

Natuur.focus

Afgiftekantoor
9099 Gent X
P209602

Toelating – gesloten verpakking

Retouradres: Natuurpunt,
Coxiestraat 11,
2800 Mechelen

VLAAMS DRIEMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT OVER NATUURSTUDIE & -BEHEER – SEPTEMBER 2014 – JAARGANG 13 – NUMMER 3
VERSCHIJNT IN MAART, JUNI, SEPTEMBER EN DECEMBER



**Klimaatverandering
in onze bossen**



**Nieuwe Rode Lijst
lieveheersbeestjes**



Natuur op doktersvoorschrift



natuurpunt 
Studie

Natuur op doktersvoorschrift

Jos Gysels, Joke Flour & Hans Keune

We moeten zorg dragen voor de natuur. Die overtuiging komt binnen het natuurbehoud het sterkst naar voren in de zgn. rentmeesterschapsbenadering. Maar daarnaast groeit het besef dat de natuur ook zorg draagt voor de mens. Dat we met andere woorden 'moeder natuur' nodig hebben, in ons dagelijks leven en nog meer op momenten dat we de meeste zorg behoeven. Naast het algemeen aanvoelen wordt ook de wetenschappelijke evidentie sterker dat natuur heilzaam is. Het aantal publicaties over de in hoofdzaak positieve relatie tussen natuur, welzijn en gezondheid is stilaan niet meer te overzien. Aanwijzingen zijn te vinden in zeer uiteenlopende studies op diverse domeinen (epidemiologische, therapeutische, psychologische). In Vlaanderen ligt de focus vooral op de ecosystemendiensten. De wetenschappelijke evidentie rond natuur, welzijn en gezondheid concentreert zich rond een aantal aandachtsvelden. Natuur is de plaats waar kinderen zich kunnen ontwikkelen, waar we kunnen herstellen van stress, waar we ons kunnen bewegen, elkaar kunnen ontmoeten en zingeving vinden. Voor de meeste van deze aandachtsvelden zijn er ook in Vlaanderen inspirerende acties en initiatieven te vinden. Vormen die de opstap naar een meer gecoördineerde aanpak, waarbij transdisciplinair en sectoroverschrijdend samengewerkt kan worden? En welke rol is dan weggelegd voor een natuurvereniging en natuureducatieve vormingsinstelling?



Natuur beleven langs het prikkelpad in Koersel. (foto: Marcel Van Waerebeke)



Leerlingen van basisschool De Kangoeroe helpen mee bij de aanleg van de zorg- en samentuin Den Hof bij het woon- en zorgcentrum Alfons Smet Residenties in Dessel. (foto: Ann Cassier)

Ecosysteemdiensten

In tegenstelling tot bv. bij onze noorderburen is in België en Vlaanderen de interesse voor het thema natuur, zorg en gezondheid pas laat gerijpt. In 2011 organiseerde het Belgisch Platform Biodiversiteit een eerste conferentie Biodiversity and Health. Dat resulteerde o.m. in een overzichtspaper van de thematiek in België (Keune et al. 2013) en de oprichting van de Community of Practice Biodiversity and Health. In Vlaanderen bestaat sinds 2001 een wetenschappelijk steunpunt rond milieu en gezondheid. In het kader hiervan werden ook studies gemaakt over de relatie gezondheid en groen in de woonomgeving (Van Herzele & de Vries 2012).

Een belangrijke kentering is er gekomen met het onderzoek naar ecosysteemdiensten. Het Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek (INBO), de Universiteit Antwerpen en de Vlaamse Instelling voor Technologisch Onderzoek (VITO) namen daarin het voortouw. Op federaal niveau wordt door experts samengewerkt binnen de Belgian Ecosystem Services Community of Practice (www.beescommunity.be). Groene ruimten (vooral in de stad) en aantrekkelijke landschappen worden naast geluidsbuffers en luchtzuivering gezien als ecosysteemdiensten die samenhangen met de aanwezigheid van natuur. Er zijn zelfs al lovenswaardige pogingen gedaan om de baten van natuur uit te drukken in geld. VITO raamde bijvoorbeeld, op basis van Nederlands onderzoek naar het voorkomen van bepaalde ziektes in relatie tot de aanwezigheid van groen, de gezondheidsbaten van extra groen in de woonomgeving op 10.000 euro per ha (Aertsens et al. 2012). Dit soort onderzoek levert waardevolle argumenten voor het beleid, maar heeft ook zijn beperkingen. Binnen de ecosysteemdiensten zijn de zgn. 'culturele functies', waaronder natuur, welzijn en gezondheid vallen, moeilijk te becijferen. Misschien kan de aandacht voor gezondheid – toch geen 'softe' categorie – bijdragen tot een hogere waardering van de natuur voor het nut van de mens, als tegenkandidaat of minstens complementair aan de monetaire benadering.

Aandachtsvelden

De Nederlandse Gezondheidsraad (GR) en de Raad voor Ruimtelijke, Milieu- en Natuurproblemen maakten een gezamenlijk wetenschappelijk advies over natuur en gezondheid (Gezondheidsraad & RMNO 2004). Daarin staat een bruikbaar overzicht

van de algemeen aanvaarde positieve invloeden van natuur op het sociaal, psychisch en lichamelijk welzijn:

- Herstel van stress en aandachtsmoeheid
- Aanzetten tot bewegen
- Vergemakkelijken van sociaal contact
- Bevorderen van de ontwikkeling van kinderen
- Persoonlijke ontwikkeling en zingeving bij volwassenen

Agnes van den Berg reduceerde deze functies nog verder tot drie basismechanismen: rust en ontspanning, geestelijke en lichamelijke weerbaarheid en persoonlijke groei en betekenisverlening (van den Berg & van den Berg 2001). Bovendien koppelde ze de functies aan soorten natuur: rust hoort bij veilige natuur, weerbaarheid bij milde gevaren en groei en betekenisverlening bij wilde natuur. Ze baseerde zich hiervoor op bestaande theorievorming rond biophilie (de liefde voor alles wat leeft) en biofobie (de angst voor natuur, spinnen en slangen).

Deze functies met vooral nadruk op de belevingsaspecten bieden in het licht van de werking van een natuurvereniging de meeste aangrijpingspunten. Maar er zijn zeker nog meer relaties aan te wijzen en de wetenschap is nog in volle ontwikkeling. Recent is er veel aandacht voor de rol van (contact met) microbiota in de natuur voor de gezondheid, o.a. voor het verminderen van (kans op) depressie, hart- en vaatziekten en allergieën (CBD 2014).

Natuur als antidepressivum

Herstel van stress en aandachtsmoeheid zijn zeer actuele thema's. Bijna een kwart van de Vlamingen zou een ernstig risico op burnout lopen. Het toenemend gebruik van antidepressiva is verontrustend. Hiertegenover staat dat het rustgevend effect van natuur algemeen erkend wordt en ook wetenschappelijk sterk onderbouwd is. Een minimum aan groen, in extremis zelfs alleen maar het kijken naar natuurbeelden, heeft al een meetbaar effect.

Bij de restauratie van de gebouwen van het Openbaar Psychiatrisch Zorgcentrum (OPZ) in Geel werd een stille tuin aangelegd. Het initiatief uitgaande van een van de medewerkers was een uitloper van een stilteproject van Vormingplus Kempen. De tuin bestaat uit verschillende onderdelen die functioneel verbonden zijn met de aansluitende gebouwen. Zo nodigt de 'zonnetuin' naast de eetruimte uit om bij mooi weer buiten te eten. In de 'schaduwtuin' grenzend aan de stille ruimte kom je tot rust. In een verder verleden was het een heel gewone zaak dat zorginstellingen ingericht waren om mensen tot rust te brengen. Dat staat in schril contrast met de hightech ziekenhuizen en zorginstellingen van vandaag. Een studie van Foundation Médéric Alzheimer over dementietuinen in Frankrijk kwam tot de conclusie dat de zorgtuinen vooral bijdragen tot een 'vermenselijking' van de zorgfaciliteiten (Guisset-Martinez et al. 2013).

Bewegen tegen obesitas

Stimuleren tot bewegen helpt bij het voorkomen van onder meer hart- en vaatziekten en obesitas. Samen met burnout zijn dat belangrijke 'beschavingsziekten'. Natuurgebieden, vooral dicht bij huis, bieden mogelijkheden voor bewegen en recreatief sporten. Het Instituut voor Natuur- en Milieueducatie en duurzaamheid (IVN), de Nederlandse natuurgidsenvereniging, organiseert sinds een tiental jaren 'biowalks' met diabetespatiënten en psychiatrische patiënten. De Nederlandse



Stiltetuin van OPZ Geel en stilte in Landschap De Liereman (foto's: Bart Van der Moeren en Vormingplus Kempen)

natuurgidsen werken daarvoor samen met een lokaal ziekenhuis, een zorginstelling én een natuurcentrum. Er gaat ook een verpleegkundige mee, die voor en na de wandeling de bloedsuikerspiegel van de patiënten meet.

Natuurmonumenten, de grootste terreinbeherende vereniging in Nederland, heeft laten uitzoeken hoe ze met hun natuurgebieden actief kunnen bijdragen aan 'bewegen op doktersadvies' (Vissers 2013). Ze kregen het advies om kortere routes te voorzien, in te spelen op specifieke zorgbehoeften en samen te werken met partijen uit de zorgsector. Wie daar in Vlaanderen alvast ook rekening mee gehouden heeft, is het Bezoekerscentrum De Watersnip in het Limburgse Beringen. Natuurpunt Beringen ontwierp een 'prikkelpad' langs een bestaand rolstoelpad. Het opzet was de natuurbeleving voor kinderen en jongeren met een meervoudige handicap te verhogen door hen te prikkelen met geuren, geluiden of de afwezigheid ervan, kleuren, structuren, beweging enz.

Ontmoetingsplaatsen creëren

Het tot stand brengen van sociale contacten helpt om de eenzaamheid te verdrijven die vooral ouderen treft. In een aantal zorgtuinprojecten bij verzorgingsinstellingen, zoals Den Hof bij het woon- en zorgcentrum Alfons Smet Residenties in Dessel en De Natuurgaard bij het woonzorgcentrum De Wending in Turnhout (beide projecten van Natuurpunt Educatie) en het leaderproject 'Jonge sla in de rusthuistuin' in de Vlaamse Ardennen staan ontmoetingen centraal. De baseline van het laatstgenoemde project is 'Natuurbeleving met ouderen. Herinneringen aan leven op het platteland'. Het stelt leren tussen generaties centraal.

Een heel ander initiatief in dezelfde sfeer is de 'tuutjesboom' in de heemtuin van De Wereld van Kina in Gent. Het idee naar Deens voorbeeld kwam van de lokale buurtwerking. De 'tuutjesboom', waar kinderen hun fopspeentjes achterlaten, heeft een plaats gekregen in de natuurtuin van De Wereld van Kina. Voor het natuurmuseum is het een middel om de band te versterken met de multiculturele buurt. Het initiatief wordt gesteund door het wijkgezondheidscentrum, de apothekers en tandartsen uit de buurt. Onderzoek heeft namelijk uitgezonden dat het gebruik van een fopspeentje na de leeftijd van drie jaar niet zo goed is.

Kindvriendelijke natuur

Het bevorderen van de ontwikkeling van kinderen heeft met de bestseller 'Het laatste kind in het bos' veel publieke aandacht gekregen. Richard Louv brengt het gebrek aan contact met de natuur in verband met verontrustende trends als de groei van overgewicht, concentratiestoornissen en depressies bij kinderen. Een uitgebreid overzicht van recent onderzoek over de relaties tussen natuur, welzijn en gezondheid kan je bv. vinden op de website van het Children&Nature-netwerk (www.childrenandnature.org). Bijna alle gekende effecten blijken meestal en in nog sterkere mate te gelden bij kinderen. Dat is een reden en pleidooi om meer uit te gaan van kinderen als norm. Zoals de Gezinsbond al enkele jaren werkt aan het ontwikkelen van een kindnorm met betrekking tot milieu. Met het project Scharrelkids probeert het Centrum Voor Natuur- en milieueducatie (CVN) kinderen en (groot)ouders terug naar de natuur te brengen. Dat gebeurt door allerlei activiteiten, ateliers en een vormingsaanbod. Scharrelkids is ontwikkeld door het Nederlandse IVN. Dat kinderen steeds minder in contact komen met natuur, zelfs alleen al buiten spelen, is in Vlaanderen omstandig bekeken in een interessante studie van Kind & Samenleving en K.U. Leuven (Van Gils 2008). Het Agentschap voor Natuur en Bos (ANB) en Natuurpunt doen al inspanningen voor het inrichten van speelzones in hun gebieden. De grootste is te vinden in het natuurgebied Averbode Bos & Heide en is 30 ha groot. Maar de nood is het hoogst in stedelijk gebied waar weinig of geen natuurgebied voorhanden is.

Betekenisvol

De relatie tussen natuur en al dan niet spirituele zingeving is zo oud als de cultuur. Dat natuur lange tijd veronachtzaamd is als welzijnsfactor en nu terug onder de aandacht komt, is op zich al betekenisvol. De Westerse mens wordt steeds meer, niet alleen materieel maar ook geestelijk, geconfronteerd met de gevolgen van de vervreemding van de natuur. Bij de herontdekking van natuur als bron van zingeving blijkt integratie van erfgoed, zowel onroerend als immaterieel, een goede katalysator.

Een bijzonder voorbeeld van 'terug naar de natuur' is het ontstaan van natuur- of bosbegraafplaatsen. In Vlaanderen een

nog jong verschijnsel, maar het voorbeeld van Sint-Niklaas heeft toch al navolging gekregen in het Schoonselhof in Antwerpen en Hasselt.

Zorgvereniging

Als natuur een invloed heeft op welzijn en gezondheid, dan stelt zich de vraag of een natuurvereniging ook een zorgvereniging hoort te zijn. Het antwoord zal wel niet eensgezind en ongenueanceerd zijn, maar er zijn toch een aantal goede redenen voor een natuurvereniging om natuur en zorg onderdeel te maken van de werking. Iets wat de zusterverenigingen in Nederland, IVN en Natuurmonumenten in het bijzonder, al begrepen hebben en wat, getuige een aantal van de genoemde projecten, ook al wel aanwezig is in Vlaanderen.

De positieve invloed van natuur op welzijn en gezondheid is, gelet op het belang van zorg in de hedendaagse maatschappij, zeker een sterk gegeven voor beleidsverantwoordelijken. Een argument, dat zeker niet beperkt hoeft te blijven tot het financiële. In het memorandum van Natuurpunt voor de verkiezingen van 2014 heet het dat 'de Vlaamse regering door te investeren in meer natuur haar inwoners stimuleert om te bewegen en de gezondheidskosten betaalbaar houdt'. De laatste jaren is er een vernauwing merkbaar van het natuurbeleid tot Europees beschermde natuur. Voor natuur en biodiversiteit in het buitengebied, in de stad en de stadsrand zijn nog nauwelijks centen. Nochtans is de invloed van natuur op welzijn en gezondheid het grootst op plaatsen met een grote bevolkingsdichtheid.

De relatie tussen natuur, welzijn en gezondheid is een element van het maatschappelijk draagvlak. Een natuurvereniging kan de inzichten hieromtrent die aangeleverd worden door de omgevingspsychologie goed gebruiken om het grote publiek, leden en vrijwilligers nog meer te betrekken of te motiveren. Dat mensen niet alleen aangesproken worden door wetenschappelijke argumenten, maar dat emoties, sociale contacten, zingeving en zich goed voelen minstens even belangrijk zijn, is een belangrijke boodschap voor de sterk geprofessionaliseerde natuurvereniging van vandaag. In de Angelsaksische wereld is zelfs een apart vakgebied ontstaan, meestal aangeduid als 'conservation psychology' of 'ecopsychology', dat zich specifiek richt tot de psychologische aspecten van natuurbehoud (Saunders 2003).

Een derde maar niet minder belangrijk motief is dat een natuurvereniging, die tegelijk terreinbeheerder, vrijwilligersorganisatie en sociaal-culturele instelling is, over heel wat instrumenten en hefboomen beschikt om een rol van betekenis te spelen, op voorwaarde dat er samengewerkt wordt met andere sectoren en organisaties. Dat de zorgsector ook werkt met vrijwilligers kan helpen om elkaar te vinden. Natuur en zorg is sterk afhankelijk van overheidssteun. Daarom moet de overheid, gelet op de bevoegdheidsverdeling in de eerste plaats de Vlaamse overheid, een grote rol spelen om projecten en structurele samenwerking aan te moedigen en mogelijk te maken.

De zorg- en samentuin Den Hof te Dessel is een project dat wordt gerealiseerd en gefinancierd in het kader van het project 'Inrichting volkstuinen 2014' in opdracht van de Vlaamse Regering.



AUTEURS:

Jos Gysels is hoofd van Natuurpunt Educatie & Beweging. Joke Flour is stafmedewerker bij Natuurpunt Educatie en verantwoordelijk voor de projecten rond natuur en zorg. Hans Keune is medewerker van het Belgisch Platform Biodiversiteit (Federaal Departement Wetenschapsbeleid) en van het Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek (INBO). Een deel van zijn deskundigheid betreft milieu & gezondheid en ecosysteemdiensten.

CONTACT:

Jos Gysels en Joke Flour, Natuurpunt Educatie, Graatakker 11, 2300 Turnhout
E-mail: jos.gysels@natuurpunt.be, joke.flour@natuurpunt.be
Hans Keune, Belgisch Platform Biodiversiteit, INBO, Kliniekstraat 25, 1070 Brussel
E-mail: hans.keune@inbo.be

Natuurpunt en Natuurpunt Educatie organiseren in december een colloquium over natuur, welzijn en gezondheid. Daarop zullen beleidsverantwoordelijken, academici en collega's uit de zorgsector worden uitgenodigd om samen met de vrijwilligers na te denken over de mogelijkheden voor samenwerking. Meer details op www.natuurpunt.be.

Referenties

- Aertsens J., De Nocker K., Lauwers H., Norga K., Simoens I. & Meiresonne L. 2012. Daarom groen! Waarom u wilt bij groen in uw stad of gemeente. Agentschap voor Natuur en Bos.
- CBD. 2014. State of Knowledge Review on the Interlinkages between Biodiversity and Human Health. Peer Review of the State of Knowledge Review on the Interlinkages between Biodiversity and Human Health. ([www.cbd.int/getattachment/health/Notifications/microbialbiodiversity_draft4review-\(2\).pdf](http://www.cbd.int/getattachment/health/Notifications/microbialbiodiversity_draft4review-(2).pdf))
- Gezondheidsraad & RMNO. 2004. Natuur en gezondheid. Invloed van natuur op sociaal, psychisch en lichamelijk welbevinden. Den Haag.
- Guisset-Martinez M.-J., Villez M. & Coupry O. 2013. Jardins: des espaces de vie au service du bien-être des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de leur entourage. Rapport d'étude, janvier 2013 nr. 3.
- Keune H. et al. 2013. Science-policy challenges for biodiversity, public health and urbanization: examples from Belgium. *Environ. Res. Lett.* 8 025015.
- Saunders C. 2003. The Emerging Field of Conservation Psychology. *Human Ecology Review*, Vol. 10, No. 2, 2003.
- Van den Berg A. & van den Berg M. 2001. Van buiten word je beter. Een essay over de relatie tussen natuur en gezondheid. Jaarboek Alterra 2001.
- Van Gils J. 2008. Buiten spelen. Kind & Samenleving vzw & K.U.Leuven Departement Humane Kinesiologie in opdracht van De Vlaamse Overheid Agentschap Sociaal-Cultureel Werk.
- Van Herzele A. & de Vries S. 2012. Linking green space to health: a comparative study of two urban neighbourhoods in Ghent, Belgium. *Population and Environment* 34(2): 171-193.
- Visser A. 2013. Natuurmonumenten in beweging. Afstudeeronderzoek Natuur- en landschapstechniek Hogeschool van Hall Larenstein, Velp.