

**GEZONDHEID BUITEN**

Voelt u zich somber? Depressief? Ga de natuur in, dan gaat het wellicht al gauw wat beter. Groen werkt heilzaam. En dat is geen bakerpraatje, maar een wetenschappelijk onderbouwd gegeven. **Door Halbe Hettema**



▲ Foto: Paul Janssen

# Natuur maakt gezond

„*Bij ziekte zouden mensen eerst de natuur eens in moeten gaan, voordat ze hun toevlucht zoeken in andere, dure hulpmiddelen*”

In een tijd waarin de zorgkosten alleen maar oplopen, wordt het tijd dat de relatie tussen natuur en gezondheid meer aandacht krijgt in het beleid. Agnes van den Berg, hoogleraar natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen en Tjisse Brookman van De Friesland Zorgverzekeraar zijn het daarover eens. De heilzame werking van natuur is bekend, stelt Van den Berg. Het is nu zaak dit gegeven meer aandacht te schenken in het zorgbeleid, het te vertalen naar de therapeutische praktijk. Van den Berg doet al twintig jaar onderzoek naar de effecten van natuur op de gezondheid. "Bij ziekte zouden mensen eerst de natuur eens in moeten gaan, voordat ze hun toevlucht zoeken in andere, dure hulpmiddelen", is haar advies.

Natuur helpt bij psychische problemen, bij aandoeningen van de luchtwegen, bij suikerziekte en nog veel meer kwalen. Beter worden door een verblijf in de natuur werkt echt, stelt de hoogleraar. Wetenschappelijk onderzoek is daarover duidelijk.

Het is aan zorgverzekeraars met dit gegeven iets te

doen. Brookman, relatiemanager van De Friesland, ziet er heil in. Zijn organisatie werkt al jaren met een Natuurcollectief. Dat ontstond nadat in 2006 in de zorg de basisverzekering werd ingevoerd. De verzekeraar constateerde dat er een wildgroei van collectieve verzekeringen voor allerlei doelgroepen ontstond. "Wij hebben ons toen afgevraagd wat werkelijk een rol speelt bij gezondheid, bij de kwaliteit van leven." De verzekeraar vond 'een meerwaarde' in het groen, simpelweg onder het motto: loop de natuur in, dan voel je je beter. Contacten met de Wandvereniging en natuurorganisaties die onder De 12 Landschappen vallen, waaronder It Fryske Gea, Het Groninger Landschap en Het Drentse Landschap, resulteerden in het Natuurcollectief. Het levert de verzekerde korting op op de zorgpremie en een jaar gratis lidmaatschap van de betrokken organisatie. De betreffende natuurclub krijgt bovendien een eenmalige bijdrage van de verzekeraar.

De gedachte die achter dit collectief zit, is volgens Brookman dat mensen nog meer bewust worden van

de invloed die ze zelf kunnen hebben op hun eigen woon-, werk- en leefomgeving en de gezondheid: "Ze zijn daarbij ook trots op hun eigen landschap. Daarmee doen wij iets."

Dat de natuur heilzaam werkt, was voor De Friesland een bekend gegeven. De vraag is dan hoe dat kan worden ingezet, wat de neveneffecten zijn van bewegen in het groen.

Het is niet alleen frisse lucht en beweging, het heeft iets te maken met bewustzijn in relatie met de natuur. Het klinkt misschien wat zweverig, erkent Van den Berg. "Maar het ligt eigenlijk voor de hand. Mensen hebben een speciale band met de natuur, omdat ze er zelf deel van uitmaken en omdat ze het grootste deel van hun geschiedenis in een natuurlijke omgeving hebben geleefd. Telkens als die band met de natuur wordt bevestigd of versterkt, dan doet ons dat goed."

De hoogleraar kwam in beeld toen De Friesland verdieping zocht in de kennis over het verband tussen natuur en gezondheid. Eind vorig jaar leidde het



▲ Tjisse Brookman. Foto: LC/Jan de Vries



▲ Agnes van den Berg. Foto: Shody Careman

contact tot een enquête onder duizend Nederlanders. Vrijwel alle ondervraagden gaven daarin aan dat natuur een gezonde en rustgevendende werking heeft. Bewegen in de natuur is vooral goed bij psychische klachten en aandoeningen van de luchtwegen. Een ruime meerderheid denkt bovendien dat op zorg kan worden bespaard door de aanleg van meer natuur in de woonomgeving.

Mensen veronderstellen ook dat grootschalige natuur, ver weg van huis, beter werkt dan natuur in en rond de stad. Brookman vindt het verbazingwekkend hoe de ondervraagden de ideeën van de zorgverzekeraar omarmen. "Het sterkt ons in de gedachten die we hebben met het Natuurcollectief."

Ook Van den Berg toont zich aangenaam verrast door de uitkomsten van de enquête, ook al klopt het beeld van de ondervraagden niet altijd met de wetenschappelijk onderbouwde realiteit.

Ze ziet tegenstrijdigheden tussen de antwoorden die mensen geven en de manier waarop ze met hun kennis omgaan. Zo vindt 99 procent van de Nederlanders het belangrijk dat kinderen opgroeien met voldoende natuur in hun directe omgeving.

Toch is de trend dat mensen hun tuinen betegelen in plaats van dat ze groen aanplanten en kiezen ze nog altijd vaker voor een groot huis met veel kamers dan voor een kleine woning met een grotere tuin.

Nog een voorbeeld van de weerbarstige praktijk: mensen adviseren vrienden of familieleden die depressief zijn de natuur in te gaan. Toch neemt het gebruik van antidepressiva jaarlijks toe.

Niettemin staat voor Van den Berg vast dat groen het verschil maakt. "Het heeft effect. Mensen worden er rustig van, tonen minder agressie." Buiten worden mensen bovendien socialer. Ze groeten elkaar. Al wordt de sfeer wat anders als het schemerig wordt en er een andere wandelaar nadert. In de geest van de mensen wordt die ontmoeting dan uitvergroet. "Een kwestie van verhoogde zintuiglijke gewaarwording", spreekt de wetenschapper.

Normaalgesproken trekt de natuur op een positieve manier onze aandacht. "Daarvoor hoef je niet scherp te zijn", vertelt Van den Berg, "dat komt vanzelf." Mensen blijven alert, maar het kost ze amper moeite.

Overigens is het idee dat mensen volgens de enquête hebben over de extra heilzame werking van robuuste natuur ver buiten de stad, nog niet zo gemakkelijk wetenschappelijk aan te tonen. Alleen al door thuis een natuurvideo te bekijken, schudden mensen stress van zich af, weet Van den Berg. Uitzicht vanuit huis, kantoor of ziekenhuis op een groen element maakt mensen positiever dan alleen maar kijken naar beton en steen. Natuurposters helpen ook.

Het is niet voor niets dat er in ziekenhuizen steeds meer aandacht is voor de aanleg van binnentuinen. Van den Berg: "Het kijken naar groen zorgt al voor een betere stemming."

Mensen ervaren ook een verschil tussen het maken van een strandwandeling, met de wind door de haren, en een kalm ommetje door zomaar een stukje groen. "Maar met de meetinstrumenten die er op dit moment zijn, meten we ongeveer dezelfde effecten", volgens de onderzoeker.

Er is al veel bekend over het verband tussen natuur en gezondheid, ook dankzij internationaal onderzoek, maar er blijven nog veel vragen over. Zo is er meer studie nodig naar de effecten op langere termijn van bijvoorbeeld psychotherapie of fitness in de buitenlucht.

Van den Berg: "Mensen die daarmee ervaring hebben, zeggen dat een natuurlijke omgeving een meerwaarde heeft voor therapie en coaching. Maar we weten niet wat die toegevoegde waarde precies is.

## Cijfers over gezonde natuur

Enkele hoofdpunten uit de publieks-enquête *Buiten is gezond* van december 2012:

- 99 procent van de bevolking vindt het (een beetje) belangrijk dat kinderen opgroeien met voldoende natuur in hun buurt;
- 45 procent van de bevolking zoekt dagelijks of wekelijks de natuur op om gezondheidsredenen;
- 80 procent van de Nederlanders denkt dat de aanleg van meer natuur in en rond woonwijken (misschien) zou kunnen leiden tot besparingen op zorgkosten en kosten voor arbeidsverzuim;
- 94 procent zou een vriend of vriendin die last heeft van somberheid en depressieve gevoelens adviseren om vaker de natuur in te gaan;
- 97 procent van de mensen die ervaring hebben met een behandeling in de natuur vindt dat de natuurlijke omgeving een meerwaarde heeft voor deze behandeling.

Hoe het werkt, is nog onbekend. Daar moeten we grip op zien te krijgen."

Ondertussen kan de zorgverzekeraar verder met wat er tot nu toe uit wetenschappelijk onderzoek is gekomen. Dat diabetespatiënten uit eigen ervaring vertellen dat verblijf in de natuur effect heeft, is een gegeven.

Dat mensen met een depressie er baat bij hebben eropuit te trekken, staat vast en dat mensen met aandoeningen aan hart en longen moeten blijven bewegen, is al lang geen geheim meer. Contact met de natuur haalt de ziekte niet weg, maar mensen voelen zich er wel beter door.

De Friesland heeft steeds meer aandacht voor dit gegeven. Daarnaast geeft de verzekeraar ook mensen zelf de gelegenheid om op een laagdrempelige manier aan hun gezondheid te werken, zonder dat het geld hoeft te kosten. De samenwerkende landschappen in het Natuurcollectief hebben een groot aantal fiets- en wandelroutes uitgezet. Ook voor mensen met een rolstoel zijn er diverse mogelijkheden.

Er wordt vaker contact gezocht met het onderwijs, om sport op basisscholen te stimuleren, compleet met de inzet van vakleerkrachten. Er zijn activiteiten voor de jeugd om ze te laten wandelen, fietsen of hardlopen in het groen. Het begint dus met de jongeren, geeft Brookman aan: "Want preventie wordt in de gezondheidszorg belangrijker."

Door de natuurorganisaties worden programma's ontwikkeld om de jeugd de natuur te laten beleven. Brookman: "Het belang daarvan dringt ook steeds meer door tot de natuurbeheerders."

Ook het onderwijs denkt mee. Bij scholen worden groene pleinen populairder. Ook worden er meer en meer complete 'groene' lesprogramma's op maat gemaakt. Al zijn de effecten van zulke initiatieven nog lang niet alle door onderzoek bevestigd, volgens wetenschapper Van den Berg lijkt het er sterk op dat actief bezig zijn in het groen een maatschappelijke beweging wordt. Met een heilzame werking, die heel gemakkelijk te behalen is. Gewoon door in de natuur even te gaan zitten en diep in te ademen. Ook wie aan huis gebonden is, kan dit trucje eenvoudig toepassen. Doe een paar stappen buiten de deur en zuig de longen vol. Deskundigen zijn zeker: het helpt.

... Dat mensen met een depressie er baat bij hebben eropuit te trekken, staat vast en dat mensen met aandoeningen aan hart en longen moeten blijven bewegen, is al lang geen geheim meer ...

## COLUMN MARGA KOOL & JAN VEENSTRA



## Jachtseizoen

Marga Kool

Veenstra meent dat de roddelpers ervan zou smullen. 'Met jouw toyboy,' zegt hij, 'overtref je alle andere beroemdheden in het rijpere segment, zoals Patricia Paay en Onno Hoes. Want jij, beleef je ultieme momenten met dat jonge ventje gewoon in mijn bijzijn, je wettige echtgenoot. En om het extra kinky te maken: open en bloot aan onze ontbijttafel.'

Veenstra heeft het over Floris! Zopas kwam hij soepel heupswingend aanlopen. Nu staat hij met zijn kont naar mij toe, tussen gazon en bosrand. Tikje behoedzaam. Zijn vel heeft de grijsbruine tint van het winterbos aangenomen. Ooit hebben we hem als kleine bambi achter zijn moeder aan zien huppelen. Vorige winter vrat hij de toppen uit onze pas geplante bessenstruiken en deze zomer zagen we hem tijdens een ochtendwandeling ongegeneerd in de weer met zijn verkering.

Als mijn man het kapje van zijn eitje tikt, gaat het mis. De kop met de gaffels schiet omhoog, de spieren van de achterpoten spannen zich en met een machtige sprong maakt Floris zich uit de voeten. 'Wat een geluk, dat gedeputeerde Munniksma er 1300 minder af laat schieten,' zeg ik dankbaar.

Jan Veenstra

Kool is idolaat van reeën. Als Floris langskomt, kirt ze als een jonge meid. Had je haar vorig jaar moeten horen, toen Drentse wildbeheereenheden de boel liepen te belazeren. Verkeerd geteld, in de hoop meer exemplaren te mogen afschieten. Kool was furieus!

Ik zei nog: 'Lieve schat, bij de jacht hoort een slokje. Tegen de kou. Logisch dat je dan twee reeën ziet als er maar eentje loopt. Niet hardvochtig over doen. Doodschieten doen die jagers heus niet voor hun plezier. Het gaat ze om het belang van de wildstand!' Er was geen zalf aan te strijken. Daarom is mijn vrouw ook zo dol op Munniksma. Die bestrafte die jagers streng. En nu heeft hij ook nog een nieuwe telmethode ingesteld. Voortaan mogen er meer dan dertien reeën per 100 hectare in leven blijven. Tot grote frustratie van de jagersverenigingen. Dom genoeg wilden ze niet eens over die nieuwe methode geïnformeerd worden. Wat toch de indruk wekt dat niet de wildstand, maar het afschieten hun beweegreden is. Tja!

Met de methode Kool zijn ze nog verder van huis: dertien jagers voor heel Drenthe en een jachtseizoen dat parallel loopt aan het vuurwerkseizoen. Van 10 uur oudejaarsdag tot 2 uur nieuwjaarsdag. En knallen met losse flodders.



Relatiemanager Tjisse Brookman: „Preventie wordt in de gezondheidszorg steeds belangrijker.“

Professor Agnes van den Berg: „Telkens als de band met de natuur wordt bevestigd of versterkt, doet ons dat goed.“

kunnen hebben op hun eigen woon-, werk- en leefomgeving en gezondheid: „Ze zijn daarbij trots op hun eigen landschap. Daar doen wij wat mee.“

Dat de natuur heilzaam werkt, was voor De Friesland al een bekend gegeven. De vraag is dan hoe dat kan worden ingezet, wat de ne-

veneffecten zijn van bewegen in het groen.

Het is niet alleen de frisse lucht en de beweging, het heeft iets te maken met bewustzijn in relatie met de natuur. Het klinkt misschien wat zweverig, erkent Van den Berg. „Het ligt eigenlijk voor de hand. Mensen hebben een spe-

ciële band met de natuur, omdat ze er zelf deel van uitmaken en omdat ze het grootste deel van hun geschiedenis in een natuurlijke omgeving hebben geleefd. Telkens als die band met de natuur wordt bevestigd of versterkt, doet ons dat goed.“

De hoogleraar kwam in beeld toen De Friesland verdieping zocht in de kennis over het verband tussen natuur en gezondheid.

Eind vorig jaar leidde het contact tot een enquête onder duizend Nederlanders. Vrijwel alle ondervraagden gaven daarin aan dat natuur een gezonde en rustgevendende werking heeft. Bewegen in de natuur is vooral goed bij psychische klachten en aandoeningen van de luchtwegen. Een ruime meerderheid denkt bovendien dat op zorg kan worden bespaard door de aanleg van meer natuur in de woonomgeving.

Mensen veronderstellen ook dat grootschalige natuur, ver weg van huis, beter werkt dan natuur in en rond de stad. Brookman vindt het verbaasd hoe de ondervraagden de ideeën van de zorgverzekeraar omarmen. „Het sterkt ons in de gedachten die we hebben met het Natuurcollectief.“

Ook Van den Berg toont zich aangenaam verrast door de uitkomsten van de enquête, ook al klopt het beeld van de ondervraagden niet altijd met de wetenschappelijk onderbouwde realiteit.

### Opgroeien

Ze ziet tegenstrijdigheden tussen de antwoorden die mensen geven en de manier waarop ze met hun kennis omgaan. Zo vindt 99 procent van de Nederlanders het belangrijk dat kinderen opgroeien met voldoende natuur in hun directe omgeving.

Toch is de trend dat mensen hun tuinen betegelen in plaats van dat ze groen aanplanten, en kiezen ze nog altijd vaker voor een groot huis met veel kamers dan voor een kleine woning met een grotere tuin.

Nog een voorbeeld van de weerbarstige praktijk: mensen adviseren vrienden of familieleden die depressief zijn, de natuur in te gaan. Toch neemt het gebruik van antidepressiva jaarlijks toe.

Niettemin staat voor Van den Berg vast dat groen het verschil maakt. „Het heeft effect. Mensen worden er rustig van, tonen minder agressie.“

Buiten worden mensen bovendien sociaal. Ze groeten elkaar. Al wordt de sfeer wat anders als het schemerig wordt en er een andere wandelaar nadert. In de geest van

de mensen wordt die ontmoeting dan uitvergroet. „Een kwestie van verhoogde zintuiglijke gewaarwording“, spreekt de wetenschapper.

Normaal gesproken trekt de natuur op een positieve manier onze aandacht. „Daar hoef je niet scherp voor te zijn“, vertelt Van den Berg, „dat komt vanzelf.“ Mensen blijven alert, maar het kost ze amper moeite.

Overigens is het idee dat mensen blijkens de enquête hebben over de extra heilzame werking van robuuste natuur ver buiten de stad, nog niet zo gemakkelijk wetenschappelijk aan te tonen. Alleen al door thuis een natuurvideo te bekijken, schudden mensen stress van zich af, weet Van den Berg. Uitzicht vanuit huis, kantoor of ziekenhuis op een groen element maakt mensen positiever dan alleen maar kijken naar beton en steen. Natuurposters helpen ook.

### Kijken

Het is niet voor niets dat er in ziekenhuizen steeds meer aandacht is voor de aanleg van binnentuinen. Van den Berg: „Alleen al het kijken naar groen zorgt voor een betere stemming.“

Mensen ervaren ook een verschil tussen het maken van een strandwandeling, met de wind door de haren, en een kalm ommetje door zomaar een stukje groen. „Maar met de meetinstrumenten die er op dit moment zijn, meten we ongeveer dezelfde effecten“, volgens de onderzoeker.

Er is al veel bekend over het verband tussen natuur en gezondheid, ook dankzij internationaal onderzoek, maar er blijven nog veel vragen over. Zo is er meer studie nodig naar de effecten op langere termijn van bijvoorbeeld psychotherapie of fitness in de buitenlucht.

Van den Berg: „Mensen die er ervaring mee hebben, zeggen dat een natuurlijke omgeving een meerwaarde heeft voor therapie en coaching. Maar we weten niet wat die toegevoegde waarde precies is. Hoe het werkt, is nog onbekend. Daar moeten we grip op zien te krijgen.“

Ondertussen kan de zorgverze-

keraar verder met wat er tot nu toe uit wetenschappelijk onderzoek is gekomen. Dat diabetespatiënten uit eigen ervaring vertellen dat verblijf in de natuur effect heeft, is een gegeven.

Dat mensen met een depressie er baat bij hebben erop uit te trekken, staat ook vast en dat mensen met aandoeningen aan hart en longen moeten blijven bewegen, is al lang geen geheim meer. Contact met de natuur haalt de ziekte niet weg, maar mensen voelen zich er wel beter door.

De Friesland heeft daarom steeds meer aandacht voor dit gegeven. Daarnaast geeft de verzekeraar ook mensen zelf de gelegenheid om op een laagdrempelige manier aan hun gezondheid te werken, zonder dat het geld hoeft te kosten. De samenwerkende landschappen in het Natuurcollectief hebben een groot aantal fiets- en wandelroutes uitgezet. Ook voor mensen met een rolstoel zijn er diverse mogelijkheden.

Er wordt steeds vaker contact gezocht met het onderwijs, om sport op basisscholen te stimuleren, compleet met de inzet van vakleerkrachten. Er zijn activiteiten voor de jeugd om ze te laten wandelen, fietsen of hardlopen in het groen. Het begint dus met de jongeren, geeft Brookman aan: „Want preventie wordt in de gezondheidszorg steeds belangrijker.“

### Beleven

Door de natuurorganisaties worden programma's ontwikkeld om de jeugd de natuur te laten beleven. Brookman: „Het belang daarvan dringt ook steeds meer door tot de natuurbeheerders.“

Het onderwijs denkt zelf ook mee. Bij scholen worden groene pleinen populairder. Ook worden er steeds meer complete 'groene' lesprogramma's op maat gemaakt.

Al zijn de effecten van zulke initiatieven nog lang niet allemaal door onderzoek bevestigd, volgens wetenschapper Van den Berg lijkt het er sterk op dat actief bezig zijn in het groen een maatschappelijke beweging wordt.

Met een heilzame werking, die heel gemakkelijk te behalen is. Gewoon door in de natuur even te gaan zitten en eens diep in te ademen. Ook wie aan huis gebonden is, kan dit trucje eenvoudig toepassen. Doe even een paar stappen buiten de deur en zuig de longen vol. Deskundigen zijn er zeker van: het helpt.

Trend is dat mensen hun tuinen betegelen

Reageren? sneonsnein@lc.nl

