

**SJERP DE VRIES, PROJECTLEIDER ONDERZOEK NAAR GROENE TUINEN:**

# ‘Verdichting van steden kan negatieve gevolgen hebben voor je mentale gezondheid’

**Drie op de vier Nederlanders vinden dat investeren in natuur een onderdeel moet vormen bij de herstelplannen na de coronacrisis. Dat blijkt uit onderzoek dat het bureau Motivaction in opdracht van Vogelbescherming Nederland heeft uitgevoerd. Uit het onderzoek blijkt ook dat 62 procent van de Nederlanders de lockdownperiode beter is doorgekomen omdat het de kans gaf even te "ontsnappen" in de natuur.**

Uit eerdere onderzoeken is gebleken dat een natuurlijke omgeving op verschillende manieren kan bijdragen aan de gezondheid van de mens. Omgevingspsycholoog en wetenschapper Sjerp de Vries bekeek 147 studies en zijn onderzoek liet zien dat het positieve effect van groen op onze gezondheid, vooral via stressreductie, is aangetoond. Een groene omgeving kan zowel tuinen, parken en plantsoenen als een agrarische of blauwe omgeving (water) zijn.

Hoe komt het dat groen goed is voor de gezondheid? Daar zijn verschillende redenen voor zegt De Vries, senior social scientist bij de Environmental Sciences Group van Wageningen University & Research. ‘Een vrij belangrijke reden is dat tijd doorbrengen in het groen of alleen al groen zien, ontspannend en rustgevend werkt. Als het gaat om buitengroen en een omgeving die mensen mooi vinden, kan dat leiden tot vaker het huis uitgaan, wat meer bewegen, buurtgenoten tegenkomen, sociale contacten hebben. En dat zijn allemaal positieve zaken voor je gezondheid en welzijn.’

In deze tijden van corona lijkt natuur een belangrijke rol te spelen voor mensen die door de lockdown geen

gelegenheid meer hebben om te gaan sporten, te shoppen, op familiebezoek te gaan of naar het café te gaan. Mensen lijken veel meer de natuur op te zoeken. ‘Er zijn ook onderzoeken die dat ondersteunen. Een van de eerste onderzoeken was dat van de Universiteit van Antwerpen. Er is ook een onderzoek in Noorwegen dat dat laat zien. Het hangt ook een beetje af van het land. In Bulgarije hadden ze een vrij strenge lockdown en mochten de mensen niet zomaar naar buiten. Maar als dat wel mag, dan zijn er verschillende studies die laten zien dat mensen inderdaad meer de natuur opzoeken.’

In Nederland is nog geen wetenschappelijke studie naar dit verschijnsel gedaan of in ieder nog niet gepubliceerd. ‘Maar ik denk wel dat we kunnen zeggen dat je gezien de aard van de maatregelen kunt verwachten dat dat ook in Nederland het geval zal zijn.’

## **Biodiversiteit**

Een natuurlijke omgeving heeft ook een positieve invloed op het opbouwen van weerstand, zegt De Vries. ‘Ontspannen helpt om chronische stress tegen te gaan en van stress is bekend dat het het functioneren van het im-





Een buurttuin is goed voor de sociale contacten, de gezondheid en het welzijn. Beeld: Ans Hobbelink

muunsysteem negatief beïnvloedt.’ Door stress ontstaat een toename van de hormonen cortisol en adrenaline en dat heeft onder meer invloed op de bloeddruk en de hartslag en in een chronische situatie zelfs op het immuunsysteem.

‘Dan heb je ook nog het meer fysiologische aspect – daar is wat minder onderzoek naar verricht. Als je buiten bent in de natuur kom je in contact met bepaalde bacteriën. Dat beïnvloedt de biodiversiteit van het microbiom in je darmen positief en dat is weer belangrijk voor het functioneren van je immuunsysteem.’

Volgens de Wageningse onderzoeker is er beleidsmatig echter meer aandacht voor het effect van een omgeving op klimaatbestendigheid dan voor de gezondheidseffecten van groen. Kernwoorden zijn vaak klimaatadaptatie en biodiversiteit. Hij heeft overigens twijfels of soortenrijkdom onze gezondheid altijd ten goede komt. ‘Ik gebruik regelmatig het voorbeeld van een tropisch regenwoud, dat is hartstikke biodivers. Maar als je daar een Nederlander in zet, zullen er weinig mensen zijn die zich daar op hun gemak voelen en tot rust komen. Dat is een extreem voorbeeld, maar toch worden bepaalde

zaken iets te gemakkelijk op één hoop gegooid onder het mom: het is ook nog goed voor de gezondheid. Als je groen voor klimaatdoeleinden inzet, dan kunnen groene daken een heel goed idee zijn. Maar groene daken die zullen niet snel leiden tot meer lichamelijke activiteit of meer sociale cohesie in de buurt. Ik denk dat het belangrijk is om steeds even goed na te denken: welke functies wil je nou dat dat groen vervult en is elk type daar even geschikt voor?"

### Gezonde tuin

Sjerp de Vries is ook projectleider bij het onderzoek "Een groene tuin, een gezonde tuin" (zie kader). Dit project beoogt de ontwikkeling van een model om op gestandaardiseerde wijze te bepalen hoe groot en hoe groen een privétuin is. Vervolgens wordt geprobeerd een koppeling te maken tussen tuingroen en gezondheid.

Als uit het onderzoek zou blijken dat een tuin goed is voor de gezondheid en welzijn, zou dat volgens De Vries

## Over onderzoek naar groene tuinen

Het onderzoek "Een groene tuin, een gezonde tuin" van Wageningen Environmental Research, AERES Hogeschool en Van Hall Larenstein is een zogeheten topsectorproject. Met het topsectorenbeleid wil de Nederlandse regering innovaties stimuleren in sectoren die cruciaal zijn voor onze economie en werkgelegenheid. Hierbij werken overheid, bedrijfsleven en onderzoeks- en kenniscentra samen in publiek-private samenwerkingsinitiatieven. Aan dit onderzoek nemen onder meer Stichting Steenbreek, Tuinbranche Nederland, Stichting De Groene Stad en acht gemeenten deel.

Voor het onderzoek zijn gegevens van 184 gemeenten verzameld. Inmiddels is er een bestand van zo'n vijf miljoen adressen in Nederland met gegevens over of er een tuin is, hoe groot de tuin is en hoe groen de tuin is. Het aantal tuinen is ruim voldoende om daar wetenschappelijke conclusies uit te trekken. Dit jaar worden die gegevens door het CBS gecombineerd met de gezondheidsgegevens van twee miljoen mensen. Het is niet bekend welke personen dat zijn; het CBS waarborgt de privacy van de mensen. De mensen worden overigens niet zelf benaderd; het gaat om gegevens van onder meer de patiëntenregistratie van huisartsen waarin doktersbezoeken en diagnoses staan vermeld en eventueel de voorgeschreven medicatie.

Eind dit jaar hoopt projectleider Sjerp de Vries (foto) het onderzoeksrapport te kunnen presenteren.



in principe gevolgen kunnen hebben voor bijvoorbeeld de woningbouwopgave. De verdichting en uitbreiding van steden kunnen betekenen dat de hoogte moet worden ingegaan en dat er meer appartementenbouw komt. 'De druk op het groen wordt in dat geval groter.

*'Zaken worden iets te gemakkelijk op een hoop gegooid onder het mom: het is ook nog goed voor de gezondheid'*

Het groen moet dan gedeeld worden met meer mensen. Bij bouwlocaties aan de randen van de huidige stad wordt voor veel mensen de afstand tot het buitengebied groter. Dat zijn toch factoren die het contact met groen of de kwaliteit van de ervaring, die rustgevendheid, negatief kunnen beïnvloeden. Nu heeft verdichten ook bepaalde voordelen, zoals het in stand kunnen houden van bepaalde voorzieningen, maar het kan ook negatieve gevolgen hebben voor je mentale gezondheid en waarschijnlijklijk



In verdichte buurten hebben mensen vaak geen tuin. Dat nodigt uit tot creatieve oplossingen voor een "groene omgeving". Beeld: Roel van Dijk

ook de lichamelijke. Ik vraag me af of dat wel voldoende onderkend wordt.'

Uit de gegevens die de onderzoeksgroep nu heeft, zijn al enkele conclusies te trekken. 'In ons bestand zie je heel duidelijk een relatie tussen de sociaaleconomische status van de buurt en het aandeel appartementen zonder tuin. In de wat armere buurten hebben meer mensen geen tuin. Tegelijkertijd zijn er meerdere studies die laten zien dat het verband tussen aanwezigheid van groen en de gezondheidsstatus het sterkst is bij armere mensen. In de gezondheidswereld in het terugdringen van sociaaleconomische gezondheidsverschillen een belangrijk issue. Hier is op korte termijn geen oplossing voor, maar als je de link tussen sociaaleconomische status en groen zou kunnen verbreken, dan zou je misschien ook die gezondheidsverschillen voor een deel terug kunnen dringen.' De Vries heeft overigens de indruk dat de positieve effecten die groen op de gezondheid heeft meer worden uitgedragen door de groene sector zelf dan door de gezondheidssector.

### Beleid

Wat betekent de (her)waardering van groen en natuur in coronatijd nu voor de toekomst? 'Dat is een beetje vroeg om te zeggen. We zijn nu begrijpelijk en terecht bezig om te kijken hoe we de huidige pandemie kunnen bestrijden. Er zijn aanwijzingen dat het contact met groen in ieder geval de mentale gevolgen van de coronacrisis kan ver-

minderen. Maar je kunt niet op korte termijn het groen-aanbod in de woonomgeving in een keer veranderen. Dat is meer voor de lange termijn. Een interessante vraag is of straks in het beleid te merken valt dat de coronacrisis het inzicht in het belang van groen, privé dan wel openbaar, en de aandacht daarvoor versterkt heeft.'

### *'Er is duidelijk een relatie tussen de sociaaleconomische status van de buurt en het aandeel appartementen zonder tuin'*

Hoe zit het eigenlijk met de natuurbeleving van De Vries zelf nu hij vooral thuis werkt? Zoekt hij ook vaker de natuur op dan tijdens zijn normale werkomgeving in de universiteit? 'Ik ga elke dag tussen de middag samen met mijn vrouw wandelen. Ik denk wel dat dat iets met me doet, al heb ik dat niet wetenschappelijk onderzocht. Ik doe het omdat ik het plezierig vind om er even tussenuit te zijn, even te bewegen en niet de hele dag te zitten. Ik denk dat het een positief effect heeft.'