in de natuur. Van de mensen die niet goed bekend zijn met behandelmethoden in de natuur hoeft een meerderheid er ook niet meer over te weten. Vrouwen (12%) geven iets vaker aan dan mannen (9%) dat ze goed bekend zijn met natuurlijke behandelmethoden, en vrouwen (36%) willen ook vaker dan mannen (30%) meer over deze behandelmethoden weten als ze er niet zo goed mee bekend zijn. Ouderen zijn over het algemeen iets meer bekend met natuurlijke behandelmethoden en er meer in geïnteresseerd dan jongeren, maar de verschillen in bekendheid tussen leeftijdsgroepen zijn niet significant.

Hoe wil men worden geïnformeerd over behandelmethoden in de natuur?

Aan de 345 mensen die aangeven meer te willen weten over behandelmethoden is gevraagd op welke wijze ze willen worden geïnformeerd. Hierbij konden meer opties worden aangekruist. De meeste mensen (66%) willen graag meer informatie via een boek of via het internet, ongeveer een kwart stelt ook informatie via de zorgverzekeraar op prijs. Mannen (32%) geven vaker aan informatie via hun zorgverzekeraar te willen ontvangen dan vrouwen (20%). De respondenten die aangeven dat ze op een andere manier willen worden geïnformeerd doen hiervoor de volgende suggesties: een populair wetenschappelijk programma, een artikel in een krant of tijdschrift, of via een aanbieder van deze behandelmethode.

Hoe geïnformeerd worden over behandelmethoden in de natuur (n = 345)



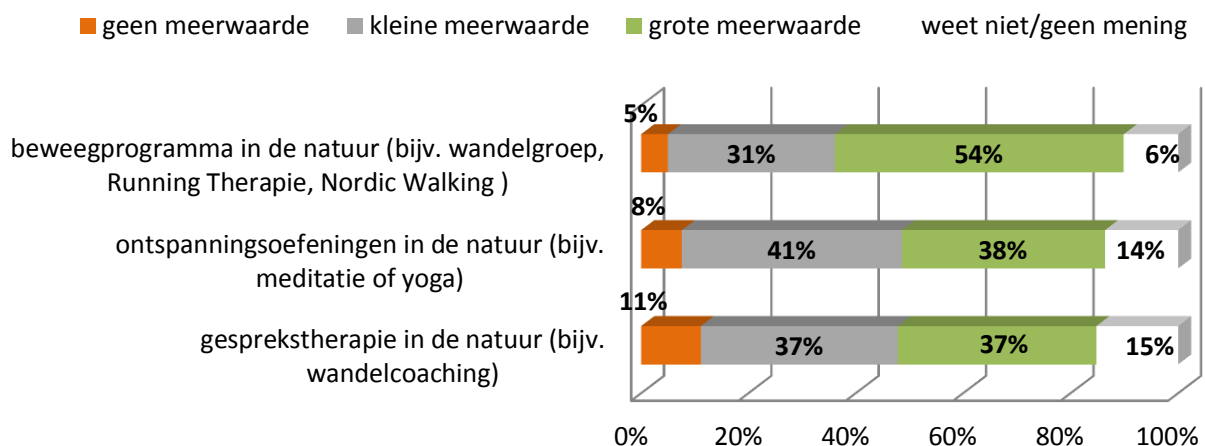
Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

Meerwaarde behandelmethoden in natuurlijke omgevingen

Hebben behandelmethoden in een natuurlijke omgeving een meerwaarde ten opzichte van een behandeling binnenshuis in een behandelkamer of sportschool? De meeste mensen denken van wel, gemiddeld denkt 43% dat zulke methoden een grote meerwaarde hebben, en 36% denkt dat ze een kleine meerwaarde hebben, en slechts 8% denkt dat ze geen meerwaarde hebben. Maar het maakt wel uit om welke behandelmethode het gaat. Men denkt dat de meerwaarde van beweegprogramma's in de natuur het grootst is, en de meerwaarde van gesprekstherapie in de natuur het kleinst. Vrouwen schatten over het algemeen de meerwaarde van de natuurlijke omgeving hoger in dan mannen, ongeacht de behandelmethode. Ouderen schatten vooral de meerwaarde van beweegprogramma's in de natuur hoger in dan jongeren. In de twee oudste groepen denkt 60% dat zo'n programma een grote meerwaarde heeft, in de groep van 18-24 jaar is dit 40%.

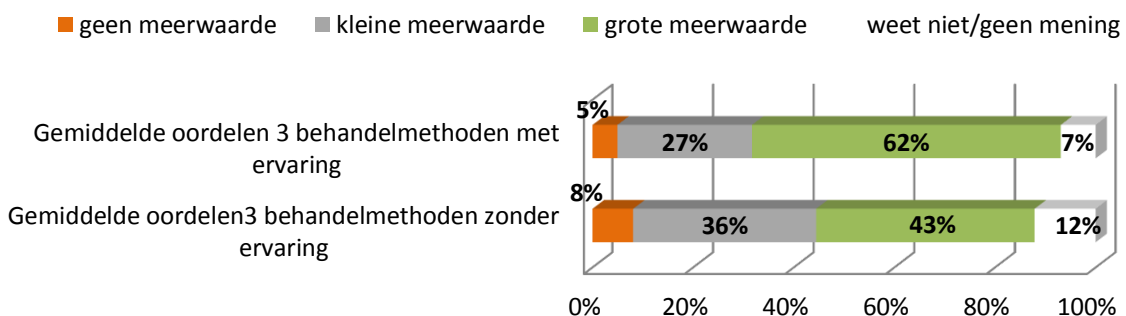
Meerwaarde behandelmethoden in de natuur



Oordelen van mensen die zelf ervaring hebben

In totaal 65 respondenten (6%) geven aan dat ze persoonlijk ervaring hebben met behandelmethoden in een natuurlijke omgeving. Hiervan hebben 37 respondenten zelf ervaring hiermee, en 28 respondenten hebben een gezinslid (partner, kind) die zo'n behandeling heeft ondergaan. Mensen die zelf ervaring hebben met behandelmethoden in de natuur vinden dat dergelijke behandelmethode, met name gesprekstherapie in de natuur, een grotere meerwaarde hebben dan mensen die geen ervaring hebben.

Meerwaarde behandelmethoden met/zonder ervaring



Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

Persoonlijke ervaringen met behandelmethoden in de natuur

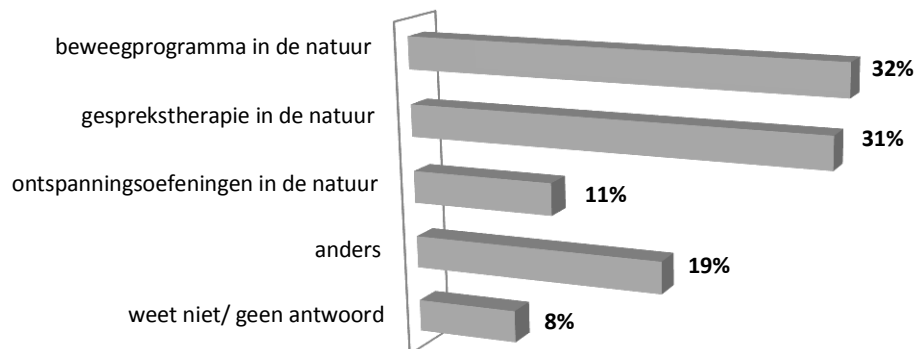
Aan de 65 personen die zelf ervaring hebben met behandelmethoden in de natuur zijn enkele aanvullende, open vragen gesteld over het soort behandeling, de aandoening waarvoor men behandeld werd, en de meerwaarde van de natuurlijke omgeving voor de behandeling. De antwoorden op deze vragen worden hieronder besproken, na een korte beschrijving van de kenmerken van de groep.

Wie hebben ervaring met behandelmethoden in de natuur?

De samenstelling van de groep die zelf ervaring heeft met behandelmethoden in de natuur is vergelijkbaar met die van de steekproef in zijn geheel wat betreft de verdeling tussen mannen en vrouwen en het inkomens- en opleidingsniveau. Alleen qua leeftijdsopbouw is de groep iets anders samengesteld, respondenten uit de jongste leeftijdsgroep van 18-24 jaar en uit de groep van 50-64 jaar zijn oververtegenwoordigd.

Welke behandelmethode heeft men ervaring mee?

De genoemde behandelmethoden zijn ingedeeld in drie categorieën: beweegprogramma, ontspanningsoefeningen, gesprekstherapie. Methoden die niet goed konden worden ingedeeld in één van deze drie categorieën zijn toegedeeld aan de categorie “anders”.



Het merendeel van de gevolgde behandelmethoden bestaat uit beweegprogramma's en gesprekstherapie in de natuur. Slechts 11% van de respondenten heeft ervaring met ontspanningsoefeningen in de natuur. Ongeveer één vijfde van de behandelmethoden valt in de categorie “anders”. Deze categorie bestaat voornamelijk uit algemene beschrijvingen, zoals “therapie huisarts”, “omgangstherapie” of “lotgenootschap voor kankerpatiënten” die weinig informatie bieden over de aard van de behandeling. Daarnaast bevat de categorie “anders” ook enkele gecombineerde therapieën, en twee verblijven in een kuuroord in de natuur.

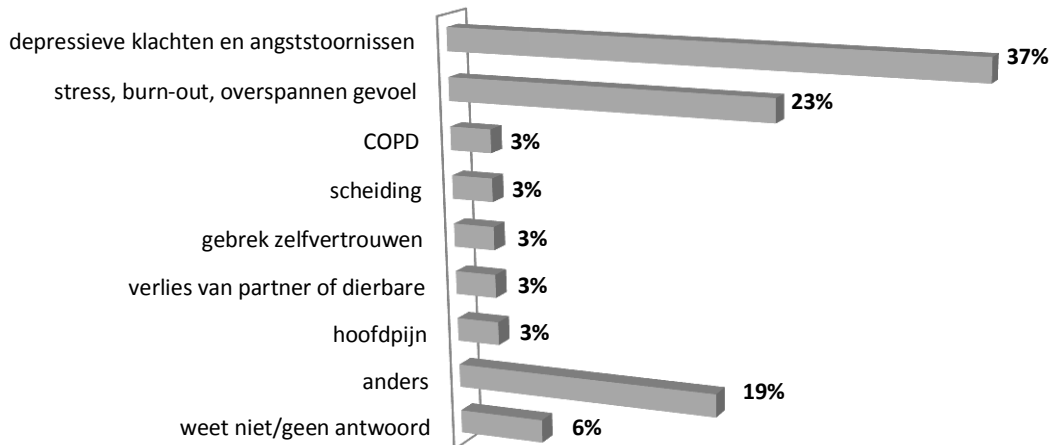
Niet alleen behandelingen in groepsverband of onder leiding van een deskundige worden genoemd, verschillende respondenten geven ook expliciet aan dat ze zelf het initiatief hebben genomen om meer de natuur in te gaan. Een vrouw van 58 jaar schrijft bijvoorbeeld dat ze na haar scheiding meer de natuur is ingegaan om te praten en hardlopen. Een man van 59 jaar schrijft: “Ik heb geen behandeling o.l.v. een professional ondergaan, maar heb wel na het overlijden van mijn partner het volgende gedaan: meer wandelen langs het strand en over de heide, meer sporten dan ik al deed (toen vrijwel dagelijks), en mediteren bij voorkeur aan het strand.” Een vrouw van 65 jaar zegt: “Mijn dochter ging naar GGZ gesprekstherapie maar vond het fijner als we haar mee namen het bos in”.

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

Waarvoor is men behandeld?

De klachten waarvoor 2 of meer personen aangeven dat ze ervoor zijn behandeld zijn ingedeeld in zes categorieën. De overige klachten die maar door één persoon werden genoemd zijn ingedeeld in de categorie "anders".

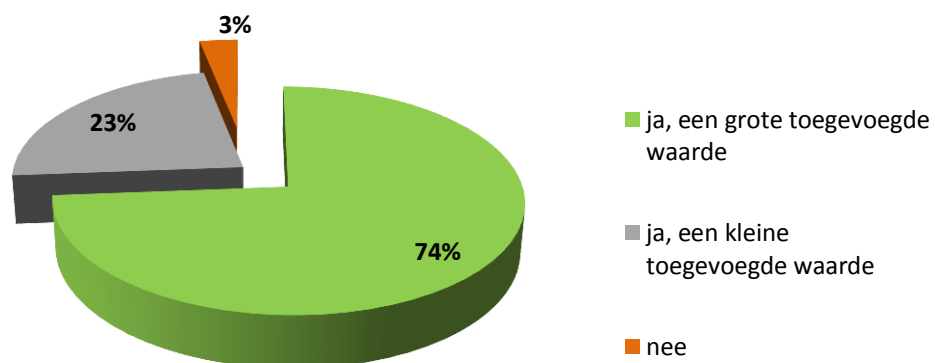


De meest voorkomende klachten waarvoor men de natuur opzoekt zijn somberheid, depressieve klachten, angsten (bijvoorbeeld angst na de bevalling) en paniekaanvallen. Op de tweede plaats komen stress en stress-gerelateerde klachten zoals burn-out, overspannenheid, en post-traumatische stress stoornis. COPD, het verwerken van een scheiding of het verlies van een dierbare en hoofdpijn worden elk twee keer genoemd. In de categorie "anders" worden aandoeningen genoemd zoals ADHD, hartinfarct, diabetes, overgewicht, eenzaamheid, borderline, fibromyalgie en artrose, chronische vermoeidheid, acute leukemie, drugsverslaving en "teleurstelling in de liefde".

Meerwaarde natuur voor behandeling

Op twee respondenten na vindt vrijwel iedereen die ervaring heeft met een behandelmethode in de natuur dat de natuurlijke omgeving een toegevoegde waarde had voor de behandeling.

Had de natuurlijke omgeving volgens u een toegevoegde waarde voor de behandeling?

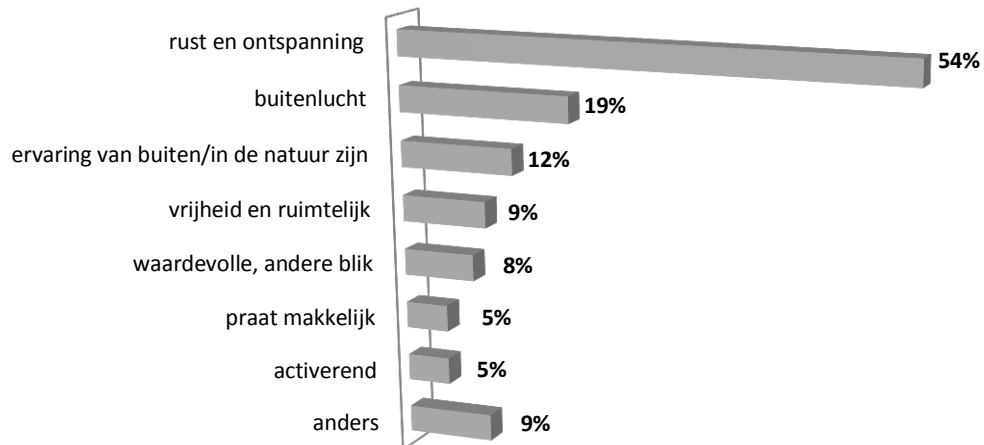


Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

Welke meerwaarde?

Aan de respondenten is ook gevraagd om te omschrijven waaruit de meerwaarde van de natuurlijke omgeving bestond. De omschrijvingen zijn ingedeeld in negen groepen. Omdat één omschrijving binnen meerdere groepen kan vallen, komt het totaal boven de 100% uit.



De meest genoemde meerwaarde is “rust en ontspanning”. Voorbeelden hiervan zijn: “De rustige omgeving en lekkere geuren in het bos van de bomen hadden en positieve invloed op mijn moeder. Ze knapte daar helemaal van op” (man, 21 jaar). “Er is veel rust in het park, bijna een paradijs, als het nodig zou zijn wil ik daar behandeld worden” (man, 59 jaar). Op de tweede en derde plaats worden “buitenlucht” en “de ervaring van buiten/in de natuur zijn vaak genoemd. Bijvoorbeeld: “Buitenlucht tijdens gesprekken doet een mens meer goed dan een behandelruimte” (man, 52 jaar). En: “Natuur doet een mens altijd goed”(man, 27 jaar). Een voorbeeld van “vrijheid en ruimtelijkheid” is: “Ik voelde me in het bos vrijer dan binnen in de beslotenheid van de therapieruimte” (vrouw, 55 jaar). Andere voorbeelden van de meerwaarde van natuur zijn “De wereld met andere ogen zien waardoor men op andere gedachten komt” (waardevolle, andere blik, man, 74 jaar), “Niet de spanning van een therapeut achter z'n tafeltje en de cliënt ervoor met bijna de 'must' om te praten, maar gewoon lekker in de natuur, zonder dwang (praat makkelijk, vrouw, 68 jaar), en “De wind door je haren en de zeelucht die gaf energie”(activerend, vrouw, 52 jaar).

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

4. De rol van zorgverzekeraars

- De meeste Nederlanders vinden het (een beetje) belangrijk dat zorgverzekeraars meer aandacht besteden aan de positieve effecten van natuur op gezondheid.
- Het vergoeden van behandelmethoden in de natuur wordt minder belangrijk gevonden dan andere activiteiten die zorgverzekeraars zouden kunnen ondernemen, zoals mensen stimuleren om meer de natuur in te gaan en informatie te geven over de effecten van natuur op gezondheid.
- Een meerderheid van de Nederlandse bevolking vindt het ook zeer belangrijk dat zorgverzekeraars objectief onderzoek laten doen naar de effecten van natuur op gezondheid.
- Ouderen vinden het belangrijk dan jongeren dat zorgverzekeraars meer aandacht besteden aan de gezonde effecten van natuur
- Vrouwen vinden vaker dan mannen dat zorgverzekeraars een vergoeding zouden moeten bieden voor behandelmethoden in de natuur.



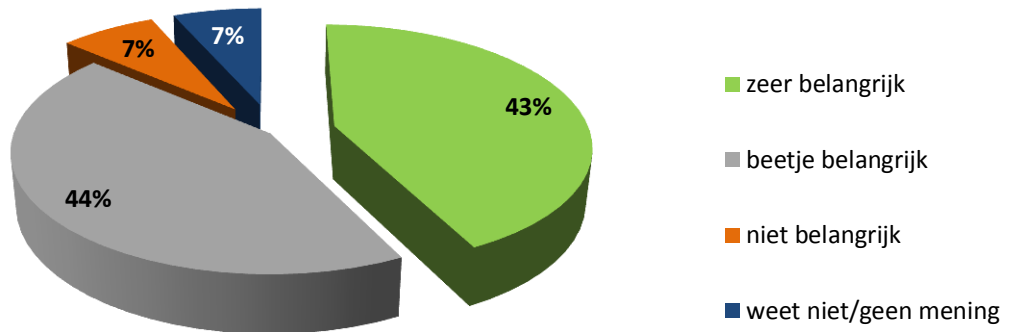
Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

Meer aandacht gewenst van zorgverzekeraars voor gezonde effecten natuur

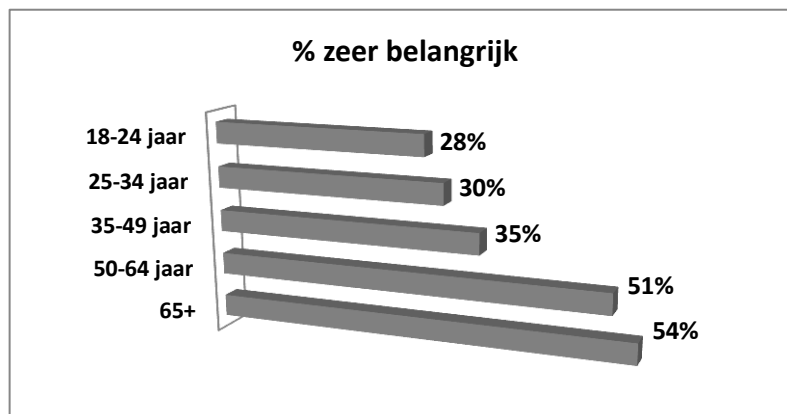
Een ruime meerderheid van de respondenten (87%) vindt het een beetje of zeer belangrijk dat zorgverzekeraars meer aandacht besteden aan de positieve effecten van natuur op gezondheid.

Vindt u het belangrijk dat zorgverzekeraars meer aandacht besteden aan de positieve effecten van natuur op gezondheid?



Vooral ouderen wensen meer aandacht van zorgverzekeraars voor natuur en gezondheid

Ouderen vinden het belangrijker dan jongeren dat zorgverzekeraars meer aandacht besteden aan de positieve effecten van natuur op gezondheid. In de leeftijdsgroep van 18-24 jaar vindt 28% van de respondenten het zeer belangrijk, dit percentage loopt op tot 54% in de groep 65 plussers. Er zijn geen verschillen tussen mannen en vrouwen.



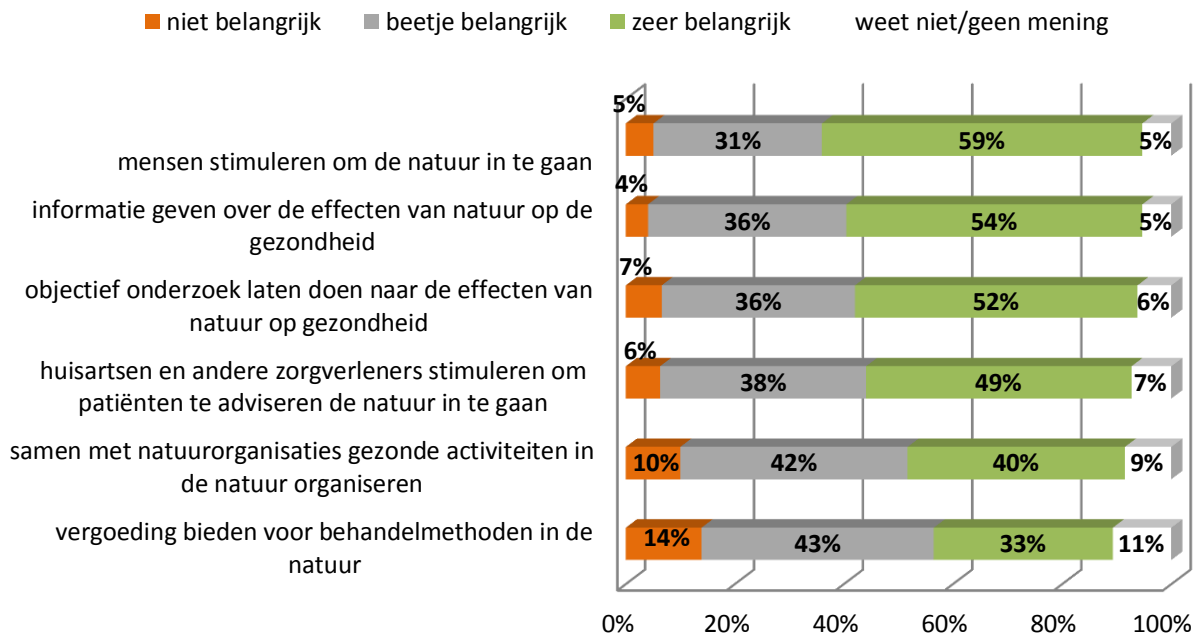
Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

Welk soort activiteiten kunnen zorgverzekeraars ondernemen?

De respondenten kregen zes activiteiten voorgesteld die zorgverzekeraars kunnen ondernemen op het gebied van natuur en gezondheid. Al deze activiteiten worden door een meerderheid van de respondenten belangrijk gevonden. Mensen stimuleren om de natuur in te gaan en informatie geven over de effecten van natuur op gezondheid worden het meest belangrijk gevonden. Volgens de meeste mensen is er ook een rol weggelegd voor zorgverzekeraars in het laten doen van meer onderzoek naar effecten van natuur op gezondheid, 52% vindt dit zeer belangrijk. Opvallend is dat het vergoeden van behandelmethoden in de natuur relatief laag scoort ten opzicht van de andere activiteiten “slechts” 33% vindt dit zeer belangrijk. De twee oudste leeftijdsgroepen vinden over het algemeen alle activiteiten belangrijker dan de jongere groepen, behalve het bieden van een vergoeding voor behandelmethoden in de natuur. Vrouwen (37%) vinden het vaker dan mannen (28%) zeer belangrijk dat zorgverzekeraars een vergoeding bieden voor behandelmethoden in de natuur.

Activiteiten zorgverzekeraars



5. SAMENVATTING EN CONCLUSIES

Vrijwel alle Nederlanders zijn van mening dat natuur een gezonde en rustgevende werking heeft en dat het belangrijk is dat kinderen opgroeien met voldoende natuur in hun buurt. Deze positieve houding van Nederlanders ten aanzien van natuur en gezondheid werd in 2004 al vastgesteld, en lijkt sindsdien alleen maar toegenomen. Het doel van de huidige enquête was om de mening van Nederlanders over de positieve effecten van natuur op gezondheid verder uit te diepen en meer inzicht te verkrijgen in de persoonlijke ervaringen van Nederlanders met de meerwaarde van natuur voor verschillende ziekten en aandoeningen. Hieronder worden de belangrijkste conclusies van het onderzoek kort samengevat en vergeleken met de resultaten van eerder onderzoek naar de relatie tussen natuur en gezondheid.

Natuur kan bijdragen leveren aan het betaalbaar houden van de zorg

Een ruime meerderheid van de Nederlanders denkt dat er (misschien) besparingen op zorgkosten en kosten voor arbeidsverzuim zijn te behalen door de aanleg van meer natuur in de woonomgeving. Dit suggereert dat natuur een bijdrage kan leveren aan het betaalbaar houden van de zorg. Veel Nederlanders hebben echter geen idee hoeveel er zou kunnen worden bespaard door de aanleg van meer natuur, en als ze wel een inschatting maken dan is deze veel lager dan recente berekeningen van KPMG. Het is daarom belangrijk dat er snel meer duidelijkheid komt over de besparingen die zowel preventief als curatief met natuur kunnen worden bereikt.

Natuur vooral goed tegen psychische aandoeningen

Een bezoek aan de natuur helpt volgens de meeste Nederlanders het best bij psychische aandoeningen en bij aandoeningen van de luchtwegen, en geeft maar weinig verlichting bij verkoudheid en diabetes. Dit zijn waardevolle inzichten die kunnen worden benut bij het gericht inzetten van natuur voor de preventie en behandeling van ziekten. Enige voorzichtigheid lijkt echter wel geboden, omdat Nederlanders in vergelijking met objectief wetenschappelijk onderzoek naar relaties tussen natuur en het vóórkomen van ziekten de minder direct merkbare effecten van natuur op ziekten zoals bijvoorbeeld diabetes enigszins lijken te onderschatten. Bovendien oordelen mensen met een aandoening zoals diabetes positiever over de geschiktheid van natuur om de klachten te verminderen dan mensen zonder die aandoening. Er is meer vervolgonderzoek nodig om de effectiviteit van natuur voor verschillende ziekten, aandoeningen en problemen objectief vast te stellen. In dit onderzoek dienen ervaringen van patiënten zelf centraal te staan.

Grootschalige natuur het meest gezond?

De meeste Nederlanders vinden bijna alle soorten natuur, behalve afbeeldingen en schilderijen van natuur, (een beetje) gezond. Maar grootschalige natuur verder weg van de stad wordt over het algemeen gezonder gevonden dan natuur in en rond de stad zoals parken en tuinen. Deze ideeën krijgen weinig steun uit wetenschappelijke onderzoek naar relaties tussen natuur en gezondheid, waaruit blijkt dat alle soorten natuur ongeveer even gezond en rustgevend zijn. Meer voorlichting over de bewezen effecten van verschillende soorten natuur zou er toe kunnen bijdragen dat de gezondheidseffecten van kleinschalige natuur dichterbij huis beter bekend en benut worden. Dit geldt met name voor afbeeldingen en schilderijen van natuur, die door de meeste Nederlanders niet gezond worden gevonden, terwijl uit onderzoek blijkt dat alleen al het kijken naar een afbeelding van natuur aantoonbaar rustgevend is. Dergelijke inzichten kunnen met name voor mensen niet of moeilijk in staat zijn om de natuur zelf te bezoeken zeer waardevol zijn.

Vaker de natuur in gaan meest geadviseerd bij somberheid en depressie

Depressie is een veel voorkomende psychische stoornissen die ernstig lijden veroorzaakt en hoge zorgkosten met zich meebrengt. Vanuit dit oogpunt is het van groot belang dat vrijwel alle Nederlanders een vriend of vriendin die last heeft van somberheid of depressieve gevoelens (misschien) zouden aanraden om “vaker de natuur in te gaan”. Van de meest gangbare (zelfhulp)middelen bij depressieve klachten, inclusief bijvoorbeeld meer gaan sporten, afleiding zoeken door muziek, relaties versterken of in therapie gaan of medicijnen slikken wordt “vaker de natuur ingaan” het meest

Natuurvoormensen

Omgevingspsychologisch onderzoek

ondersteund door de Nederlandse bevolking. Deze bevinding onderstreept de potentiële waarde van natuur als een tot nu toe in de gezondheidszorg weinig benut hulpmiddel bij somberheid en depressieve klachten.

Natuurlijke omgeving heeft meerwaarde voor coaching en therapie

Volgens de meeste Nederlanders hebben behandelmethoden in de natuur een meerwaarde ten opzichte van een behandeling binnenshuis in een behandelkamer of sportschool. Mensen die persoonlijk ervaring hebben met dergelijke behandelmethoden noemen met name “rust en ontspanning”, de “buitenlucht” en de ervaring van “buiten/ in de natuur zijn” als belangrijke meerwaarde. Deze bevindingen suggereren dat behandelmethoden in de natuur een toegevoegde waarde kunnen hebben ten opzichte van reguliere behandelmethoden en daarom meer aandacht verdienen. Er is echter meer onderzoek nodig om de toegevoegde waarde van de natuurlijke omgeving voor coaching en (fysio)therapie objectief vast te kunnen stellen.

Verschillen tussen doelgroepen

Vrouwen en ouderen (met name de groep van 50-64 jaar) springen eruit als groepen die het meest positief reageren op vragen over natuur en gezondheid. Voor de verschillen tussen mannen en vrouwen ontbreekt vooralsnog een goede verklaring. Het zou te maken kunnen hebben met traditionele rolverdelingen waarin de vrouw van oudsher meer zorgtaken heeft voor het gezin en de (moes)tuin. Daarnaast kan ook een rol spelen dat vrouwen over het algemeen sterkere affiliatie motieven hebben dan mannen. Ongeacht de oorsprong van de verschillen, lijkt het raadzaam om in vervolgonderzoek en communicatie over het thema natuur en gezondheid man-vrouw verschillen expliciet in beschouwing te nemen. De bevinding dat vooral de leeftijdsgroep van 18-24 jaar minder positief reageert op vragen over natuur en gezondheid baart zorgen en roept vragen op. Heeft de geringere interesse in natuur bij jongeren te maken met de leeftijdsfase, en trekt dit wel bij als men ouder wordt? Of is er sprake van een meer structureel generatie effect, dat zou kunnen wijzen op een toenemende vervreemding van natuur? Om deze vragen te beantwoorden is meer longitudinaal onderzoek met verschillende cohorten nodig.

Zorgverzekeraars kunnen verschil maken

Veel Nederlanders weten niet of de positieve effecten van natuur op gezondheid wel wetenschappelijk zijn aangetoond, en vinden dat er meer onderzoek zou moeten worden gedaan naar het belang van natuur voor gezondheid moet worden gedaan. Zorgverzekeraars kunnen hierin volgens de meeste Nederlanders een belangrijke rol spelen door informatie te verstrekken over de effecten van natuur op gezondheid en meer objectief onderzoek te laten doen naar de effecten van natuur op gezondheid.

Reactie De Friesland Zorgverzekeraar op de bevindingen

De Friesland gelooft in de positieve relatie tussen natuur en gezondheid om de kwaliteit van leven voor jong en oud te verhogen. Daarom werkt De Friesland uit overtuiging samen met natuurorganisaties. De resultaten van de publieksenquête bevestigen dat de meeste Nederlanders deze positieve relatie tussen natuur en gezondheid ook zien. Dit stimuleert De Friesland om samen met natuurorganisaties verder te gaan met het organiseren van activiteiten op dit gebied.

Omdat veel Nederlanders niet weten of de positieve effecten van natuur op gezondheid wel wetenschappelijk zijn aangetoond, wil De Friesland de onderzoeksresultaten meer onder de aandacht te brengen bij een breed publiek. De resultaten van de enquête laten ook zien dat Nederlanders vinden dat er meer onderzoek naar het belang van natuur voor gezondheid moet worden gedaan, De Friesland wil zich graag inzetten om dit mogelijk te maken.

Meer informatie

Agnes van den Berg

Natuurvoormensen omgevingspsychologisch onderzoek

Email: natuurvoormensen@gmail.com

Website: www.natuurvoormensen.nl

Contactpersoon De Friesland

Tjisse Brookman

De Friesland Zorgverzekeraar

Harlingertrekweg 53 | Postbus 270 | 8901 BB | Leeuwarden

Telefoon: +31 (0) 58 - 291 34 40

Email: tjisse.brookman@defriesland.nl

Wilt u dit rapport citeren?

Berg, A.E. van den (2012). *Buiten is gezond: Onderzoeksrapport publieksenquête De Friesland Zorgverzekeraar*.

Rapport bestellen

Dit rapport is alleen digitaal verkrijgbaar via www.natuurvoormensen.nl

Bronvermelding foto's

FOTO DEEL 1: iBulb, www.ibulb.org

FOTO DEEL 2: Flickr [[CC BY Kodel](#)]

FOTO DEEL 3: Wandelcoach Caroline Verdonk aan het werk. Fotograaf Gerrit Heeres www.leefontspannen.nl

FOTO DEEL 4: Op pad met de waddenwerkkist. www.ZoBuiten.nl

BIJLAGE 1. OVERZICHT VAN DE VRAGEN

VRAGEN DEEL 1

VRAAG 1. Hieronder ziet u een aantal stellingen over natuur en gezondheid. In hoeverre bent u het eens met deze stellingen?

VRAAG 2. Hoe vaak brengt u zelf, gemiddeld over een jaar, een bezoek aan de natuur, bijvoorbeeld om te ontspannen, problemen op te lossen, of uw conditie/gezondheid te verbeteren? *Let op, hieronder valt ook een verblijf in de tuin bij uw huis.*

VRAAG3. Denkt u dat de aanleg van meer natuur in en rond woonwijken zal leiden tot een besparing op de zorgkosten en kosten voor ziekteverzuim in Nederland?

VRAAG 3a. {indien VRAAG 3 = ja of misschien} Stel dat er 10% meer natuur in en rond woonwijken in Nederland zou worden aangelegd, hoeveel besparingen door vermindering van zorgkosten en kosten van arbeidsverzuim zou dit dan volgens u per jaar ongeveer kunnen opleveren?

VRAGEN DEEL 2

VRAAG 4. Bij welke van onderstaande ziekten, aandoeningen en problemen kan een bezoek aan de natuur volgens u helpen om klachten te verminderen? Kruis alleen de problemen aan waarvoor een bezoek aan de natuur volgens u een geschikt hulpmiddel vormt. Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

VRAAG 5. Hieronder ziet u een lijst met verschillende soorten natuur. Hoe gezond zijn deze volgens u?

VRAAG 6. Stel een goede vriend of vriendin van u heeft last van somberheid en depressieve gevoelens. Wat zou u deze vriend of vriendin adviseren om te doen? Geef per activiteit aan in hoeverre u deze activiteit zou adviseren aan uw vriend of vriendin.

VRAAG 6a. Kunt u de drie activiteiten aankruisen die volgens u op de lange termijn het meest effectief zijn tegen somberheid en depressieve gevoelens?

VRAGEN DEEL 3

VRAAG 7. In Nederland worden verschillende behandelmethoden aangeboden waarbij mensen met psychische of lichamelijke klachten onder begeleiding van een deskundige de natuur in gaan. De begeleiding kan bestaan uit ondersteunende gesprekken, ontspanningsoefeningen, of sportieve activiteiten. Bent u bekend met dit soort behandelmethoden?

VRAAG 7a. {indien VRAAG 7 = 2} Op welke manier zou u meer te weten willen komen over behandelmethoden in de natuur? U kunt meerdere opties aankruisen.

VRAAG 8. Kunt u voor elk van onderstaande behandelmethoden aangeven in hoeverre u denkt dat deze een meerwaarde heeft ten opzichte van een behandeling binnenshuis in een behandelkamer of sportschool?

VRAAG 9. Heeft u zelf of één van uw gezinsleden ervaring met behandelmethoden in een natuurlijke omgeving?

VRAAG 10a. {indien VRAAG 9 = ja} Kunt u hieronder kort een omschrijving geven van de behandelmethode(n) die u of één van uw gezinsleden heeft gevolgd (of nu nog volgt)?

VRAAG 10b. indien VRAAG 9 = ja} Voor welke klachten werd (of wordt) u of uw gezinslid behandeld?

VRAAG 10c. indien VRAAG 9 = ja} Had de natuurlijke omgeving volgens u een toegevoegde waarde voor de behandeling?

VRAAG 10d. (indien VRAAG 10c = ja) Kunt u hieronder kort beschrijven wat de natuurlijke omgeving toevoegde aan de behandeling?

VRAGEN DEEL 4

VRAAG 11. Vindt u het belangrijk dat dat zorgverzekeraars meer aandacht besteden aan de positieve effecten van natuur op gezondheid?

VRAAG 12. Zorgverzekeraars kunnen verschillende activiteiten ondernemen op het gebied van natuur en gezondheid. Hoe belangrijk vindt u onderstaande activiteiten?

BIJLAGE 2. KENMERKEN STEEKPROEF

De steekproef is redelijk goed vergelijkbaar met de Nederlandse bevolking (CBS gegevens 2011) op de kenmerken geslacht, leeftijd, opleiding en regio. In vergelijking met de populatie bevat de steekproef bevat wel iets meer personen in de jongste leeftijdsklasse en iets minder in de oudste leeftijdsklasse, en ook iets meer personen in de laagste opleidingsgroep dan in de hoogste opleidingsklasse. Er zitten ook relatief veel respondenten uit het Noorden in de steekproef, dit komt vanwege een nagestreefde kleine oververtegenwoordiging van verzekerden bij De Friesland. Maar over het algemeen liggen de percentages dicht in de buurt van de populatiegemiddelden

De steekproef bevat minder niet-westers allochtonen dan verwacht mag worden op basis van de omvang van deze groepen in de Brabantse populatie. De ondervertegenwoordiging van niet-westers allochtonen is een bekend probleem in survey onderzoek omdat deze groepen zich moeilijk laten strikken voor enquêtes. Vanwege het geringe aandeel van niet-westers allochtonen in de populatie heeft de ondervertegenwoordiging weinig invloed op de gemiddelde uitkomsten van het onderzoek. Er geldt echter wel dat de resultaten alleen representatief zijn voor de *autochtone* Nederlandse bevolking.

Kenmerk	Steekproef		Populatie NL
	N	%	%
Geslacht			
Man	507	49%	49%
Vrouw	530	51%	51%
Leeftijd			
18-24 jaar	93	9%	11%
25-34 jaar	148	14%	15%
35-49 jaar	258	25%	29%
50-64 jaar	292	28%	26%
65+	246	24%	19%
Hoogst gevolgde opleiding			
Laag (basisonderwijs, mavo, vbo)	312	30%	27%
Midden (havo/vwo, mbo)	399	39%	40%
Hoog (hbo/wo)	326	31%	33%
Etniciteit			
Autochtoon	968	93%	80%
Niet-westers allochtoon	6	0,6%	11%
Westers allochtoon	63	6%	9%
Regio			
Noord (Friesland, Groningen, Drenthe)	160	15%	11%
Oost (Overijssel, Gelderland, Flevoland)	189	18%	21%
Centrum-West (Noord-Holland, Utrecht)	225	22%	23%
Zuid-West (Zuid-Holland, Zeeland)	224	22%	23%
Zuid (Noord-Brabant, Limburg)	234	23%	22%

BIJLAGE 3. ONTWIKKELING VRAGENLIJST EN ANALYSE

Ontwikkeling vragenlijst

De vragenlijst is opgesteld door hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg in overleg met De Friesland Zorgverzekeraar. De vragenlijst bestond uit 12 vragen over het thema natuur en gezondheid, aangevuld met enkele, voor intern gebruik bestemde, vragen over De Friesland Zorgverzekeraar. De meeste vragen waren gesloten, maar respondenten die aangaven zelf ervaring te hebben met natuurlijke behandelmethoden hebben enkele aanvullende open vragen beantwoord over de aard van de behandeling en de meerwaarde van de natuurlijke omgeving voor de behandeling. Een belangrijk uitgangspunt bij het opstellen van de vragenlijst was om zo concreet mogelijke informatie te verkrijgen over de opvattingen en meningen van mensen over de bijdrage van verschillende soorten natuur en natuurlijke behandelmethoden aan de preventie en behandeling van verschillende soorten klachten en aandoeningen. Om de vrijblijvendheid te verminderen is daarbij waar mogelijk gevraagd om natuur te vergelijken met andere (zelfhulp) middelen, zoals sporten of het versterken van relaties, en om de meerwaarde van natuur voor gezondheid uit te drukken in gedragsintenties of geldbedragen.

De online vragenlijst is geprogrammeerd en gecontroleerd door Intomart GfK. De beoogde respondenten hebben via e-mail een uitnodiging voor het onderzoek ontvangen. In de e-mail was een link opgenomen naar de vragenlijst. Door op de link te klikken opende het onderzoek automatisch en kon de respondent zelf via de computer de vragenlijst invullen. De gemiddelde invulduur van de online enquête bedroeg ongeveer 10 minuten. Respondenten die de vragen in minder dan een minuut (en dus waarschijnlijk niet serieus) hebben ingevuld zijn uit de steekproef verwijderd.

Analyse

De resultaten zijn geanalyseerd met behulp van SPSS Statistics 20.0. Per vraag zijn eerst gemiddelden voor de gehele steekproef berekend met de SPSS procedures Frequencies en Descriptives. Voor elke vraag is vervolgens met behulp van Crosstabs nagegaan in hoeverre de uitkomsten verschillen als gevolg van de twee (onafhankelijke) achtergrondkenmerken geslacht en leeftijd (5 categorieën). Alleen significante uitkomsten zijn vervolgens verder geanalyseerd en gerapporteerd.