

Samen met het **Belgian Biodiversity and Health platform** en andere partners volgt Natuurpunt de onderzoeksresultaten van de meest recente en relevante studies in Europa en België over de link tussen natuur en welzijn op en bekijkt ze hoe ze ondersteunend kan zijn bij onderzoeksprojecten in Vlaanderen. Ook werken we verder rond **concepten** als 'healing environment' in de bouwsector of groennormen rond kwetsbare bestemmingen zoals ziekenhuizen en zorgcentra.

Maar we willen ook dat er op het terrein projecten gerealiseerd worden. Daarom zoeken we **partnerschappen** binnen de zorgsector om concrete natuur- & gezondheidsprojecten uit te werken. Wij vertrekken daarbij niet van nul.

Heel wat lokale **Natuurpuntafdelingen** hebben samen met partners uit de zorgsector al **jarenlange ervaringen** opgebouwd. Enkele voorbeelden: Natuurpunt Gent werkt samen met mensen met een mentale beperking die **natuurbeheer** komen doen in het natuurgebied de Bourgoyen. Natuurpunt Dilbeek legde een **rolstoelpad** aan naast een zorginstelling. Natuurpunt Beringen ontwierp samen met verschillende partners een **prikkelpad** of natuurbelevingspad. En in Turnhout en Dessel werken natuurvrijwilligers samen met de bewoners van een zorgcentrum aan een **ecologische zorgtuin**.

Naast de ervaring van vrijwilligers is er ook een dat heel diverse expertises omvat. We werden de laatste jaren enkele keren gevraagd om projecten uit te tekenen in een proces waarbij zorgbewoners, zorgverleners en omwonenden betrokken werden. We voelden aan dat er niet alleen een duidelijke vraag is naar begeleiding bij het opzetten, maar ook bij het uitvoeren van zulke projecten op het raakvlak van natuur en welzijn.

Dat is de reden dat wij onze dienstverlening op dat vlak hebben versterkt. Niet alleen kunnen wij met jou een participatief voortraject opzetten. Sinds kort heeft Natuurpunt ook **professionele tekenaars** in huis om tuinplannen te tekenen voor ziekenhuizen, woonzorgcentra, scholen, bedrijven, lokale overheden ... Daarnaast hebben we ook **terreinploegen** ter beschikking om de ecologische plannen uit te voeren.



Natuur en gezondheid

TWEE HANDEN OP ÉÉN BUIK

Natuur en gezondheid is een nieuw thema voor Vlaanderen waar Natuurpunt veel belang aan hecht. Als meer mensen overtuigd zijn dat natuur goed is voor onze gezondheid, zal men ook het belang beter inzien van meer natuurgebieden, stadsbossen, groene speelplaatsen, ecologische tuinen, groene bedrijventerreinen en het organiseren van herstelactiviteiten in de natuur.

¹Nys A. 2014. 'Rapport Natuur op wandelafstand.'

Meer info

- Lobbywerk Natuur & Gezondheid: www.natuurpunt.be/gezondheid - Twitter: [#natuurengezondheid](https://twitter.com/natuurengezondheid)
- Ecologische inrichting Groene ruimte: www.natuurpunt.be/groeneruimte
- Bijenhotels: www.natuurpunt.be/bijenhotels

1. Natuurpunt

Natuurpunt is de grootste natuurorganisatie in Vlaanderen. Gestart vanuit een grote bezorgdheid voor het verdwijnen van onze mooie natuur werd een werking uitgebouwd die ondertussen onmisbaar is geworden voor de natuur in Vlaanderen. Natuurpunt beheert meer dan 20.000 hectare natuurgebied, bestudeert die natuur in al zijn facetten en brengt die kennis ook over naar iedereen die daarvoor openstaat. Natuurpunt doet dat dankzij de inzet van vele duizenden vrijwilligers ondersteund door een professioneel kader van 480 personeelsleden. Een belangrijk deel van onze werknemers is ondergebracht in de sociale economie waar ze, dankzij werk in de natuur, opnieuw kansen krijgen. In al die jaren heeft Natuurpunt, vanuit de praktijk, heel veel kennis en expertise opgebouwd. Die expertise wil Natuurpunt ook ter beschikking stellen van partners die ernaar op zoek zijn.

2. Waarom 'Natuur en gezondheid'?

'Natuur in de buurt' heeft een gunstige invloed op zowel de mentale als lichamelijke gezondheid.

Mensen die in een groene omgeving wonen, voelen zich niet alleen gezonder, ze zijn het ook in de feiten. Ze gaan **minder vaak naar de huisarts**, hebben minder last van depressie, diabetes en longaandoeningen en herstellen gemakkelijker van stress dan mensen die wonen in een omgeving met weinig groen. Tegelijk blijkt dat meer natuur in de buurt het welbevinden, de woonkwaliteit, de arbeidsproductiviteit en de creativiteit van de mensen verhoogt, terwijl zij het ziekteverzuim verlaagt (Maas, 2008).

Natuur brengt rust in het hoofd, laadt onze batterij op en



zwengelt onze fantasie en creativiteit aan. Recent onderzoek uit Nederland (Groenwegen et al., 2012; Van den Berg et al., 2009) toont aan dat ondergedompeld worden in het groen het stresshormoon cortisol gevoelig verlaagt, het concentratievermogen verbetert en de algemene gemoedstemming positief beïnvloedt.

Ook de algemene gezondheid is gebaat bij een natuurrijke omgeving: contact met natuur versterkt het immuunsysteem en maakt ons weerbaarder tegen ziekten (Hansky, 2012). En ook wie op zoek is naar creatieve en innovatieve nieuwe ideeën trekt er best op uit in de natuur. (Atchley, 2012).

Een dosis natuur is bovendien het beste medicijn tegen welvaartsziekten. Natuur werkt kalmerend, **doet bewegen** en **voorkomt zo overgewicht** en klachten van **depressie**. In Vlaanderen kampt 25% van de inwoners met overgewicht en

30% van de werknemers met stressklachten. Natuur en groen dragen net voor die exponentieel stijgende ziektebeelden – die zowat de helft van de Vlaamse gezondheidsklachten omvat – een groot preventief en curatief potentieel in zich.

Maar een portie natuur bestrijdt niet enkel ziekten, ze kan ook belangrijke economische baten opleveren voor een samenleving. Meer natuur en groen maakt mensen niet alleen gezonder, het maakt hen ook **creatiever en productiever**. Op die manier leidt het investeren in meer groen tot lagere kosten voor zorg en ziekteverzuim. Een eerste onderzoek geeft als indicatieve uitkomst dat investeren in bereikbare natuur alleen al daarom een economische waarde van honderden miljoenen vertegenwoordigt (KPMG, 2012).

Uit het Nederlandse KPMG-rapport blijkt dat de jaarlijkse **besparingen op zorgkosten** en arbeidskosten voor Nederland ruim 394 miljoen euro bedragen bij een toename van 10% van de oppervlakte natuur op minder dan 1 km van de woning. Naast een gezondere samenleving betekent meer 'natuur in de buurt' dus ook een serieuze financiële winst voor een maatschappij. De belangrijkste factor voor mensen om te gaan wandelen in een natuurgebied is de afstand naar het gebied. Onderzoek toont aan dat groene ruimte 1 tot 3 km van de woning moet liggen om effectief gebruikt te worden (ANB, 2013). Naast voldoende natuur is de weg en de afstand naar een natuurgebied dus belangrijk.

Tot slot blijkt dat de economische winst van extra natuur het grootst is in dichtbevolkte gebieden. Hoe hoger de bevolkingsdichtheid, hoe groter het aantal inwoners dat beïnvloed wordt door extra natuur en dus hoe meer gezondheidswinst (Aertsens, et al., 2012). Uit onderzoek van VITO in opdracht van het Agentschap voor Natuur en Bos blijkt dat een **toename van 10% groenoppervlakte binnen 1 km van**

de woonomgeving overeenkomt met een besparing van de ziektelast met 214 €/inwoner of meer dan 3% van de totale ziektelast (ANB, 2013). Gezien haar hoge bevolkingsdichtheid is Vlaanderen dus bij uitstek een regio die grote economische baten kan hebben bij de uitbouw van extra natuur.¹

3. Onze aanpak

Om bovenstaande effecten meer onder de aandacht te brengen, zet Natuurpunt natuur & welzijn op de **politieke agenda**. Door het organiseren van sectoroverschrijdende inspiratiedagen en marktdagen worden verbindingen gelegd tussen de sectoren natuur en welzijn. Beide sectoren leren elkaars noden en expertise kennen en hoe ze elkaar kunnen versterken in gezamenlijke projecten.

