

buort

# sneon & snein

14 december 2013

Leerlingen met tegenslag p. 4

Middeleeuwse patroonheiligen p. 18

Onze digitale nalatenschap p. 20



p. 16

## Helende natuur

# Natuur maakt gezond

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.

HALBE HETTEMA

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 daar over eens.

De heilzame werking van natuur is bekend, stelt Van den Berg. Het is nu zaak aan dit gegeven meer aandacht te schenken in het zorgbeleid, het te vertalen naar de

therapeutische praktijk. Ze 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 daar duidelijk over.

Het is aan zorgverzekeraars met dit gegeven iets te doen. Brook-

man, 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 allereerste 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 Waddenver-

eniging en natuurorganisaties die onder De 12 Landschappen vallen, waaronder It Fryske Gea, het Groninger Landschap en het Drentse Landschap, resulteerden in het Natuurcollectief.

## Korting

Het levert de verzekerde korting op de zorgpremie en een jaar gratis lidmaatschap van de betrokken organisatie op. De betrokken 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 gemaakt van de invloed die ze zelf

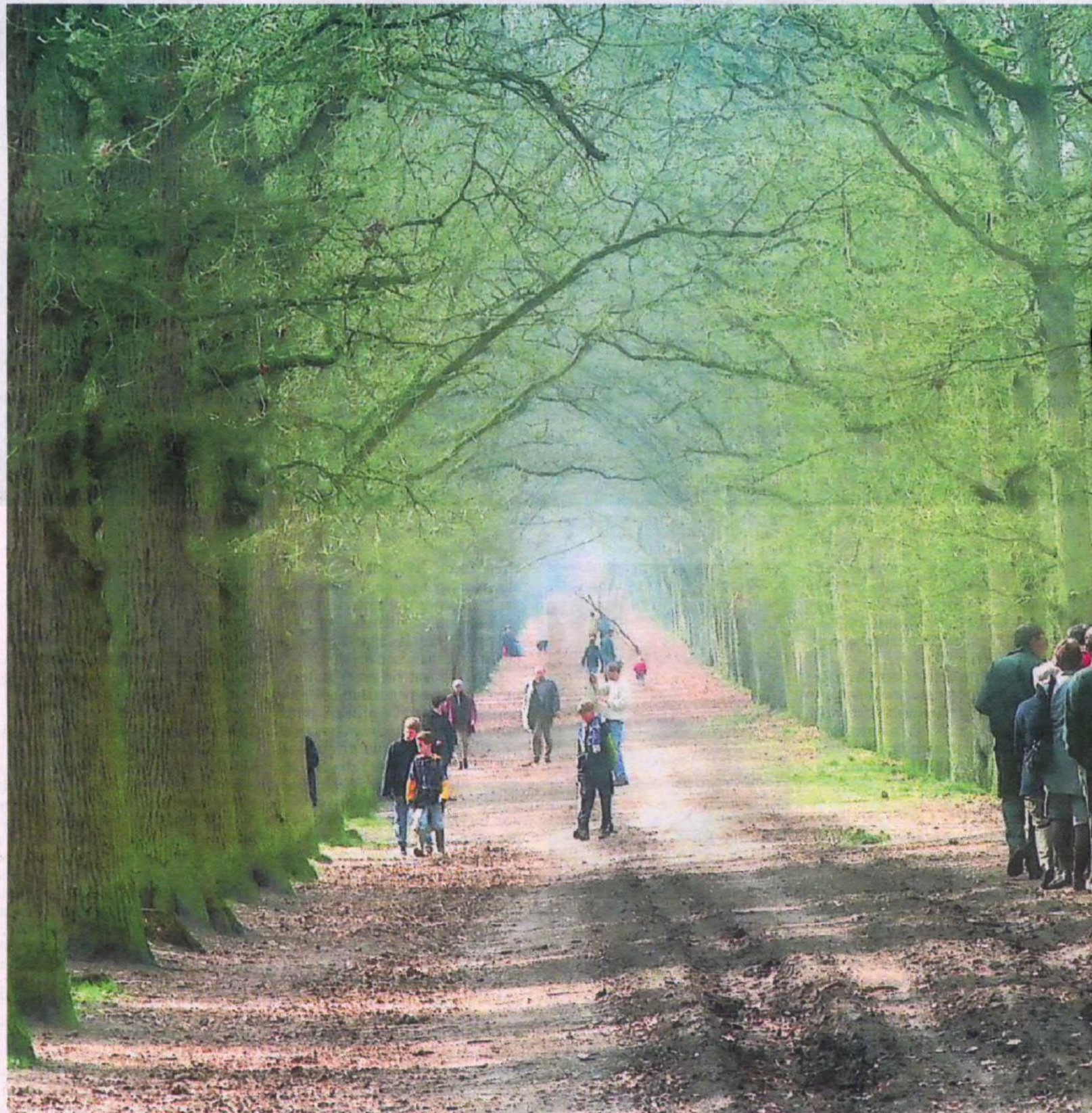
Verzekeraar vond meerwaarde in het groen

## kennis

## Cijfers over gezonde natuur

Enkele hoofdpunten uit de publiek-enquête 'Buiten is gezond', 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 misschien of zeker 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 de behandeling



Wandelaars in het Rijsterbos: „Alleen al het kijken naar groen zorgt voor een betere stemming.”

ARCHIEFFOTO LC



Relatiemanager Tjisse Brookman: „Preventie wordt in de gezondheidszorg steeds belangrijker.“  
FOTO LC/JAN DE VRIES



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

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 weerbarstigste 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 hoeft 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