



Vlaanderen
is natuur



Praktijkgericht actieplan natuur en gezondheid

Toepassing van Werf 5 - Toekomstvisie Bos en Samenleving

Een samenwerking tussen het Bosforum en het Agentschap voor Natuur en Bos

Auteurs: Katriina Kilpi, Jeroen Heyvaert, Sanne Baeten, Henrik Jönsson, Bert De Somviele
Maart 2020

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



Colofon

Opdrachtgever

Bosforum en Natuur en Bos van de Vlaamse overheid

Redactie en procesbegeleiding

Katriina Kilpi, Bert De Somviele en Laure De Vroey, BOS+

Stuurgroep

Myriam De Bie, Natuur en Bos
Ute De Meyer, Bosforum
Carl De Schepper, Natuur en Bos
Bert De Somviele, BOS+
Filip Hubin, Natuur en Bos
Vincent Kint, Natuur en Bos
Jan Seynaeve, Bosforum

Lay-out

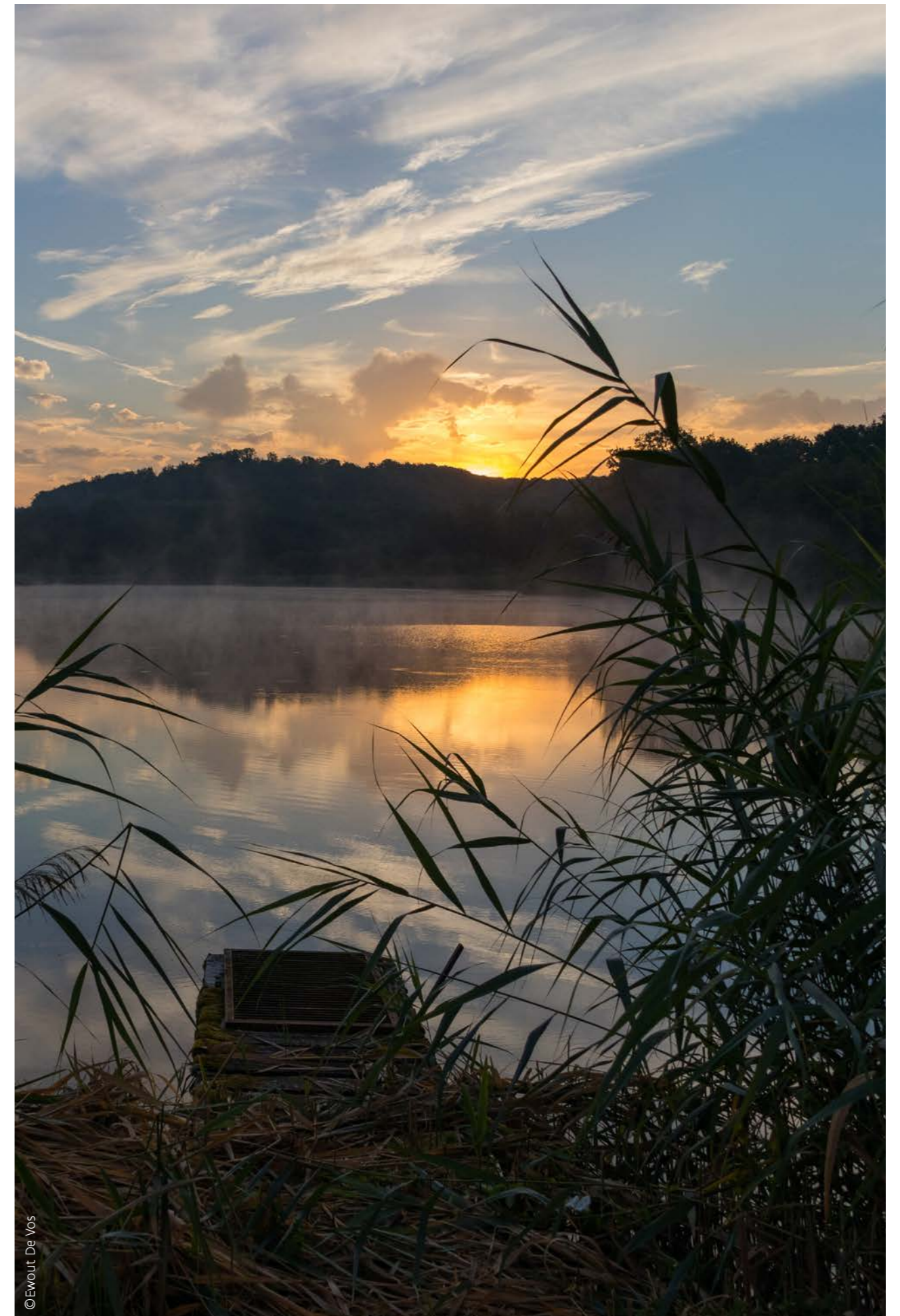
Patrick Van den Berghe, Natuur en Bos

Geraadpleegde experts en stakeholders

Alle geraadpleegde en geïnterviewde deelnemers in dit rapport
Het Netwerk Natuur en Gezondheid
Het Bosforum
Alle deelnemers aan de studiedag op 12/12/2019
De gastheer voor de studiedag 12/12/2019, PC Bethanië te Zoersel

Overname uit deze tekst wordt aangemoedigd mits correcte bronvermelding en mits voorafgaande melding aan Bosforum via jan.seynaeve@provincieantwerpen.be

Kilpi, K., Heyvaert, J., Maes, S., Jönsson, H., De Somviele, B. (2020). Praktijkgericht actieplan natuur en gezondheid. Redactie door BOS+. Bosforum en Natuur en Bos. www.bosforum.be & www.natuurenbos.be.



Voorwoord

We zoeken steeds vaker de natuur op in onze buurt of vlakbij onze werkplek. Naar buiten gaan en de natuur intrekken is simpel, gratis én noodzakelijk voor een goede levenskwaliteit. Kortom, natuur dichtbij is een levensbehoefte.

Terwijl ik dit voorwoord schrijf, zitten we met zijn allen in volle corona-isolatie. Een bevreemdende en zorgwekkende periode die ons nog maar eens met de neus op de feiten drukt hoe groot de nood is aan toegankelijke bossen, natuur en groenvoorzieningen in onze directe omgeving.

Niet enkel in Vlaanderen maar wereldwijd wint natuur in de buurt aan populariteit. Investeren in bos en groen, zeker vlakbij woningen en gezondheidsinfrastructuur, dient meerdere doelen. In de natuur kan je genieten, afkoelen, spelen, ontdekken, observeren, bewegen, sporten, en ga zo maar door. Natuurpareltjes zijn overal mogelijk, ook dichtbij. Net daarom is het zo belangrijk dat verschillende sectoren mee hun schouders zetten onder een 'nabijheidsbeleid'.

In 2017 bracht het Bosforum de toekomstvisie 'Bos en Samenleving' uit na een uitgebreid cocreatief traject. Hieruit vloeiden verschillende beleidsthema's of -werven die het Vlaamse bos in de toekomst mee vorm geven. Het resultaat van de werf 'Bos en Gezondheid' hou je nu in je handen.

Vakkundig geschreven door Katriina Kilpi en Bert De Somviele, directeur van BOS+, vanuit een praktijkgerichte aanpak. Vanaf nu kunnen we putten uit concrete aanbevelingen om nieuwe projecten op te starten of lopende projecten te stroomlijnen en op te schalen. Dit rapport geeft praktisch inzicht in hoe je op een respectvolle manier gezondheidsvoordelen kan halen uit de natuur.

Niet onbelangrijk: de bevindingen uit de praktijkgevallen werden op een studiedag van Natuur en Bos van de Vlaamse overheid en het Bosforum in samenwerking met het Netwerk Natuur en Gezondheid op de terreinen van de zorginstelling PC Bethanië in Zoersel stevig getoetst aan de praktijk. De resultaten van die dag werden mee verwerkt in het rapport. De deelnemers aan deze studiedag toonden enorm veel bereidheid om de wisselwerking tussen natuur en gezondheid te versterken. Een vaststelling om rekening mee te houden en verder op te bouwen. Ik engageer me alvast om voortdurend verbinding te blijven zoeken tussen mensen, organisaties en overheden om zoveel mogelijk kwaliteitsvolle initiatieven rond natuur en gezondheid te laten groeien.

Net zoals bij de toekomstvisie van het Bosforum zette Natuur en Bos mee de schouders onder het project 'Bos en Gezondheid'. Zij maakte dit rapport mee mogelijk en zette haar kennis en expertise dagelijks in om de biodiversiteit en de omgevingskwaliteit te verbeteren, op de eigen domeinen of als facilitator van natuurprojecten van anderen. De jaarlijkse projectoproep 'Natuur in je Buurt' is daar een mooi voorbeeld van. Concepten zoals het snoezelbos, de natuuroase, de kleine wildernis, de wachtkamer in de natuur en revalideren in het bos, inspireren én zijn tegelijkertijd echte natuurpareltjes die zorgen voor verbinding tussen de natuur, onszelf en anderen.

Ik ben buitengewoon trots op het prachtige parcours dat we samen hebben afgelegd richting een robuuste, veerkrachtige én helende natuur in Vlaanderen. De inzichten van dit rapport geven ons hierbij nog een extra duwtje in de rug.

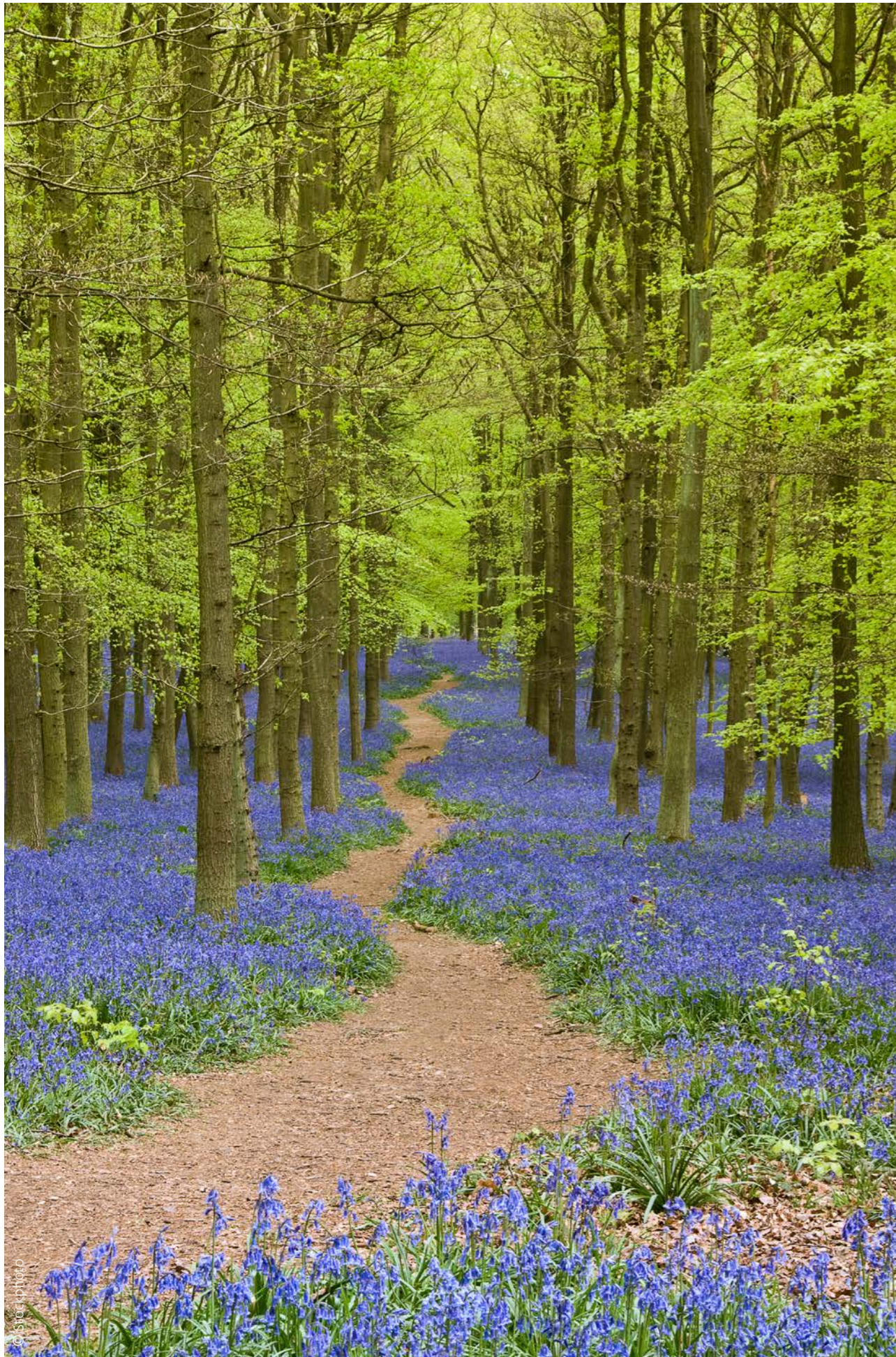
Brussel, 30 april 2020

Zuhal Demir

Vlaams minister van Justitie en Handhaving, Omgeving, Energie en Toerisme

Inhoudstafel

1. Niet-technische samenvatting	9
1.1. Uitgangspunten van deze studie en beleidskader.....	9
1.2. Praktijkgerichte aanpak.....	10
1.2.1. Fase 1. Verkenning, detectie en selectie van projecten in binnen- en buitenland.....	11
1.2.2. Fase 2. Analyse d.m.v. bevraging van praktijkexperts.....	12
1.2.3. Fase 3. Resultaten van de bevraging, formulering aanbevelingen en ontwerp van praktijkgericht actieplan.....	12
2. Inleiding	16
3. Probleemstelling	19
4. Blootstelling aan de natuur stimuleren	24
4.1. Dosisrespons.....	25
4.2. Return on investment.....	26
5. Aanpak	29
5.1. Verschillende soorten natuurgerichte activiteiten.....	29
5.1.1. Soorten doelgroepen	30
5.1.2. Soorten blootstelling.....	30
5.2. De natuurgerichte activiteiten onder de loep.....	32
5.3. SWOT-verkenning.....	34
5.4. Aanvullende feedback van de experts op het terrein	35
6. De vraagzijde	37
6.1. Kinderen	37
6.1.1. Een tekort aan fysieke beweging.....	37
6.1.2. Vervreemding van de natuur	38
6.1.3. Hoe de natuur inspeelt op de ontwikkelingsbehoeften van kinderen.....	39
6.1.4. Het schoolterrein als facilitator voor meer blootstelling aan de natuur.....	41
6.1.5. Kinderen met verstandelijke en fysieke beperkingen	42
6.2. Jongeren	43
6.2.1. Het welzijn van jongeren in Vlaanderen.....	43
6.2.2. Oorzaken van stress bij jongeren	43
6.2.3. De levenstevredenheid bij jongeren	44
6.2.4. Het activerend vermogen van jeugdbewegingen.....	44
6.2.5. Time-outprojecten als toegangspoort tot contact met de natuur	45
6.2.6. Geïmmigreerde jongeren.....	46
6.2.7. De voordelen van natuur voor jongeren.....	46
6.3. Volwassenen.....	48
6.3.1. Groenruimten voor groene activiteiten.....	48
6.3.2. Stress op het werk.....	50
6.3.3. Pendelen als manier om tijd in de natuur door te brengen	51
6.3.4. Immigranten, vluchtelingen en asielzoekers.....	51
6.4. Senioren	52
6.4.1. Senioren en groen	53
6.4.2. Senioren in een woonzorgcentrum	54
6.5. Natuurcontact voor mensen in een (zorg)instelling.....	55
6.5.1. Kinderen in ziekenhuizen	55
6.5.2. Gedetineerden	56
6.6. Natuurcontact voor mensen met een functionele beperking.....	57
7. Aanbodzijde	60
7.1. Het belang van openbare groenruimten.....	60
7.1.1. Stadsbossen en groenruimten in Vlaamse steden en dorpen.....	61
7.1.2. Culturele en individuele verschillen in de perceptie en ervaring van natuur	64
7.1.3. De juiste plaats en ruimte.....	66
7.1.4. Oplossingen langs de aanbodzijde	66
8. De resultaten van de SWOT-verkenning	72
8.1. Kwaliteit van de activiteiten	72
8.1.1. Beperkte schaal	72
8.1.2. Participatieve benadering.....	73
8.1.3. Inherente flexibiliteit.....	73
8.1.4. Beperkte opvolging en evaluatie	74
8.1.5. Evidence-based methodieken	75
8.1.6. Bewustmaking en communicatie.....	75
8.1.7. Financiële haalbaarheid.....	76
8.2. Kwaliteit van de initiatiefnemers.....	76
8.2.1. Vaardigheden en kwalificaties.....	77
8.2.2. Het welzijn van de initiatiefnemers.....	77
8.2.3. Samenwerkingen voor meer kennis en (groen)ruimte	78
8.3. Kwaliteit van de omgeving.....	78
8.3.1. Kennis over en respect voor ecologische beperkingen van de natuurlijke omgeving.....	78
8.3.2. Afstemming van de omgeving op de behoeften van de doelgroep.....	79
8.3.3. Toegang tot nabijgelegen groenruimten.....	80
9. Aanbevelingen & beleidsvoorstellen	82
9.1. Aanbevelingen om de kwaliteit van de activiteiten te verbeteren.....	82
9.2. Aanbevelingen om de kwaliteit van de initiatiefnemers te verbeteren.....	84
9.3. Aanbevelingen om de kwaliteit van de omgeving te verbeteren.....	90
9.4. Aanbevelingen om de kloof tussen gezondheidswerkers en groenbeheerders te verkleinen.....	93
9.5. Aanbevelingen om good practices op te schalen	94
10. Bibliografie	97



1. Niet-technische samenvatting

In 2015 werd het Bosforum (www.bosforum.be) opgericht. Dit samenwerkingsverband van organisaties en academici uit de bos- en houtsector ontstond omdat de initiatiefnemers meer aandacht wilden vragen voor een proactief en constructief Vlaams bosbeleid. Bijna 100 organisaties van binnen maar ook buiten de bos- en natuursector onderschreven het Bosactieplan van het Bosforum, dat de focus legde op de cruciale rol van het bos voor biodiversiteit, als een wapen in onze strijd tegen de klimaatverandering, als oases van rust en bron van gezondheid in onze overstresseerde maatschappij, en als producent van hout, een essentiële hernieuwbare grondstof voor de circulaire bio-economie.

Om deze bondige visietekst te vertalen naar concrete beleidsaanbevelingen ontwikkelde het Bosforum met de steun van het Agentschap voor Natuur en Bos in 2017 de Toekomstvisie Bos en Samenleving. Het was het resultaat van een intensief proces van dialoog en visievorming gevoerd rond een 'nieuwe visie op bos in Vlaanderen'. Hierbij werden opnieuw vele actoren met uiteenlopende achtergrond betrokken, uit de bossector zelf, maar ook uit diverse administraties, de jeugdbeweging, de landbouw, de industrie, de bouwsector, de natuurbeweging, de gezondheidssector en de academische wereld. De Toekomstvisie Bos en Samenleving benoemt 11 werven voor het Vlaamse bos, die een zeer uiteenlopend gamma aan thema's bespreken: 1 Het herstel van het ecologisch evenwicht; 2. Het bos in het landschap; 3. Klimaat en globalisering; 4. Lokaal hout; 5. Bos en gezondheid; 6. Toegankelijkheid van het bos; 7. Het bos en zijn burens; 8. Groen in de stad; 9. Ontsnippering; 10. Draagvlak voor duurzaam hout; en ten slotte 11. Bosuitbreiding.

Sindsdien zet het Bosforum in op de realisatie en uitvoering van deze werven. Ook hiervoor kon gerekend worden op de verdere steun van het Agentschap voor Natuur en Bos van de Vlaamse overheid, en in gezamenlijk overleg werd besloten dat de eerste werf waarop zou gewerkt worden die rond bos en gezondheid zou zijn. Beleidswerf 5 van de Toekomstvisie Bos en Samenleving luidt: "Voer een actief beleid dat de bijdrage van bos, bomen en groen aan zowel de preventieve als de curatieve gezondheidszorg integreert. Bouw bruggen tussen het bos- en natuurbeleid en het gezondheidsbeleid. Zet in samenwerking met de gezondheidssector gezamenlijke projecten op als aanzet tot geïntegreerd beleid. Betrek daar de gezondheidszorg mee in. Ga na welke positieve impact het inzetten op bos en groen kan hebben op de kosten binnen de gezondheidszorg."

1.1. Uitgangspunten van deze studie en beleidskader

Om deze ambities concreter te maken werd dus besloten tot deze studie, waarbij werd uitgegaan van volgende uitgangspunten:

- Het moest gaan om een kortlopend project dat op relatief korte termijn één of meerdere (beleids)relevante deliverables genereerde.

- De studie moest praktijkgericht zijn: aan de hand van bestaande voorbeelden en projecten uit binnen- en buitenland uit het werkveld 'bos' analyseerden we succesfactoren, obstakels, opportuniteiten, bedreigingen en mogelijkheden tot opschaling.
- De studie moest het thema multidisciplinair benaderen. Dit impliceerde niet alleen een nauwe samenwerking tussen de natuursector enerzijds en de gezondheidssector anderzijds, maar hiermee bedoelden we ook dat er aandacht moest zijn voor de zeer diverse gezondheidsaspecten die groenvoorzieningen kunnen genereren (stimulans tot bewegen, bevordering van mentale gezondheid, relevantie voor zowel preventieve als curatieve effecten, enz...) en de zeer uiteenlopende doelgroepen die daar voordeel van genieten (verschillende generaties; kansengroepen; verschillen in gezondheidsbeeld).
- Het project moest maximale aandacht hebben voor evidence-based kennis.

De meerwaarde van voldoende nabije natuur voor onze gezondheid kwam de laatste jaren al steeds meer voor het voetlicht, en wordt bovendien onderbouwd door een gestaag groeiend volume aan interessante wetenschappelijke studies. De hieruit resulterende toenemende beleidsaandacht werd in de verf gezet toen het Vlaamse Regeerakkoord 2019-24 heel expliciet de kaart trok van natuur in het kader van gezondheidsbevordering:

"Vanuit het gezondheids- en welzijnsbeleid wordt in het kader van preventie meer aandacht gegeven aan een groene, gezonde leefomgeving. We voorzien zoveel mogelijk zorginstellingen en scholen van substantiële groenfaciliteiten in het kader van de positieve relatie 'gezondheid-natuurbeleving'.

We versterken de samenwerking tussen relevante sectoren om de aangetoonde heilzame werking van groen op de gezondheid beter te benutten en verder wetenschappelijk te onderbouwen. Dit doen we door het opzetten van concrete realisaties en pilootprojecten, gekoppeld aan onderzoek. We tasten de mogelijkheden af om innovatieve financieringsmethoden in te zetten, zoals de sociale-impactobligaties ('social impact bonds').

In overleg met jeugdorganisaties, beheerders, sport- en toerisme-organisaties, zetten we verder in op nabije en toegankelijke natuur, binnen de draagkracht van de gebieden."

Dit zal ongetwijfeld een reële stimulans betekenen voor het verderzetten, intensiveren en beleidsmatig ondersteunen van de reeds bestaande werkingen en de opstart van nieuwe initiatieven. De resultaten en conclusies van deze studie kunnen daar hopelijk een reële bijdrage toe leveren.

1.2. Praktijkgerichte aanpak

Om snel tot relevante resultaten te komen werd een methodiek ontwikkeld gebaseerd op het bevragen van praktijkvoorbeelden en van terreinbeheerders: op die manier konden we snel inzicht krijgen in de praktijk voor Vlaanderen, lessen trekken uit bestaande werkingen in binnen- en buitenland, en deze lessen ook gebruiken om inspiratie te bieden aan geïnteresseerde actoren.

We bevroegen 24 projecten, en ook een selectie van groen-, bos- en natuurbeheerders (privaat en publiek). Van elk geselecteerd project werd een gedetailleerde SWOT-verkenning gemaakt voor de implementatie van gezondheidsvoordelen van groen, bos en natuur in het natuurbeheer en in de gezondheidspraxis. Vanuit gedetecteerde good practices werden uitdagingen, opportuniteiten en werkpunten beschreven die tot nuttige aanbevelingen leidden voor zowel bevoegde beleidsmakers- en uitvoerders, als voor vertegenwoordigers van de resp. sectoren.

1.2.1. Fase 1. Verkenning, detectie en selectie van projecten in binnen- en buitenland.

Bij de selectie van de projecten kwam multidisciplinariteit volop aan bod: we benaderden onze topic zowel vanuit de gezondheids- als de natuursector, waarbij we een breedspectrum aan actoren/doelgroepen onderzochten. Daarbij was er in de eerste plaats een opdeling volgens generaties, maar binnen elke generatiegroep was ook telkens aandacht voor typering zoals de vorm van natuurcontact, ev. kansengroepen en verschillende gezondheidsbeelden. Op deze manier konden we een heterogene groep van projecten selecteren. Enkele voorbeelden:

- Kinderen en tieners ("nature deficit");
- Werkende mensen (stress);
- Personen met een fysieke beperking (integrale toegankelijkheid van natuurgebieden);
- Senioren (integrale toegankelijkheid);
- Personen die aan het revalideren of genezen zijn ("healing environments");
- Personen met een mentale aandoening (begeleiding op maat);
- Specifieke doelgroepen zoals mensen in een zorginstelling, ... ("nature deficit");
- ...

Aan de zijde van de terreinbeheerders maakten we een onderscheid tussen publieke en private groen-, bos- en natuureigenaars en -beheerders.



1.2.2. Fase 2. Analyse d.m.v. bevraging van praktijkexperts

Elk geselecteerd project werd grondig bevraged en geanalyseerd aan de hand van een gedetailleerd bevragingformulier. Deze bevragingen werden uitgestuurd naar initiatiefnemers en terreinbeheerders en peilden naar succesfactoren, obstakels, opportuniteiten, bedreigingen en mogelijkheden tot opschaling van hun projecten. De bevragingformulieren waren aangepast aan naargelang de aandachtspunten en expertises van onze gesprekspartners, en waar we verdere verduidelijking wensten rond bepaalde onderwerpen peilden we hier verder naar d.m.v. persoonlijke één-op-één gesprekken via telefoon of mail.

1.2.3. Fase 3. Resultaten van de bevraging, formulering aanbevelingen en ontwerp van praktijkgericht actieplan

De bevraging leidde tot een pak inzichten waarmee we aan de slag gingen om een ontwerp van actieplan uit te werken, met concrete aanbevelingen om nieuwe projecten op te starten of lopende projecten te optimaliseren, op te schalen en/of ze in te passen in het ruimer traject dat wordt opgezet rond het thema 'natuur en gezondheid' door actoren zoals het Agentschap voor Natuur en Bos e.a.

Bij onze evaluaties hebben we steeds gezocht naar die factoren die ervoor zorgen dat een activiteit 'werkt' of, omgekeerd, elementen die net beletten dat een activiteit succesvol kan zijn. We gingen daarbij uit van het potentieel voor optimalisering en opschikbaarheid. Globaal gezien kan gesteld worden dat de kwaliteit van natuurcontacten bepaald wordt door 3 factoren, zijnde

- de kwaliteit van de activiteit zelf;
- de kwaliteit van de facilitator (bij begeleide activiteiten);
- de omgevingskwaliteit van de plek waar de beleving plaatsvindt.

Daaruit is dan een ruime lijst aan aanbevelingen voortgevloeid, voor gezondheidswerkers, groen- en natuurbeheerders, (potentiële) gebruikers, en beleidsmakers en –uitvoerders:

Aanbevelingen en aandachtspunten voor kwaliteitsverbetering van de activiteiten:

- Succesvolle activiteiten zijn vaak (en bij voorkeur) kleinschalig en vergen een flexibele, inclusieve aanpak die zich aanpast aan de doelgroep.
- Er is vaak weinig degelijke monitoring & evaluatie van bestaande activiteiten, omwille van een gebrek aan bewustzijn over het belang van degelijke evaluaties of door een gebrek aan tijd. Hierdoor is het moeilijk om lessen te trekken uit (eigen) werking en bij te sturen. Hierrond kan nog zeer veel vooruitgang geboekt worden.
- De private sector kan veel meer dan vandaag het geval is, betrokken en gestimuleerd worden om een prominentere actor te worden rond dit thema. Daarbij is echter ook sensibilisering noodzakelijk, bv. over de ecologische draagkracht van de natuur waar de activiteiten plaatsvinden, en over kwaliteitsvolle, evidence-based benaderingen van het gezondheidswerk.
- De nood bij (jonge) kinderen om meer in contact te komen met natuur is zéér groot. Voldoende natuurcontact op jonge leeftijd is niet alleen goed voor de gezondheid van kinderen, het is ook een basisvoorwaarde voor een levenslange band met de natuur.

Aanbevelingen voor kwaliteitszorg bij organisatoren en begeleiders:

- Een multidisciplinair platform/kenniscentrum/centre of excellence voor natuur en gezondheid dat actief kennis bundelt en verspreidt, zou een reële stimulans betekenen voor dit thema. Daarbij kunnen bv. professionele trainingen en vormingen o.b.v. degelijke wetenschappelijke inzichten georganiseerd worden. Er bestaan al diverse aanzetten tot een dergelijke kenniscentrum, maar dit kan in de toekomst nog verder uitgebouwd worden.
- De vraag stelt zich ook of het nuttig kan zijn om een federatie voor organisatoren/begeleiders van activiteiten op te richten, die een zekere kwaliteitsbewaking bij haar leden kan invoeren.

- Vandaag hebben initiatiefnemers en uitvoerders van gezondheidswerk in de natuur veelal een bijzonder profiel (multidisciplinaire expertise, grote bevoegdheid, not in it for the money, vaak ook gedreven vanuit eigen ervaring, ...). Dit maakt deze initiatieven echter ook kwetsbaar omdat ze sterk afhankelijk zijn van deze 'witte raven'. Er is een hoge nood aan degelijke, meer structurele omkadering van initiatiefnemers en uitvoerders.
- Ontwikkeling van businessmodellen waardoor de (per definitie) kleinschalige en flexibele initiatieven toch op een rendabele manier kunnen georganiseerd worden (via steun aan organisatoren of klanten of groenbeheerders).
- Sensibiliseer gezondheidswerkers en klanten over de do's & don'ts in bos en natuur.

Aanbevelingen voor de vereisten van en aan de natuurlijke omgeving:

- Uiteraard is er een bijzonder grote nood aan meer nabij en toegankelijk bos, natuur en groen in Vlaanderen.
- Er moet ook aandacht gaan naar de planning en inrichting van 'gespecialiseerde', deskundig ingerichte gezondheids-groenzones op maat van specifieke doelgroepen (bv. integraal toegankelijke gebieden). Wegens de vaak hoge kostprijs en beheervereisten van dergelijke inrichtingen is het best om deze vraaggestuurd in te plannen en in te richten, zonder een goede geografische spreiding uit het oog te verliezen.
- Uit de studie blijkt ook dat er een hoge nood bestaat aan echte stiltegebieden. Dit is uiteraard een vraag die de controle van lokale terreinbeheerders vaak overstijgt, maar in grotere gebieden en/of in samenspraak met bevoegde overheden kan ook hierrond vooruitgang geboekt worden. Zo kan visuele buffering van geluidsbronnen al leiden tot afname van het gevoel van geluidsoverlast, kunnen natuurgebieden autoluw(er) gemaakt worden door bv. een uitgekiend parkeerbeleid, en moet er blijvende aandacht zijn om de schaarse bestaan de stilte- en rustgebieden in Vlaanderen te vrijwaren van toenemende geluidsoverlast.
- Actieve ondersteuning van de private bos- en natuureigenaars kan zeker ook een bijdrage leveren opdat meer gebieden opengesteld worden voor activiteiten gericht op gezondheidswerk.

Aanbevelingen voor een betere match tussen vraag en aanbod:

- Dit thema zou heel sterk kunnen gestimuleerd worden door een Vlaamse "matchmaker natuur en gezondheid", een persoon of een team dat gezondheidswerkers die op zoek zijn naar een geschikt groengebied voor hun activiteiten bijstaat en matcht met eigenaars/beheerders van groengebieden. Nieuwe technologieën en media en uitgekiende communicatie kunnen een faciliterende rol spelen bij deze matchmaking, maar vaak vergt dit toch meer dan een simpele contactname, en behelst het maken van een goede match ook een actieve ondersteuning en sensibilisering van de gematchte actoren. Hier structureel op inzetten zou – mits een relatief beperkte investering in mankracht – tot significante opschaling en vermeerdering van de initiatieven kunnen leiden.
- Om tot echt duurzame samenwerkingen te komen, is wederzijdse sensibilisering van groenbeheerders en gezondheidswerkers over elkaars noden en wensen essentieel. Waar wederzijdse win-wins kunnen gerealiseerd worden, kan dit zeer sterk bijdragen tot langdurige en succesvolle samenwerkingen; dit kan ev. door betaling, maar evengoed kan dit gerealiseerd doordat de deelnemers van het gezondheidsproject ingeschakeld worden in de activiteiten van het natuurbeheer. Ook hiervoor zou de matchmaker natuur en gezondheid een rol kunnen opnemen.
- Van risico-analyse naar risk-benefit analyse: vandaag gaat men bij het overwegen van openstelling van gebieden en/of het organiseren van activiteiten vaak nogal eenzijdig uit van een benadering gericht op risicominalisering. In plaats daarvan zou een benadering gericht op zowel de analyse van mogelijk risico maar ook de mogelijke voordelen, kunnen leiden tot een andere, evenwichtiger visie, meer openstellingen en de organisatie van meer activiteiten.
- Ook hier valt het aan te bevelen om (meer) in te zetten op goede monitoring en evaluatie, zodat bijsturing en optimalisering mogelijk is.
- Toegankelijkheid begint niet aan de "poort" tot het groen-, bos- of natuurgebied. Zowel binnen maar zeker ook buiten de gebieden waar de activiteit zal doorgaan, is het belangrijk om fysieke, mentale en legale barrières weg te nemen die de bereikbaarheid en/of toegankelijkheid van het gebied bemoeilijken of verhinderen, zonder daarbij de ecologische draagkracht uit het oog te verliezen.

Aanbevelingen om good practices op te schalen:

- Er zijn vandaag al heel wat mooie initiatieven in het kader van eerder curatieve gezondheidszorg, maar aan de zijde van de preventieve gezondheidszorg kan natuurbeleving nog veel intensiever aan bod komen. Zeker gezien de trend van groeiende vervreemding van de natuur (nature deficit disorder) verdient het aanbeveling om in te zetten op campagnes die bewegen in het groen (met het oog op gezondheidsbevordering) stimuleren. Er bestaan al een aantal voorbeelden (30.30, kleine wildernissen, wonderwoudjes, buitenspeeldagen, natuuroases, wachtkamers in de natuur, ...), maar hierrond kan nog veel intensiever gewerkt worden.
- Specifieke aandacht voor moeilijk te activeren doelgroepen is meer dan nodig.
- Er is zeker nog verdere toenadering nodig tussen de gezondheids- en natuursector. Vanuit een gevoel van "we're in this together!" kan er actief naar nieuwe samenwerkingsverbanden gezocht worden. Platforms zoals het Netwerk Natuur en Gezondheid kunnen daar zeer instrumenteel in zijn.
- Andere sectoren/beleidsdomeinen kunnen bijdragen tot deze doelstellingen, en het verdient dus aanbeveling om hen ook actief aan te spreken op hun rol in dit verhaal: landbouw, ruimtelijke ordening, toerisme, klimaatbeleid, mobiliteit, ...

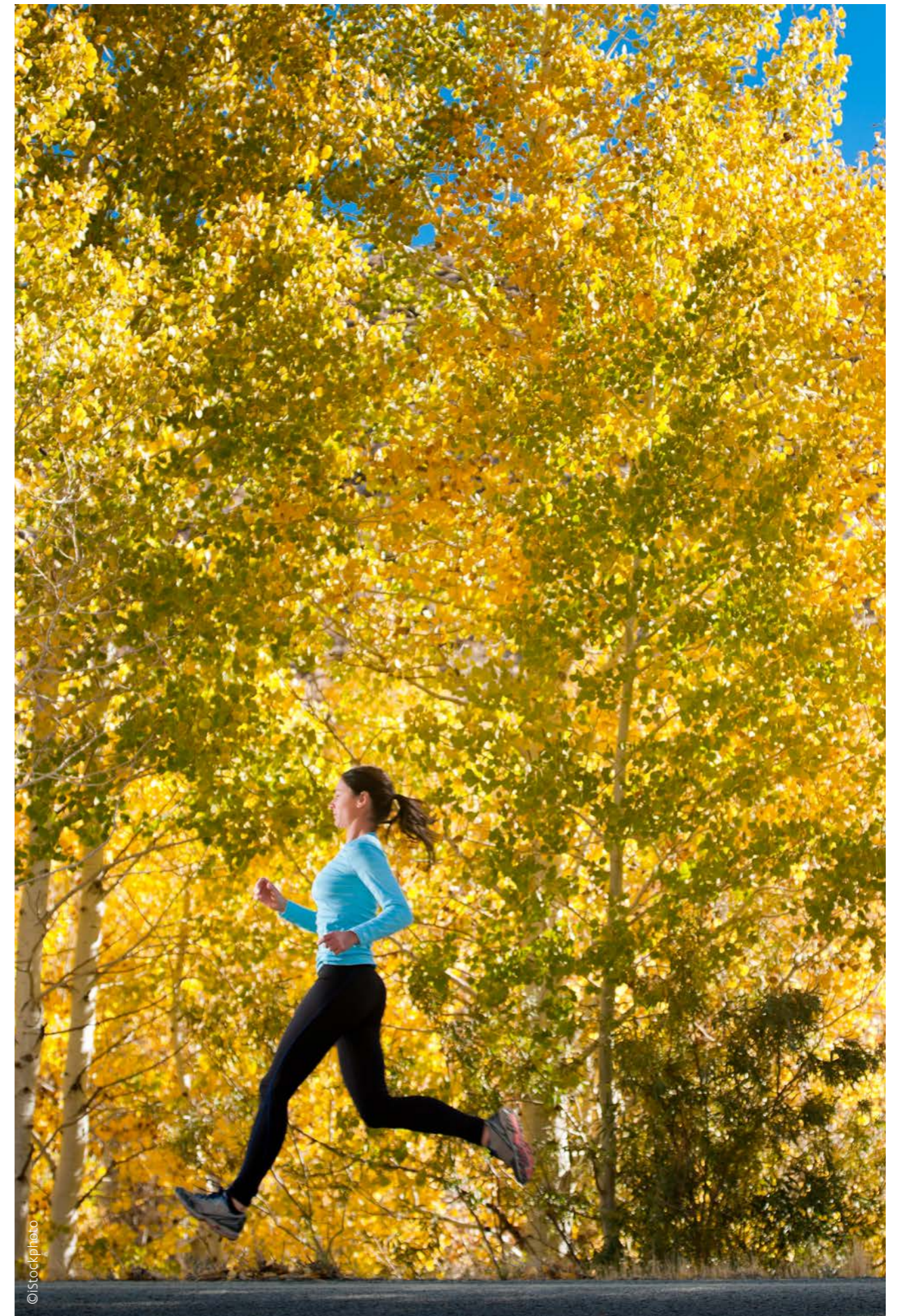
Conclusie

Deze studie heeft geprobeerd om aan de hand van voorbeelden op het terrein een zo groot en kwaliteitsvol mogelijk aantal praktijkgerichte aanbevelingen te formuleren die toelaten om de werking rond natuur en gezondheid op te schalen en te optimaliseren, opdat steeds meer Vlamingen de positieve effecten hiervan kunnen ondervinden.

Hoopgevend was dat kon vastgesteld worden dat er een belangrijk momentum aan het ontstaan is rond deze positieve wisselwerking tussen natuur- en gezondheidssector, getuige de kwaliteitsvolle initiatieven die her en der ontstaan. Ook de massale opkomst voor de afsluitende studiedag van dit project, op 12 december 2019 bij PC Bethaniën in Zoersel, was een mooie illustratie van dit enthousiasme.

En net zoals bij de publicatie van de Toekomstvisie Bos en Samenleving van het Bosforum geldt dat ook deze studie geen eindpunt is, maar net een verdere stap in een traject richting meer natuurbeleving in kader van onze gezondheidszorg.

De auteurs hopen dan ook dat de aanbevelingen uit deze studie worden meegenomen in de praktijk van groen-, bos- en natuurbeheerders, van gezondheidswerkers, en van beleidsmakers en -uitvoerders.



2. Inleiding

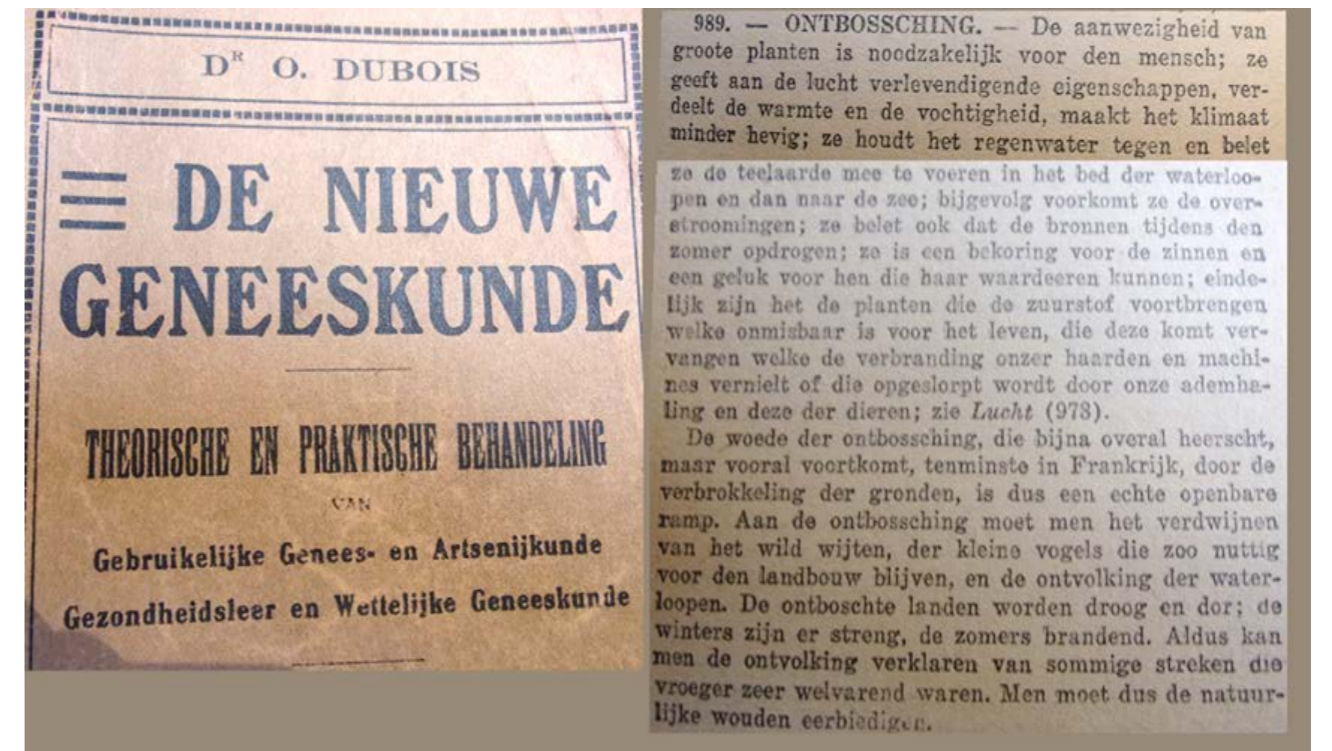
De laatste jaren is het onderzoek naar natuur en gezondheid sterk toegenomen en duikt er steeds meer bewijs op dat een grotere blootstelling aan een natuurlijke omgeving zoals stadsparken, bossen, natuurreervaten, nationale parken en water (rivieren, meren, vijvers en de zee) gepaard gaat met een brede waaier aan positieve effecten op de gezondheid en het persoonlijke en sociale welzijn (Boyd et al., 2018).

Deze gezondheidsvoordelen kunnen een rechtstreekse impact hebben op ons lichaam bijvoorbeeld door het stimuleren van de aanmaak van vitamine D bij blootstelling aan zonlicht; het bevorderen van ons immuunsysteem door contact met grondbacteriën in bossen; het inademen van phytoncides of vluchtige organische stoffen die worden afgescheiden door bomen en planten (Li et al., 2009); het langer en beter volhouden van fysieke activiteit. Er kan ook een invloed zijn op onze mentale toestand bijvoorbeeld door het afnemen van ons stressniveau en het verbeteren van onze gemoedstoestand; het bieden van een helende omgeving (healing environment) waarin mensen kunnen ontspannen en herbronnen; het bevorderen van sociaal contact maar ook het bieden van een plek waarin mensen zich even kunnen terugtrekken en alleen zijn.

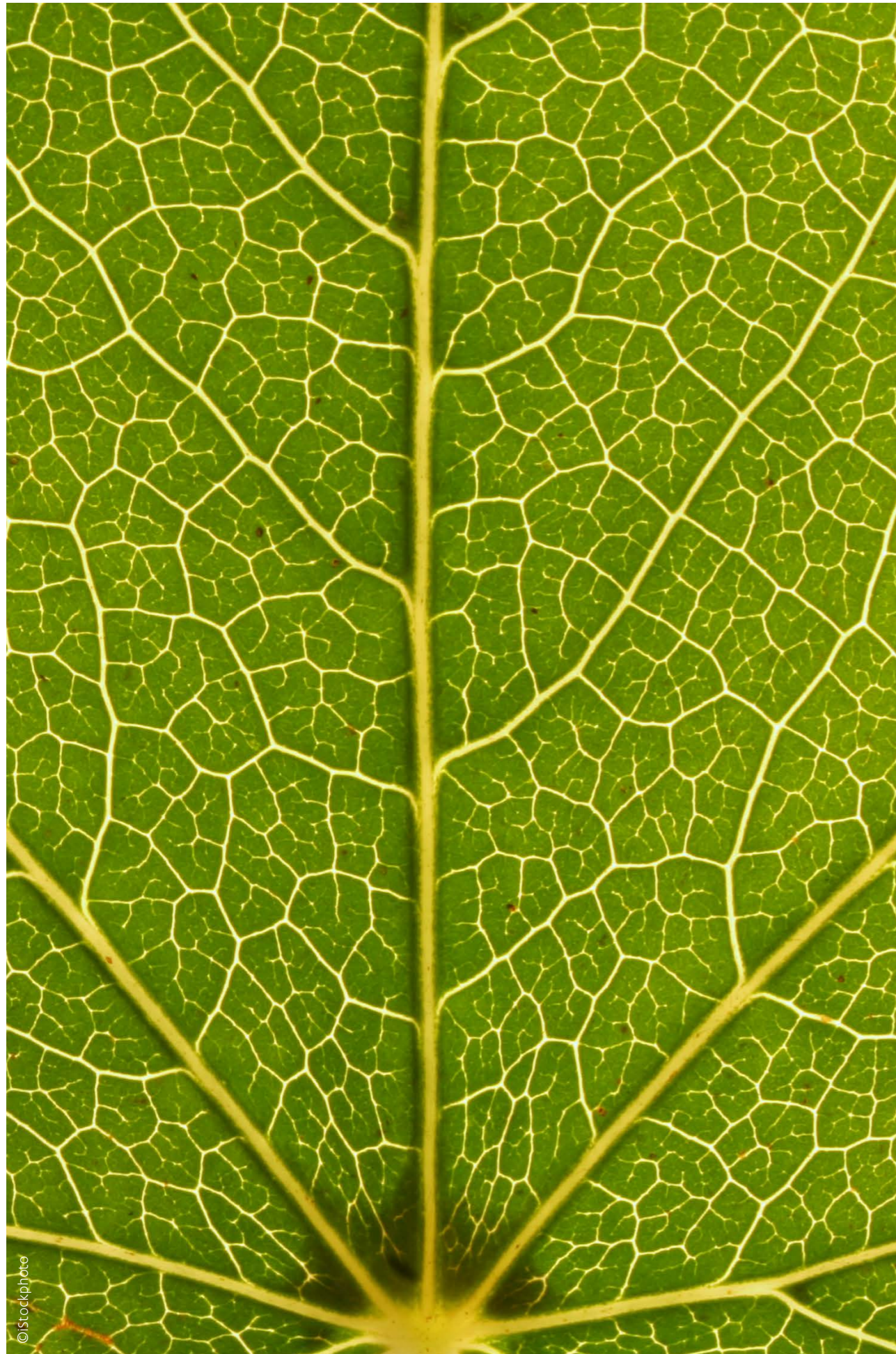
Meer contact met de natuur vergroot ook de kans op succesvolle en gezonde zwangerschappen met een hoger geboortegewicht van de baby en een lagere kans op postnatale depressie, cardiovasculaire morbiditeit en mortaliteit. Zoals we eerder al vermeld hebben, zijn deze voordelen het gevolg van verschillende factoren, maar ook onrechtstreeks merken we dat de natuur een positieve impact heeft op ons welzijn. Dit zien we bijvoorbeeld door haar bufferend effect op geluidsoverlast of luchtvervuiling, of wanneer de sociale cohesie bevordert wordt door een meer leefbare, mooiere omgeving te creëren waar mensen graag samenkomen (Hartig et al. 2014; Markevych et al. 2017; Nieuwenhuijsen et al. 2017).

In dit onderzoek komen concrete casussen aan bod waarbij we kijken hoe natuur de gezondheid bevordert, ziektes voorkomt en herstel na ziekte versnelt, en dit bij verschillende leeftijdsgroepen in Vlaanderen en Europa. We bestuderen hoe verschillende stakeholders samenwerken en de natuur in een stedelijke, voorstedelijke of landelijke omgeving inzetten om maximaal in te spelen op deze gezondheidsvoordelen en ecologische voordelen. Het doel van dit onderzoek is namelijk om deze casussen grondig te analyseren en van daaruit inspirerende en innovatieve oplossingen te identificeren, good practices te detecteren en mogelijkheden te vinden om deze praktijken op te schalen.

Het resulterende praktijkgerichte actieplan bevat een brede waaier aan aanbevelingen waarop zowel beleidsmakers als initiatiefnemers in de natuur- en gezondheidssector zich kunnen baseren. Er komen verschillende good practices aan bod en ook de uitdagingen, opportuniteiten en werkpunten worden uitvoerig besproken in de hoop de integratie van deze praktijken binnen de natuur- en gezondheidssector te bevorderen.



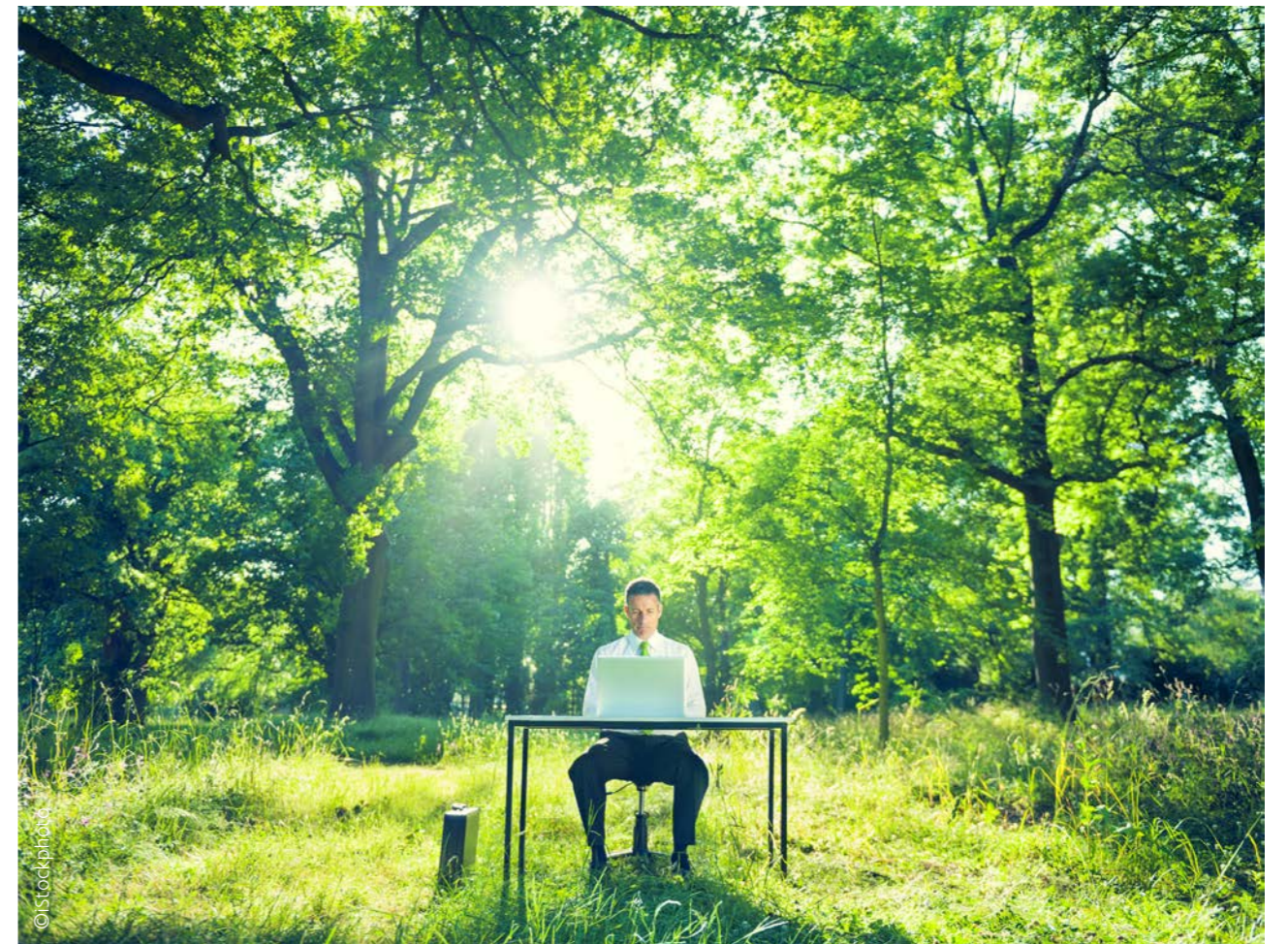
Afbeelding 1. Dit handboek over de medische praktijk dateert van 1937, maar vermeldde toen al het potentieel van bossen en andere ecosysteemdiensten voor de gezondheid (Dubois, 1937).



3. Probleemstelling

Uit onderzoek blijkt dat vervreemding van de natuur een centrale rol speelt bij de steeds grotere maatschappelijke, ecologische en milieugebonden crisissen waar we mee te maken krijgen en de gezondheidsproblemen die voortvloeien uit onze levensstijl. In Vlaanderen, één van Europa's meest bosarme en tegelijkertijd dichtstbevolkte regio's, zorgt het gebrek aan groen voor aanzienlijke problemen met betrekking tot lucht- en waterkwaliteit, erosie en watervoorziening, hitte-eilanden en de daarmee gepaard gaande gezondheidsrisico's, dalende biodiversiteit enz.

Tegelijkertijd merken we dat een goede werk-privébalans een steeds grotere uitdaging wordt. Dat heeft onder meer te maken met de digitalisering en het toegenomen aantal uren dat we voor een scherm doorbrengen. De vele gadgets binnen handbereik zorgen ervoor dat we permanent verbonden zijn en maken het mogelijk voor werknemers om hun werk mee naar huis te nemen en elders. Hoewel er nog volop gedebatteerd wordt over de impact van deze verbondenheid op onze productiviteit, kunnen we nu al met zekerheid zeggen dat de druk op werknemers om voortdurend te presteren toegenomen is.



Bovendien zien we hoe mensen steeds minder tijd hebben en maken voor activiteiten in volle natuur, waarbij ze kunnen ontstressen, bewegen, ontspannen en hun cognitieve capaciteiten herstellen. Het gebrek aan een goede werk-privébalans in combinatie met wat Amerikaans auteur en wetenschapper Richard Louv een 'nature deficit disorder' noemt, heeft zo geleid tot enkele van de grootste medische problemen waar we tegenwoordig mee worden geconfronteerd: steeds meer mensen lijden aan chronische stress. Dit tast het immuunsysteem aan en verhoogt het risico op depressie, astma, cardiovasculaire ziekten, een beroerte en andere levensbedreigende gezondheidsproblemen (Jiang et al., 2014). Uit steeds meer onderzoek blijkt echter dat contact met de natuur een krachtig tegenwicht vormt tegen de hoge eisen en druk van onze moderne maatschappij en dat het fysiologische stress vermindert (Jiang et al., 2014).

In Vlaanderen zijn er (veel te) weinig mogelijkheden om met groen in contact te komen. Bovendien is de groene ruimte erg ongelijk verdeeld (Nys, 2014). Dit blijkt eerst en vooral uit de geografische spreiding van het groen in Vlaanderen. Bovendien zien we dat ook de toegankelijkheid en kwaliteit van deze groenruimten onderling erg verschilt. Mensen die in een groene omgeving wonen en mensen die al van kleins af aan dicht bij de natuur staan, betrekken de natuur op een veel bewustere manier in hun leven dan mensen die ver van de natuur zijn opgegroeid. Maar zelfs deze natuurliefhebbers vinden het allesbehalve vanzelfsprekend om elke dag opnieuw met de natuur in contact te komen, hier voldoende tijd voor vrij te maken en gemotiveerd te blijven (Kilpi, 2018). Daarnaast kunnen we ons afvragen of we wel goed beseffen wat een leven nabij de natuur inhoudt - de positieve en negatieve kanten -, of we bereid zijn de risico's en nadelen te omarmen (Deliège, 2016) en of een nauwere band met de natuur ook systematisch en onweerlegbaar leidt tot meer waardering ervan (Neuteleers & Deliège, 2016, maar zie ook Martin et al., 2020).

Desalniettemin laten we als maatschappij een bijzondere kans aan ons voorbijgaan. Steeds meer onderzoek toont immers aan dat de natuur een positieve invloed heeft op ons mentale en fysieke welzijn, en dit zowel preventief als curatief. Denk aan een betere fysieke gezondheid (bv. lagere bloeddruk, minder allergieën, een lager sterftecijfer door cardiovasculaire ziekten, een positievere globale indruk over de eigen gezondheid), een betere mentale gezondheid (bv. minder stress, een grotere levenstevredenheid door een sterkere band met de natuur), een groter sociaal welzijn (bv. meer sociale interactie, minder eenzaamheid, grotere behulpzaamheid en vrijgevigheid, minder antisociaal en agressief gedrag), en een grotere motivatie om positieve, gezonde gewoontes aan te nemen (bv. meer beweging).

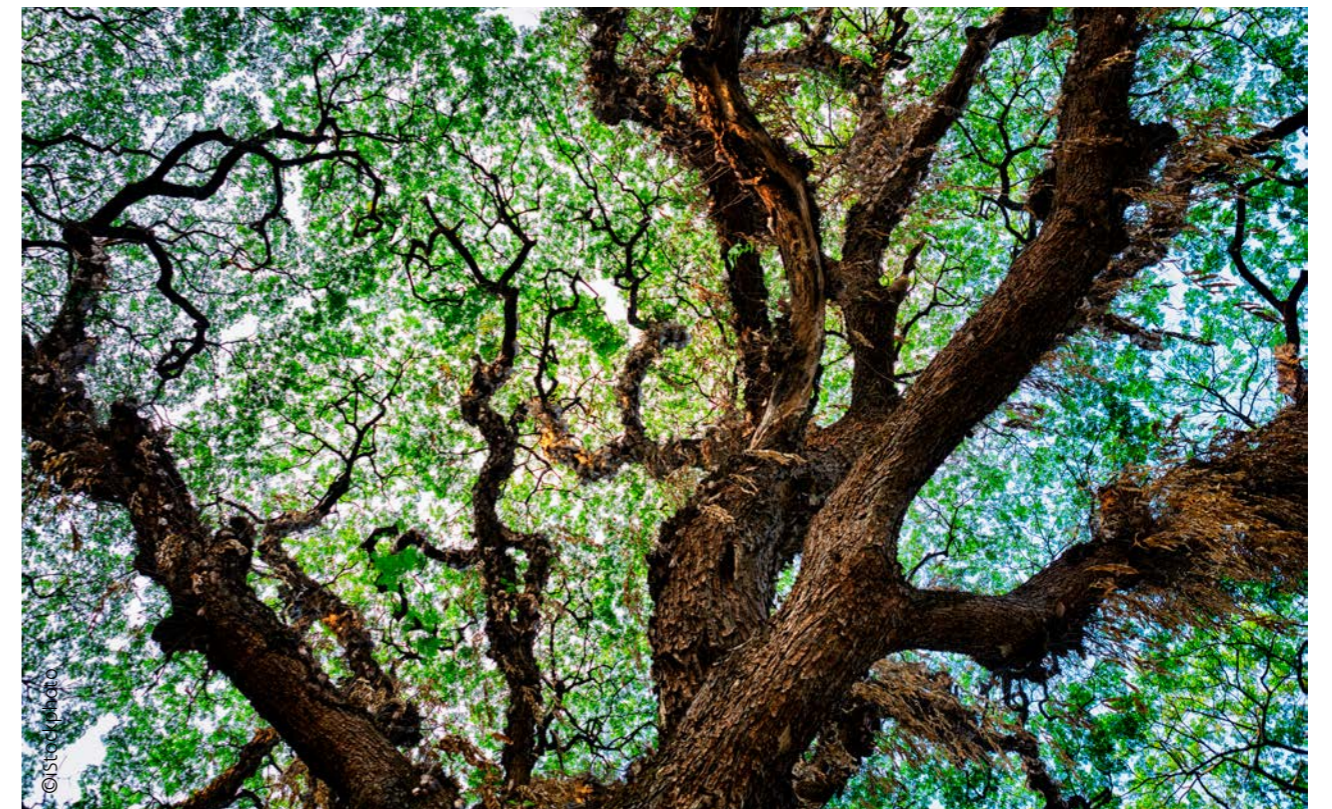
Wanneer we het hebben over 'ontkoppeling van de natuur' doelen we op de tijd die we binnen doorbrengen en waarbij we dus niet rechtstreeks in contact staan met de natuurlijke elementen die een dergelijke positieve impact op onze gezondheid en ons welzijn uitoefenen. Dit rechtstreekse contact kan passief zijn (wanneer we bijvoorbeeld langs een groene omgeving passeren of wanneer we thuis of op het werk uitzicht hebben op de natuur) of actief (tuinieren, wandelen, ...). De gezondheidsvoordelen die daaruit voortkomen kunnen van hun kant dan weer een rechtsreeks impact hebben op ons lichaam en mentaal welzijn zoals reeds hoger vermeld. Deze voordelen zijn daarbij altijd het gevolg van verschillende factoren die samenwerken, zoals een groene omgeving waarin het mogelijk is te sporten en te ontstressen, minder geluidsoverlast, een betere luchtkwaliteit en een sterkere sociale cohesie (Hartig et al. 2014; Markevych et al. 2017; Nieuwenhuijsen et al. 2017).

Onderzoek naar omgevingsvoorkeuren heeft aangetoond dat natuurlijke omgevingen vaker een positieve reactie uitlokken dan bebouwde omgevingen (van den Berg & Staats, 2018). Naar aanleiding van deze vaststelling hebben verschillende omgevingspsychologen een aantal theorieën opgesteld over de positieve, helende impact die mensen ervaren wanneer ze interageren met de natuur. Eén van deze theorieën die dieper ingaat op de manier waarop de natuur onze gezondheid bevordert, heet de Stress Recovery Theory (SRT, Ulrich 1984). Volgens SRT lokt contact met een natuurlijke omgeving al na enkele minuten affectieve reacties uit in ons onderbewustzijn. De verklaring hiervoor kan gezocht worden in onze ontstaansgeschiedenis: het overgrote deel van onze evolutie hebben we in nauw

contact met de natuur geleefd, waardoor ons zenuwstelsel gevoeliger is voor positieve prikkels uit een natuurlijke omgeving dan uit een verstedelijkte omgeving.

Een andere belangrijke theorie die ons helpt de positieve impact van natuur op onze gezondheid te begrijpen, is de Attention Restoration Theory van Kaplan & Kaplan (1989). Hierin wordt gesteld dat de natuur automatisch onze aandacht trekt, terwijl we bij onze dagelijkse taken een bewuste inspanning moeten leveren om gefocust te blijven. Volgens deze theorie staan een verstedelijkte omgeving en onze dagelijkse taken met andere woorden gelijk aan bewuste ('harde') fascinatie, terwijl natuur onbewuste ('zachte') fascinatie stimuleert. Diezelfde zachte fascinatie werkt bevorderlijk voor ons vermogen om onze aandacht op iets te richten, terwijl harde fascinatie dat vermogen afzwakt en zo onze cognitieve mogelijkheden, zoals ons concentratievermogen en geheugen, aantast. Opdat een omgeving herstellend kan werken, moet er volgens Kaplan dus aan vier voorwaarden voldaan zijn: het gevoel dat men de dagelijkse taken en zorgen even - hoe tijdelijk ook - los kan laten, een goede compatibiliteit tussen de eigen voorkeuren en de omgeving, een coherente natuurlijke omgeving en zachte fascinatie.

Naast de verschillende omgevingspsychologische theorieën is er ook een neuraal mechanisme gesuggereerd om de helende impact van natuur op ons mentale vermogen te verklaren. De visuele leesbaarheid van de natuur werd voor het eerst opgemerkt door Benoît Mandelbrot, een Frans wiskundige die onderzoek deed naar fractalen in de natuur. Een fractaal is een geometrische figuur waarbij eenzelfde patroon voortdurend herhaald wordt, op steeds kleinere schaal. Mandelbrot vond deze fractalen onder meer terug in verschillende ritmische natuurpatronen. Op het eerste gezicht lijkt deze fysieke 'taal' van de natuur erg complex, gedetailleerd en moeilijk om te lezen, maar eigenlijk is het tegendeel waar. Fractalen zijn erg makkelijk te lezen en te ontcijferen voor onze hersenen omdat we te maken hebben met eenzelfde patroon dat zich voortdurend herhaalt, in dezelfde vorm en volgens hetzelfde ritme. Enkel de grootte verschilt. Bovendien vinden onze hersenen deze fractalen erg aangenaam en rustgevend. Zozeer zelfs dat toen onderzoekers foto's van fractalen toonden aan mensen, ze ontdekten dat hun hersenen alfavolgen begonnen te produceren. Alfavolgen brengen de persoon in een heldere maar ontspannen toestand die normaliter enkel door ervaren mediteerders kan worden bereikt (Hagerhall et al., 2008).

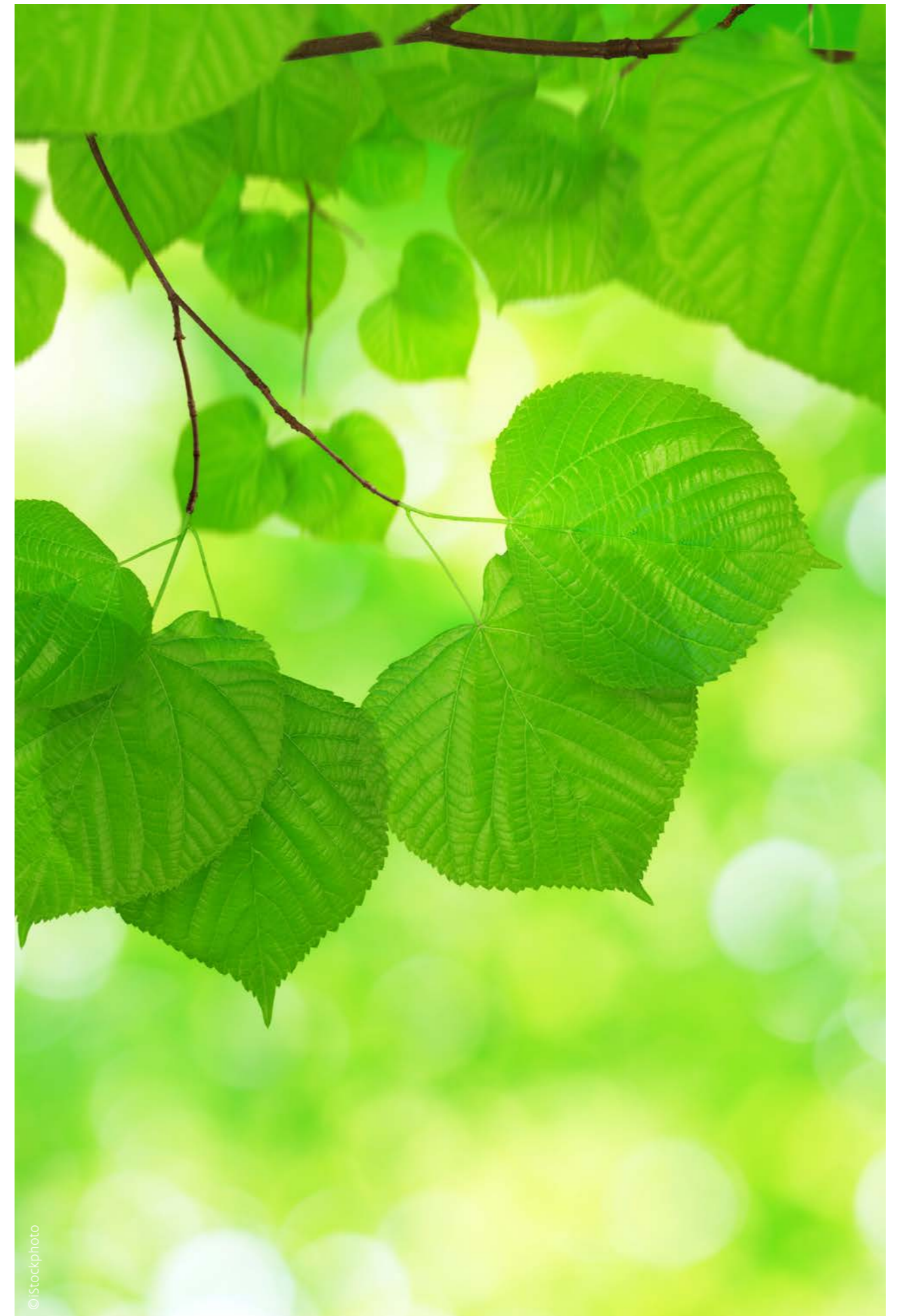


Ten slotte kunnen we de impact van de natuur op ons mentale welzijn en ons gedrag ook verklaren met het gevoel van ontzag dat natuur teweegbrengt. Ontzag is een emotie die ontstaat wanneer we geconfronteerd worden met iets zo opmerkelijks dat het ons onze mentale schema's doet herzien (Joye & Bolderdijk, 2015). Het veroorzaakt een gevoel van verbondenheid, nietigheid, transcendentie; lichamelijk gezien kan het kippenvet veroorzaken, rillingen, tranen of het gevoel te moeten wenen. De Duitse filosoof Kant heeft menig werk aan dit gevoel van ontzag gewijd en vergeleek het met een toegangsdeur tot 'Het Sublieme'. Net zoals bij andere theorieën en fenomenen met betrekking tot onze relatie met de natuur, gaat men er bij ontzag van uit dat het een evolutionair doel dient. Ontzag beïnvloedt namelijk ons zelfbeeld en zorgt ervoor dat we ons altruïstischer gedragen, wat dan weer bijdraagt tot het welzijn van de gemeenschap (Joye & Bolderdijk, 2015).

Naast omgevingspsychologische verklaringen zien we nog andere theorieën. Zo maakt de biofilie-hypothese momenteel opgang binnen de evolutionaire psychologie. Volgens deze hypothese worden mensen geboren met een inherente liefde voor alles wat leeft, waardoor ze het willen beschermen en ervoor zorgen. Diezelfde liefde zorgt ervoor dat ze positief reageren op een natuurlijke omgeving. Onze intrinsieke liefde voor alles wat leeft, kan als hefboom dienen voor het welzijn van onszelf en onze planeet (Wilson, 1984).

Wanneer we onze band met de natuur verliezen, nemen bijgevolg niet alleen de vele gezondheids- en welzijnsvoordelen af, maar onderdrukt dit gebrek aan interactie met de natuur ook positieve emoties, attitudes en gedrag ten aanzien van de eigen omgeving, waardoor we in een neerwaartse spiraal van ontevredenheid tegenover de natuur terechtkomen (Soga & Gaston, 2016). Wanneer we het dus hebben over vervreemding van de natuur, hebben we het over een soort kloof die ontstaan is tussen de mens en de natuur. De mate waarin we ons verbonden voelen met de natuur kunnen we definiëren als de individuele mate waarin we cognitief, affectief en qua ervaringen een band voelen met onze natuurlijke omgeving. Die mate van verbondenheid is voor elk van ons anders; van het gevoel dat we losstaan van de natuur of in extreme gevallen zelfs het gevoel van 'biofobia' of een irrationele angst voor of afkeer van de natuur, tot het gevoel dat we één zijn met de natuur. De mate waarin een individu zich werkelijk met de natuur verbonden voelt, is niet alleen een uitstekende voorspeller van verschillende welzijnsfactoren, maar het actief verhogen van deze verbondenheid via stimulerende blootstelling aan de natuur blijkt deze welzijnsfactoren ook te bevorderen en bijvoorbeeld een positieve gemoedstoestand uit te lokken (Zelenski & Nisbet, 2012). Eerder onderzoek heeft bovendien aangetoond dat een grotere verbondenheid met de natuur correleert met een grotere mate van psychologisch welzijn (Zhang et al., 2014). Ten slotte kan de mate van verbondenheid met de natuur ook worden beschouwd als een betrouwbare voorspeller en motivator voor natuurvriendelijk gedrag (Mayer & Frantz, 2004; Nisbet et al., 2009; Martin et al., 2020) die bovendien de zin verhoogt om bij te dragen aan lokale participatieve duurzame strategieën die met het oog op de Duurzame Ontwikkelingsdoelstellingen werden ontwikkeld¹.

¹ De 17 Duurzame Ontwikkelingsdoelstellingen, een van de belangrijkste uitgangspunten voor de duurzame ontwikkelingsagenda voor 2030, zijn door alle leden van de Verenigde Naties aangenomen in 2015 en zetten alle landen, zowel ontwikkelde landen als ontwikkelingslanden, er nadrukkelijk toe aan samen te werken. Ze benadrukken dat de beëindiging van armoede en andere ontberingen gepaard moeten gaan met strategieën die gezondheid en onderwijs bevorderen, ongelijkheid aanpakken en economische groei stimuleren. Bij al deze strategieën moet bovendien aandacht geschonken worden aan de klimaatverandering en het behoud van oceanen en bossen. U kunt de doelstellingen hier bekijken <https://sustainabledevelopment.un.org/>.



© iStockphoto

4. Blootstelling aan de natuur stimuleren

Natuur bevordert onze fysieke, mentale, emotionele en sociale gezondheid op verschillende manieren. Het is hierbij wel belangrijk op te merken dat deze gezondheidsvoordelen enkel optreden bij regelmatige en herhaalde blootstelling aan de natuur. Rekening houdend met het belang van groen voor onze gezondheid en de dynamieken achter deze interacties is het dan ook aangewezen dat het groen binnen handbereik ligt. Onderzoek heeft namelijk aangetoond dat wanneer de afstand tot groenvoorzieningen groter is, ze minder vaak gebruikt worden. Ook de soort natuurlijke omgeving waarin mensen graag hun tijd doorbrengen, hangt af van iemands persoonlijke achtergrond en voorkeuren. Deze voorkeuren verschillen naargelang de leeftijd, het geslacht, het opleidingsniveau, bepaalde beroepen, het contact met de natuur tijdens iemands jeugd en de culturele achtergrond. Bovendien is er bewijs dat verschillende natuurlijke omgevingen een verschillende impact hebben op verschillende bevolkingsgroepen. Zo hebben kinderen voornamelijk baat bij een gevarieerde natuurlijke omgeving met veel natuurelementen die vrij en fantasievol spel stimuleren en ze in contact brengen met groundbacteriën om zo hun immuunsysteem te versterken. Mensen die lijden aan het uitputtingssyndroom (ook wel burn-out genoemd) hebben daarentegen meer voordeel van een rustige omgeving met elementen die rustig rondkijken stimuleren, zoals rotstuinen met water (Grahn & Stigsdotter, 2010).

We hebben eerder al vermeld dat natuur in de nabije omgeving ons concentratievermogen verbetert en ons stressniveau doet dalen. Maar er is een ander belangrijk gezondheidsvoordeel dat we hier zeker moeten vermelden: meer groen gaat de extreem schadelijke gezondheidseffecten van hittegolven en de daarmee gepaard gaande ozonpieken tegen. Dit zien we duidelijk in zogenaamde hitte-eilanden, zones in steden en dorpen waar er weinig tot geen groen is en de gemiddelde temperatuur bij hittegolven aanzienlijk hoger is dan in aanpalende zones met meer groen. Volgens Sciensano, het Belgisch onderzoeksinstituut voor volksgezondheid, liggen deze hittepieken aan de basis van een aanzienlijke 'oversterfte'. Sinds 2000 zijn er in de zomer al enkele tienduizenden mensen in België overleden en hierbij is sprake van een duidelijke correlatie met de frequentie en intensiteit van hittegolven (Bustos Sierra & Asikainen, 2017). We stelden bovendien vast dat de oversterfte in de zomer hoger is dan het jaarlijkse aantal verkeersdoden (bronnen: Sciensano en Statbel). Door het aantal groene en blauwe oppervlakten (voornamelijk bomen en open water maar ook struiken, groendaken en gevels ...) te verhogen, kunnen we deze negatieve gezondheidseffecten inperken.

Een laatste aspect dat regelmatig wordt aangehaald in relatie tot de helende kracht van groen, is geluidsgevoeligheid. Geluidsgevoeligheid is deels genetisch bepaald, en hoewel iedereen in zekere mate gevoelig is voor geluid, reageert een geluidsgevoelig persoon negatiever en sterker op zowel hoge als lage geluidsniveaus dan de rest van de bevolking (Ojala et al., 2019). Een bezoek aan een groene omgeving kan bijzonder positief zijn voor iemand die erg gevoelig is voor geluid omdat zo'n omgeving vaak rust biedt. In een verstedelijkte omgeving is dat voor mensen die lijden aan stress en angst een zeldzame gewaarwording. Uit onderzoek blijkt trouwens dat geluidsgevoelige personen vaak ook meer naar de natuur gericht zijn (Okokon et al., 2015). Het concept van natuurgerichtheid heeft te maken met iemands voorkeuren en verwachtingen, de band met en het relatieve belang dat hij of zij hecht aan de natuur.



4.1. Dosisrespons

Hoewel al langer duidelijk is dat contact met de natuur verschillende voordelen voor de gezondheid met zich meebrengt, is nog niet goed geweten in welke mate een bepaalde groep hieraan blootgesteld moet worden om van deze gezondheidsvoordelen te genieten: hoelang, hoe vaak en aan wat soort natuur? Het is bijvoorbeeld niet helemaal duidelijk of een beperkte blootstelling aan groen volstaat om een kalmerend effect uit te lokken en of meer groen dat kalmerende effect versterkt. Uit onderzoek blijkt dat fysieke kenmerken, zoals het soort groen en de oppervlakte van het gebied, wel degelijk een impact hebben op de helende werking (e.g. Tyrväinen et al., 2014; Van den Berg et al., 2014; beide in Ojala et al., 2019). Hoe meer de plek lijkt op het favoriete natuurtje van een persoon – iemand verkiest bv. bos boven een stadspark – hoe krachtiger het positieve effect is op het herstel (Korpela et al., 2010, in Ojala et al., 2019).

Bovendien moeten we bij de vraag hoeveel tijd we in de natuur moeten doorbrengen om van het gewenste gezondheidseffect te genieten ook rekening houden met de vragen 'met welk doel' en 'voor wie'. Het voorbije decennium heeft men ontdekt dat hoe meer groen er aanwezig is in een verstedelijkte omgeving, hoe lager het stressniveau ligt bij haar bewoners of gebruikers (Jiang et al., 2014). En hoewel de resultaten niet altijd eenduidig zijn, vinden we toch een aantal aanbevelingen met betrekking tot de optimale dosis natuurbeleving terug. Volgens Tyrväinen et al. (2017) moeten inwoners van verstedelijkte omgevingen elke maand vijf uur in stadsnatuur doorbrengen om hun mentale welzijn op peil te houden. Als alternatief kan twee uur in een groter natuurpark van hoge kwaliteit reeds voldoende zijn, maar dat impliceert dat men het gevoel heeft volledig in de natuur op te gaan, er een natuurlijk geluidslandschap heerst en het er algemeen rustig is (Tyrväinen et al., 2017). Dit sluit in zekere mate aan bij de meest recente aanbevelingen die onderzoekers aan de Universiteit van Michigan hebben uitgebracht. Zij stelden vast dat twintig minuten per dag doorbrengen in een groene omgeving voldoende is om het stressniveau onder controle te houden.

In dit recente onderzoek mochten participanten echter vrij kiezen wanneer en hoelang ze de natuur in trokken en waar ze heen gingen, om zo goed mogelijk in te spelen op hun persoonlijke voorkeuren en diverse agenda's. Dit was het eerste onderzoek waarbij er voldoende aandacht werd besteed aan persoonlijke voorkeuren als een factor die een invloed heeft op het helende effect. Het kan dus zijn dat deze parameter de resultaten heeft beïnvloed (Hunter et al., 2019). Toch is het duidelijk dat dagelijkse blootstelling niet alleen goed is om stress tegen te gaan, maar ook een rol speelt bij andere elementen zoals de gezonde ontwikkeling van het gezichtsvermogen. Om bijziendheid te voorkomen, zouden kinderen vijftien uur per week moeten buitenspelen en mogen ze niet langer dan vijfenveertig minuten aan één stuk aan taken werken waarbij de afstand tot hun ogen beperkt is (Enthoven et al., 2019).

Ook met andere richtlijnen moet rekening gehouden worden als we het over kinderen en beweging hebben. Zo zou een kind minstens één uur per dag een matig tot erg intensieve fysieke activiteit moeten uitoefenen om zijn cardiorespiratoir en metabool risicoprofiel laag te houden. Een fysieke activiteit die langer duurt of intensiever is, zou zelfs nog beter zijn voor de gezondheid (Wereldgezondheidsorganisatie, 2010). En aangezien mensen buiten meer gemotiveerd zijn om te bewegen dan binnen, brengen kinderen deze tijd het best buiten door.

4.2. Return on investment

Hoewel we inspanningen moeten blijven leveren om de gezondheidssector te overtuigen van de mogelijkheden van een natuurlijke omgeving bij algemene gezondheidspreventie, zijn er een paar domeinen waarbinnen de gezondheidsvoordelen van een grotere blootstelling aan groen meteen opvallen. Het eerste domein is de mentale gezondheid en meer bepaald het tegengaan van depressies en angststoornissen bij mensen die in een zorginstelling verblijven. Het tweede domein is het inperken van obesitas en een zittende levensstijl (KPMG, 2012). Meer groen zet aan tot meer beweging. Kinderen in een groene omgeving spelen 15 % meer buiten en kinderen die vaker buitenspelen, lopen minder risico op obesitas.



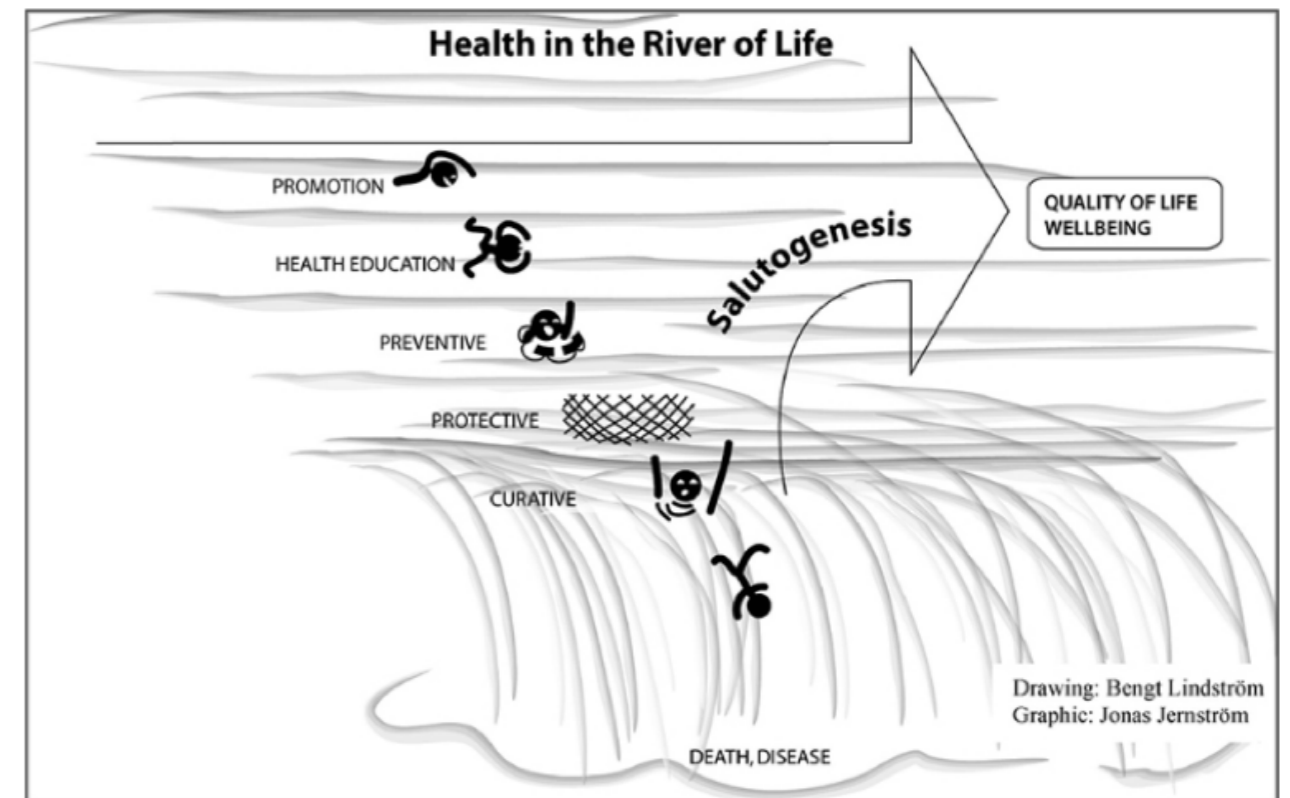
Investeren in meer groene open ruimte is een slimme zet die een brede waaier aan gezondheidsvoordelen met zich meebrengt en zo ook, weliswaar onrechtstreeks, de gezondheidskosten drukt. Door meer groen aan een omgeving toe te voegen, ontwikkelen mensen ook een positievere houding ten opzichte van hun buurt, wat hen dan weer aanmoedigt meer tijd buiten door te brengen. Een onderzoek in de Verenigde Staten heeft in dat opzicht aangetoond dat de stedelijke en landelijke regio's met de laagste socio-economische status het meeste baat hebben bij een toename van bos en groen. Uit de analyse bleek dat er gemiddeld \$ 4,32 per persoon en per jaar bespaard werd aan Medicare-uitgaven voor elke procent meer bos in de betreffende regio. Op nationaal niveau komt dat volgens diezelfde onderzoekers overeen met een besparing van \$ 6 tot \$ 9 miljard Medicare-uitgaven per jaar (Becker et al., 2019). Volgens een Nederlands onderzoek zou een toename in groen van 10 % binnen een straal van 1 km van de woonomgeving de kosten voor volksgezondheid met gemiddeld € 214 per persoon doen dalen. Dat is meer dan 3 % van de gemiddelde totale uitgaven per persoon. Als we dit opschalen naar tien miljoen mensen zouden we bovendien € 400 miljoen aan kosten kunnen besparen die voortvloeien uit afwezigheid op het werk door ziekte, aangezien er jaarlijks meer dan 50.000 mensen minder ziekteverlof zouden opnemen (KPMG, 2012).

Ten slotte zou een meer biodiverse omgeving onze menselijke microbiota positief prikkelen en ons immuunsysteem versterken, zeker als we een dergelijke omgeving combineren met activiteiten die intensief contact met deze natuurlijke omgevingen stimuleren.



5. Aanpak

In dit onderzoek gaan we evidence-based te werk en focussen we ons op bestaande salutogenetische initiatieven en activiteiten. Salutogenetische strategieën hebben onder meer betrekking op het creëren, bevorderen en verbeteren van het fysiek, mentaal en sociaal welbevinden met het oog op een optimaal welzijn (Antonovsky, 1979, in Bengtsson & Grahn, 2014). Waar salutogenese uitgaat van gezondheid als basis en coherente oplossingen aanreikt die de gezondheid bevorderen, focust pathogenese op de oorzaak van ziektes en aandoeningen en probeert ze deze te voorkomen, controleren of elimineren (Antonovsky, 1996, en Becker et al., 2010, in Bengtsson & Grahn, 2014). In plaats van op een ziektebeeld te focussen, versterken salutogenetische strategieën dus de gezondheid. Als we salutogenetische en pathogenetische gezondheidsstrategieën dan combineren, kunnen we een omgeving scheppen die een optimaal welzijn stimuleert, behoudt en mogelijk maakt (Becker et al., 2010, in Bengtsson en Grahn, 2014).



Afbeelding 2. De dynamieken achter salutogenese. Een salutogenetische interpretatie van het Ottawa Charter (Eriksson & Lindström, 2008).

5.1. Verschillende soorten natuurgerichte activiteiten

Eerst en vooral hebben we gekeken naar wat we de 'vraagzijde' noemen: projecten die zich specifiek richten op natuurgerichte gezondheidsactiviteiten en daar een geschikte groene omgeving voor nodig hebben. Om voorbeelden te kunnen geven waarin inspirerende praktijken aan bod komen en zo lessen te kunnen delen vanuit verschillende domeinen voor verschillende leeftijdsgroepen, hebben we kwalitatief onderzoek gevoerd op basis van de 'gerichte

steekproefmethodiek' (purposeful sampling, Patton, 2015). Dat is een krachtige techniek waarbij leerrijke casussen doelbewust worden geselecteerd en grondig onderzocht. Bij purposeful sampling vertrekt men steeds van leerrijke casussen omdat deze de nodige inzichten en een grondig begrip zullen opleveren over de vragen die centraal staan in het onderzoek.

5.1.1. Soorten doelgroepen

In eerste instantie hebben we de doelgroepen in kwestie opgedeeld in generatiegroepen, want verschillende generaties hebben duidelijk verschillende behoeften en worden met verschillende uitdagingen geconfronteerd. Daardoor worden ze elk op een andere manier beïnvloed door de kwaliteit en de inrichting van hun leef-, werk- en ontspanningsomgeving (Giles-Corti et al., 2018).

Binnen elke groep konden we vervolgens duidelijke subgroepen onderscheiden. Om dan te bepalen welke subgroepen we meer in detail zouden bestuderen, lieten we ons leiden door de meest opvallende factoren, zoals kinderen met een leerstoornis of volwassenen met een risico op sociale uitsluiting. Vervolgens hebben we natuurgerichte activiteiten onderzocht die specifiek beantwoorden aan de behoeften van de onderzochte doelgroepen, in een omgeving die past bij de activiteit.

5.1.2. Soorten blootstelling

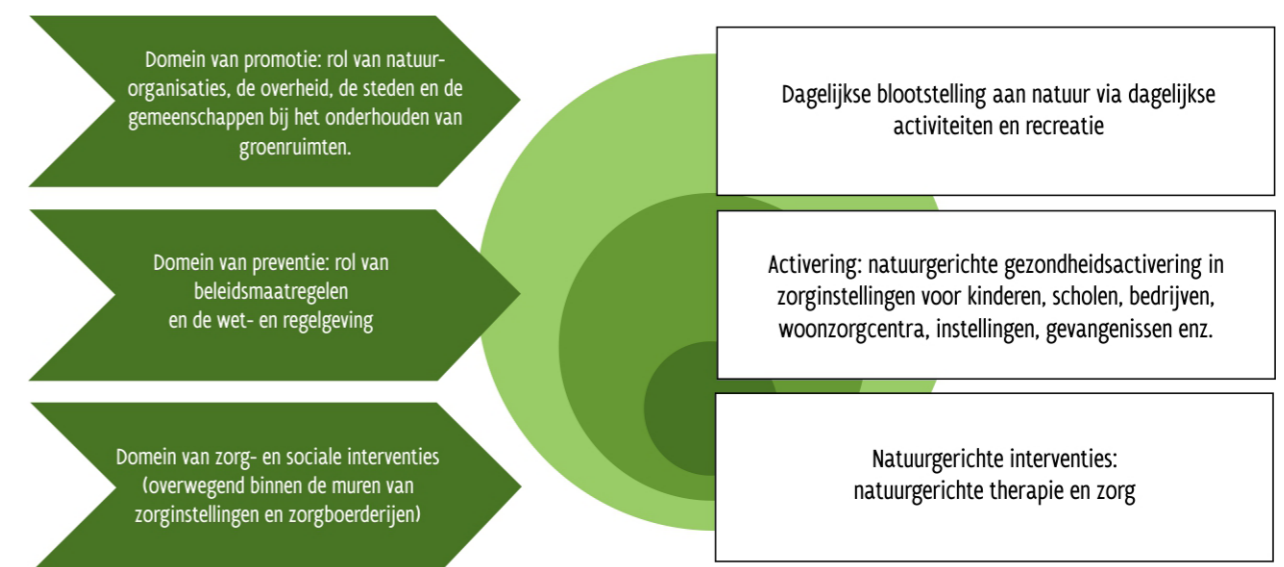
De activiteiten of interventies hebben in drie verschillende categorieën opgedeeld volgens de mate van blootstelling aan de natuur: dagelijkse blootstelling, gezondheidsbevorderende activiteiten en natuurgerichte interventies.

Dagelijkse blootstelling (DB) verwijst naar de blootstelling aan de natuur die mensen automatisch ontvangen zonder dat ze deelnemen aan een specifieke gezondheidsbevorderende activiteit of een doelgerichte, natuurgerichte (therapeutische) interventie. De dagelijkse blootstelling is met andere woorden een maat voor het contact met makkelijk toegankelijke natuur. Deze blootstelling wordt in de hand gewerkt door open ruimten, gedefinieerd als "al het vrij toegankelijke land dat voorbehouden is voor groen en een natuurlijke omgeving en dat ingericht is met het oog op actieve of passieve recreatie" (Edwards et al., 2013 in Giles-Corti et al., 2018). Welke kenmerken van een open ruimte de gezondheid en het welzijn beïnvloeden, hangt af van de gebruikersgroep en/of zijn leeftijd. Binnen deze categorie hebben we extra aandacht besteed aan de onderhoudsdiensten en de beheerders van deze open natuurzones. Ook instanties die openbare ruimtes omvormen tot natuurzones en instanties en individuen die een activiteit organiseren in verschillende natuurlijke omgevingen komen aan bod.

Gezondheidsbevorderende activiteiten (GBA) verwijzen naar alle activiteiten die georganiseerd worden met het oog op het verbeteren van de mentale gezondheid, het fysieke uithoudingsvermogen of het immuunsysteem. Deze worden vaak ingericht in het kader van preventieve gezondheidszorg en hebben betrekking op een aantal specifieke doelgroepen en diverse gezondheidsbevorderende doelen. De deelname aan zo'n activiteit is steeds vrijblijvend en wordt nooit voorgeschreven. De activiteiten kunnen worden uitgevoerd onder begeleiding of met behulp van schriftelijke instructies, in groep of alleen en in verschillende natuurlijke omgevingen. Ze beogen geen strikte doelen, op de verschillende gezondheidsbevorderende doelen na, en hun doeltreffendheid wordt nauwelijks tot nooit gemeten of beoordeeld. Binnen deze categorie hebben we ook gekeken naar campagnes die de natuur en activiteiten in de natuur omwille van gezondheidsredenen promoten.



Bij natuurgerichte interventies (NGI) is de natuur het vertrekpunt voor doelgerichte activiteiten die meestal op langere termijn worden georganiseerd en bestemd zijn voor specifieke doelgroepen die therapie of revalidatie nodig hebben. Typisch voor deze NGI's is dat de doeltreffendheid van de activiteiten wordt gemeten, aangezien ze kaderen in een medische context waar evidence-based resultaten erg belangrijk zijn. Binnen deze categorie onderzoeken we dus activiteiten die een expliciet, duidelijk gedefinieerd gezondheidsbevorderend doel nastreven, en tegelijkertijd aangepast zijn aan de specifieke behoeften van de doelgroep. Bijgevolg wordt de nodige aandacht geschonken aan het opvolgen en meten van de mate waarin de doelen worden behaald (bv. tuintherapie, door de dokter voorgeschreven wandelingen in de natuur, time-outprojecten voor kinderen met ADHD enz.).



Afbeelding 3. Opdeling van de verschillende natuurgerichte activiteiten (adaptatie van het schema van Groene Zorg Vlaanderen).

5.2. De natuurgerichte activiteiten onder de loep

Overall ter wereld winnen natuurgerichte activiteiten aan populariteit en dat binnen een brede toepassingscontext. Daardoor bestaan er al heel wat rapporten met best practices voor verschillende activiteiten, zoals bosscholen (forest schools) en educatie in de natuur (wilderness education). Andere natuurgerichte activiteiten zijn dan weer in volle ontwikkeling, waardoor er voorlopig enkel rapporten over de huidige stand van zaken beschikbaar zijn, zoals natuurgerichte activiteiten ter bevordering van integratie bij vluchtelingen.

Hoewel natuur en gezondheid als thema wel degelijk aan terrein wint en er het voorbije jaar heel wat veelbelovende en interessante projecten zijn opgestart in Vlaanderen, zullen we in dit onderzoek geen aandacht schenken aan deze – nog jonge - projecten. Hun impact is namelijk nog niet bekend. We zullen daarentegen focussen op bestaande projecten die al enkele jaren lopen, zodat we ons een duidelijk beeld kunnen vormen van de problemen waar de verschillende actoren dagelijks op botsen en welke impact die hebben, en zodat we de huidige situatie grondig kunnen analyseren.

Door de grote omvang van het onderzoek, de beperkingen in tijd en de verschillende best practice-criteria die er bestaan, hebben we besloten ons te focussen op bestaande projecten en daarbij te vertrekken vanuit criteria die ons toelaten de uiteenlopende activiteiten op eenzelfde manier te analyseren.

We gingen in de eerste plaats op zoek naar activiteiten die zich richten tot onze verschillende doelgroepen en die overdag worden georganiseerd, zoals activiteiten op scholen voor kinderen, in rusthuizen voor senioren enz. Van daaruit hebben we vervolgens ons netwerk kunnen verbreden en kwamen we in contact met andere activiteiten, meer diverse activiteiten. Sommige van deze andere activiteiten werden ook opgenomen in dit onderzoek.

We hebben een vragenlijst opgesteld zodat we de initiatiefnemers van de geselecteerde activiteiten konden interviewen. Het resultaat zijn 29 interviews die we telefonisch, per mail of via Skype hebben uitgevoerd en die elk één tot twee uur duurden. Bij elk interview hebben we in real time notulen genomen. De antwoorden op de vragenlijsten hebben we geanalyseerd aan de hand van een SWOT-verkenning. Onze doelstelling was om vijf interviews per doelgroep uit te voeren, maar bij sommige doelgroepen was het niet eenvoudig zoveel initiatiefnemers te vinden. In scholen bijvoorbeeld heeft het personeel het erg druk en wordt het bovendien overspoeld door andere vragenlijsten. Uiteindelijk konden we per groep het volgende aantal interviews kunnen uitvoeren:

- Senioren - 2 interviews (senioren in een woonzorgcentrum inbegrepen);
- Kinderen - 8 interviews (immigranten inbegrepen);
- Volwassenen - 9 interviews (gedetineerden en andere geïnstitutionaliseerden, immigranten en mensen met een verstandelijke beperking inbegrepen);
- Jongeren - 6 interviews.

Tabel 1. Lijst en kenmerken van de organisaties / natuurgerichte activiteiten die werden geïnterviewd.

Casus	Soort activiteit	Doelgroep	Locatie
GOOP – Greener Outside of Prisons	NGI	Gevangenen	VK
VZW Bindkracht	Gezondheidsbevordering	Volwassenen met een verstandelijke of fysieke beperking	BE
Effenweg vzw	Gezondheidsbevordering	Volwassenen met chronische pijn	BE
Walk and talk wandelcoaching	NGI	Volwassenen met verschillende problemen (mentaal en fysiek)	BE
Grijs, Groen en Gelukkig – IVN	Gezondheidsbevordering	Senioren in een woonzorgcentrum	NL
Suursoonpuisto Oefeningenpad voor senioren	Gezondheidsbevordering	Senioren die thuis wonen	FI
Plan International Finland	Gezondheidsbevordering	Geïmmigreerde jongeren/volwassenen	FI
Vrije Basisschool de Knipoog	Gezondheidsbevordering	Geïmmigreerde kinderen	BE
Vara Med Naturen (Josefin Wilkins)	Gezondheidsbevordering	Geïmmigreerde jongeren/volwassenen	ZWE
Covida – De Zegge	NGI	Volwassenen met verstandelijke beperkingen en gedragsstoornissen	BE
VZW Tevona – Hoge Dries	NGI	Volwassenen met een verstandelijke beperking	BE
Psychiatrisch centrum Ariadne (tuin Buitenkans)	NGI	Gespecialiseerd centrum voor de behandeling van alcohol- en geneesmiddelenverslaving, psychose, angst en stemmingsstoornissen voor mensen ouder dan 18 jaar	BE
Doezelbos - Monnikenheide	NGI	Volwassenen met verstandelijke en fysieke beperkingen	BE
Robinson (De Lange Keizer)	Gezondheidsbevordering	Kinderen tussen 0 en 12 jaar	NL
Kinderdagverblijf de Speelboom - Wetteren	Gezondheidsbevordering	Baby's en peuters	BE
Kinderdagverblijf het Nachtegaaltje - Gent	Gezondheidsbevordering	Baby's en peuters	BE
Buitenklas – Steinerschool Teunisbloem	Gezondheidsbevordering	Kinderen tussen 4 en 6 jaar	BE
Tammela forest kleuterschool	Gezondheidsbevordering	Kinderen tussen 5 en 6 jaar	FI
VZW de Sterre – Gent	NGI/Gezondheidsbevordering	Time-outs voor kinderen en jongeren tot 14 jaar. Time-outzomerkampen voor kinderen tussen 6 en 10 jaar	BE
Somaya	NGI/Gezondheidsbevordering	Volwassenen en kinderen	BE

Multifunctioneel centrum Heyns- daele	Gezondheidsbe- vordering	Jongeren met gedragsproblemen, emotio- nele problemen en autisme	BE
VZW Kruiskenshoeve	NGI	Jongeren met emotionele stoornissen en gedragsstoornissen	BE
D'Broej vzw	Gezondheidsbe- vordering	Jongeren in armoede en met een immi- gratie-achtergrond	BE
Gidsen voor bosbaden	Gezondheidsbe- vordering	Volwassenen en jongeren	BE

5.3. SWOT-verkenning

Zoals hierboven vermeld, zijn we bij de selectie van en het onderzoek naar onze casussen uitgegaan van een opdeling van doelgroepen naar leeftijd. Ten tweede hebben we gekozen voor organisaties en plekken waar de doelgroepen de meeste actieve uren doorbrengen en dus het meeste met de natuur in contact komen, zoals thuis, op school, in de kinderopvang, in een openbare ruimte, in een zorginstelling enz. Ten slotte hielden we rekening met de kwaliteit van de blootstelling, die in twee parameters kan worden opgedeeld: de kwaliteit van de omgeving en de kwaliteit van de activiteit in die omgeving.

Wanneer we keken naar de kwaliteit van de omgeving, hebben we ons geconcentreerd op de 'meerwaarde' die de omgeving biedt, namelijk de mogelijkheden en beperkingen van die omgeving ten opzichte van de doelgroep. Op basis van een literatuurstudie hebben we onderzocht of deze meerwaarde aansluit bij de behoeften van de doelgroep. Daarnaast hebben we geanalyseerd hoe intensief het contact met de biodiversiteit in de omgeving in kwestie is en potentieel kan zijn.

Naast de kwaliteit van de omgeving, hebben we ook de kwaliteit van de activiteit zelf onderzocht, met name het soort contact met de natuur. Ook hier speelt de omgeving een bepalende rol: enerzijds biedt de omgeving mogelijkheden om activiteiten te organiseren die het contact met de natuur bevorderen, anderzijds legt diezelfde omgeving ook beperkingen op voor wat kan en niet kan.

Het derde kwaliteitscriterium waar we rekening mee hielden, is de kwaliteit van de facilitator. Sommige activiteiten behoeven geen facilitator. In dit geval worden deelnemers bijgestaan door informatieve bordjes of vaste elementen op een uitgestippeld pad (bv. een welzijnspad voor senioren). Voor andere activiteiten zijn de kwalificaties en specifieke ervaring van een facilitator onontbeerlijk (bv. in het geval van boscholen).

Bovenop deze criteria, die ons toelieten de kwaliteit van de blootstelling en de facilitatie te beoordelen, hebben we gekeken naar de mogelijkheden tot opschaling van de onderzochte initiatieven. We hebben rekening gehouden met parameters zoals de specifieke kenmerken van de context (beschikbare oppervlakte, het huidige beleid enz.); de doeltreffendheid (meetbaarheid, evaluatie); de reproduceerbaarheid (aanwezigheid van vaste, centrale elementen en processen die reproduceerbaarheid mogelijk maken); de veralgemeenbaarheid (mate van doeltreffendheid in andere contexten); en het innovatiepotentieel. Dit alles biedt mogelijkheden om op innovatieve wijze oplossingen

te zoeken om beter in te spelen op de schaarste aan groen, om de ecosystemen te verbeteren (bv. meer groen, herstel van de biodiversiteit, het verbeteren van de water- of luchtkwaliteit, het elimineren van geluidsoverlast enz.) en om het welzijn van de maatschappij en de natuurlijke omgeving te verhogen.

Al deze parameters, samen met de kwaliteitscriteria van de blootstelling, vormden de basis voor onze SWOT-verkenning, waarbij we de sterktes, zwaktes, opportuniteiten en bedreigingen per casus hebben gedefinieerd.

5.4. Aanvullende feedback van de experts op het terrein

Zodra de SWOT-verkenning voltooid was, hebben we de resultaten ervan gedeeld op een studiedag met de titel "Praktijkgericht actieplan natuur en gezondheid. Over bosbaden en zorgbossen. Over natuuroases en helende omgevingen". Aan de studiedag namen 120 mensen deel uit de natuursector (openbare, private en tertiaire instanties), uit de gezondheidssector en sociale sector (openbaar en privaat), vanuit universiteiten en onderzoeksinstituten en uit private organisaties die zowel gevestigde waarden als start-ups omvatten. Dit liet ons toe om aanvullende feedback van de deelnemers te verzamelen over de vier kernthema's die we dankzij de SWOT-verkenning konden identificeren:

1. Businessmodellen voor natuur en gezondheid: hoe kunnen we wenselijke en haalbare businessmodellen ontwikkelen voor natuur en gezondheid?
2. Omkadering en ondersteuning voor initiatiefnemers uit de gezondheidszorg: initiatiefnemers die in hun gezondheidspraktijk natuurgericht te werk gaan, zijn vaak erg gepassioneerd. Ze lopen over van enthousiasme en hebben een uniek profiel. Hierdoor zijn hun initiatieven echter ook kwetsbaar: zodra de facilitator stopt, dreigt het hele initiatief vast te lopen. Hoe ziet het profiel van een initiatiefnemer eruit en hoe kan hij beter bij zijn praktijk worden ondersteund? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat meer mensen dergelijke initiatieven willen organiseren? Hoe houden we het behapbaar voor hen?
3. Hoe stemmen we vraag en aanbod beter op elkaar af: hoe kunnen we initiatiefnemers van gezondheidsactiviteiten in de natuur ondersteunen in hun zoektocht naar een geschikte natuurlijke en beboste omgeving? Hoe kunnen we een duurzame samenwerking opbouwen met eigenaars en beheerders waarbij de ecologische draagkracht van de omgeving niet wordt overschreden?
4. Beter voorkomen dan genezen: momenteel focussen veel natuur- en gezondheidsinitiatieven op het curatieve aspect. Denk bijvoorbeeld aan activiteiten in helende omgevingen. Het aantal initiatieven dat zich specifiek richt op de natuur als preventief hulpmiddel is beperkt. Hoe kunnen we dergelijke preventieve initiatieven aanmoedigen?

Tijdens de studiedag, die plaatsvond in PC Bethaniën in Zoersel, konden de deelnemers ook een rondleiding volgen op de campus en zo met eigen ogen zien hoe groen wordt ingezet bij de gezondheidswerking van de zorgvoorziening.

De bovenvermelde thema's werden in de vorm van workshops besproken en de resultaten werden vervolgens opgenomen als extra aanbevelingen in het laatste hoofdstuk.



6. De vraagzijde

In dit onderdeel bespreken we de specifieke behoeften en problemen van de verschillende doelgroepen en gaan we dieper in op de bijzondere voordelen die de natuur hen kan bieden.

6.1. Kinderen

Kinderen brengen steeds meer tijd binnenshuis door in plaats van buitenshuis (Rideout et al., 2010). Dat heeft te maken met de digitalisering, waardoor ze meer uren voor een scherm doorbrengen, maar ook met het aantal uren in de auto, wanneer ze van de ene plaats naar de andere rijden om bijvoorbeeld naar hun hobby te gaan. Ook de toegenomen bezorgdheid van ouders om hun kinderen alleen buiten te laten spelen, speelt een rol (Louv, 2005).

6.1.1. Een tekort aan fysieke beweging

Vanuit het besef dat een fysiek actieve levensstijl erg veel voordelen met zich meebrengt, hebben verschillende officiële instanties gezondheidsrichtlijnen met betrekking tot fysieke beweging opgesteld voor kinderen en tieners. Ook zien we dat steeds meer instanties richtlijnen voor kleuters opstellen, waarbij ze kijken naar de hoeveelheid en soort beweging die geschikt is voor een optimale ontwikkeling. Zo heeft de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO, 2019a) onlangs verschillende richtlijnen gepubliceerd over fysieke activiteit, een zittende levensstijl en een gezond slaappatroon voor kinderen jonger dan vijf jaar. Volgens deze richtlijnen zorgen voldoende beweging, minder zittende activiteiten en een goede nachtrust er bij jonge kinderen voor dat hun fysieke en mentale gezondheid alsook hun welzijn verbetert. Dit zou bovendien obesitas bij kinderen voorkomen en dus ook ziekten die hier op latere leeftijd uit voortvloeien. De richtlijnen voor fysieke activiteit voor kinderen en jongeren van de Vlaamse Overheid, zoals hieronder vermeld, sluiten aan bij de aanbevelingen van de WHO (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017):

- Baby's (0 tot 1 jaar):
 - o Voor baby's is het aangeraden zo veel mogelijk te bewegen, steeds in een veilige omgeving en rekening houdend met wat hun lichaam al aankan. Deze lichaamsbeweging kan makkelijk geïntegreerd worden in de dagelijkse routine (bv. wanneer men de baby in bad doet, zijn kleren aantrekt, zijn tanden poetst ...). Ook onder toezicht spelen op de vloer is belangrijk.
- Peuters en kleuters (1 tot 5 jaar):
 - o Peuters en kleuters moeten minstens drie uur per dag bewegen. Hierbij zijn matig tot zeer intensieve activiteiten ideaal. Bovendien moeten de activiteiten voldoende gevarieerd zijn om de motorische vaardigheden optimaal te ontwikkelen: verschillende basisbewegingen, verschillende omgevingen (buiten, binnen, op verharde en onverharde ondergrond zoals gras, tapijt, etc.) en verschillende soorten spelletjes.
- Kinderen en jongeren (6 tot 17 jaar):
 - o Voor kinderen en jongeren is het aanbevolen om het merendeel van de dag op een licht actieve manier door te brengen. Daarnaast oefenen ze best dagelijks minstens 60 minuten lang een matig tot zeer intensieve aerobische activiteit uit. Deze activiteit kan ook over de hele dag gespreid worden, waarbij het kind of de jongere telkens minstens 10 minuten aan één stuk door beweegt.
 - o Binnen de dagelijkse bewegingsroutine van 60 minuten is het aangeraden dat het kind of de jongere minstens drie dagen per week een zeer intensieve activiteit uitoefent waarbij hij of zij specifieke oefeningen doet die de spieren en botten versterken. Wanneer hij of zij meer dan 60 minuten per dag tot zelfs enkele uren aan matig tot zeer intensieve sport doet, geniet men extra gezondheidsvoordelen.

- o Het is heel belangrijk dat kinderen en jongeren worden aangemoedigd om variatie in hun bewegingsroutine in te brengen, waarbij men rekening houdt met hun leeftijd en hun voorkeuren.
- o De variatie in bewegingsactiviteiten is belangrijk om de motorische vaardigheden verder te ontwikkelen en op peil te houden: verschillende basisbewegingen, verschillende omgevingen, verschillende (sport)activiteiten en verschillende locaties.

Wat bij deze aanbevelingen opvalt, is dat er nauwelijks gefocust wordt op buitenactiviteiten. Zeker bij baby's zien we dat het belang van contact met de natuur helemaal niet vermeld wordt. Buitenactiviteiten zijn slechts één van de vele mogelijkheden voor wie daar zin in heeft en worden niet aanbevolen als de optimale omgeving waarin alle bovenvermelde leeftijdsgroepen zich kunnen ontwikkelen.

6.1.2. Vervreemding van de natuur

Tegenwoordig zien we dat kinderen steeds verder af staan van de natuur omdat het contact met groen moeilijker is geworden. Volgens een onderzoek van Natural England (Hunt et al., 2016) heeft meer dan 10 % van de kinderen het voorbije jaar geen enkel park, bos of andere naturomgeving bezocht. In dit onderzoek, dat zich toespitste op kinderen in het VK, werden grote geografische en socio-economische verschillen vastgesteld in de mate waarin kinderen in contact kwamen met de natuur. Vooral kinderen uit gezinnen met een laag inkomen en kinderen uit minderheidsgroepen lijken vervreemd te zijn van de natuur. Terwijl 74 % van de kinderen uit de culturele meerderheidsgroep één keer per week naar een groene omgeving trekt, zakt dat aantal tot 56 % wanneer we kijken naar minderheidsgroepen en lage inkomens (Hunt et al., 2016). En hoewel technologie wel degelijk een rol speelt in het dalende aantal uren dat kinderen buiten doorbrengen, zijn er ook andere factoren van tel: kortere speeltijden op school, ouders die niet willen dat hun kind alleen buiten speelt of in contact komt met vuil, en het gebrek aan groen in de nabije omgeving (Louv, 2005; Hunt et al., 2016). Regionaal zien we bovendien dat ouders zich om verschillende veiligheidsproblemen bekommeren: kinderen in steden worden geconfronteerd met een hogere criminaliteit in hun wijk, terwijl kinderen op het platteland voornamelijk moeten opletten voor drukke landwegen (Hunt et al., 2016).



Kinderen die op regelmatige basis de natuur intrekken, zoals hier bij deze groensafari, ontwikkelen er een betere band mee © Dries Celis

Wanneer kinderen onvoldoende met de natuur in contact komen, heeft dat een negatieve impact op hun fysieke en mentale gezondheid, hun schoolresultaten en hun cognitieve vaardigheden (Wells en Lekies, 2006 in Wells et al., 2018). Vervreemding van de natuur zorgt er ook voor dat kinderen minder kennis hebben van de natuurlijke wereld. Dat fenomeen staat bekend als 'ecologische ongeletterdheid' (Balmford et al., 2002 & Bebbington, 2005, beide in Wells et al., 2018). Ecologische ongeletterdheid kan ertoe leiden dat mensen zich op latere leeftijd minder verbonden voelen met de natuur en zich afstandelijker gaan gedragen, wat op lange termijn negatieve gevolgen kan hebben voor de gezondheid van de planeet.



6.1.3. Hoe de natuur inspeelt op de ontwikkelingsbehoeften van kinderen

Er is sterk empirisch bewijs dat buitenspelen en fysieke activiteit voor kinderen positief correleren met de toegang tot natuur en openbare ruimten zoals parken en speeltuinen. Openbare ruimten moedigen namelijk verschillende soorten activiteiten aan waaronder actief spelen, wat een belangrijke bron van fysieke activiteit vormt voor kinderen (Brockman et al., 2011 in Wells et al., 2018) en daarmee zeer belangrijk is voor hun gezondheid en ontwikkeling. In vergelijking met 'meer traditionele', natuurarme buitenspeeltuinen zien we dat openbare groene ruimten een aantal voordelen voor de gezondheid en de ontwikkeling van kinderen met zich meebrengen. Zo lokken deze ruimten meer fysieke activiteit uit, waardoor de motorische vaardigheden, het evenwicht en het coördinatievermogen van kinderen beter ontwikkelen (Wells et al., 2018). Ook het risico op overgewicht neemt af (Bell et al., 2008; Coley et al., 1997; Liu et al., 2007; Potwarka et al., 2008; allemaal in Wells et al., 2018). Bij kleuters die naar school gaan in een school met een biodiverse speelplaats waarin bomen, struiken, heuvels, open ruimten en speeltuigen elkaar afwisselen, werd vastgesteld dat zij 's nachts langer slapen en dat hun ouders positiever oordelen over hun gezondheid ten opzichte van kleuters die zich uitleven op een speelplaats met minder speelkwaliteit (Chawla, 2015).

Spelen in de natuur is ook goed voor het sociale welzijn van kinderen. Wanneer ze buitenspelen, ontwikkelen kinderen immers hun communicatievaardigheden en gaan ze positieve relaties aan met anderen. Pestgedrag en agressie nemen af (Malone en Tranter, 2003).

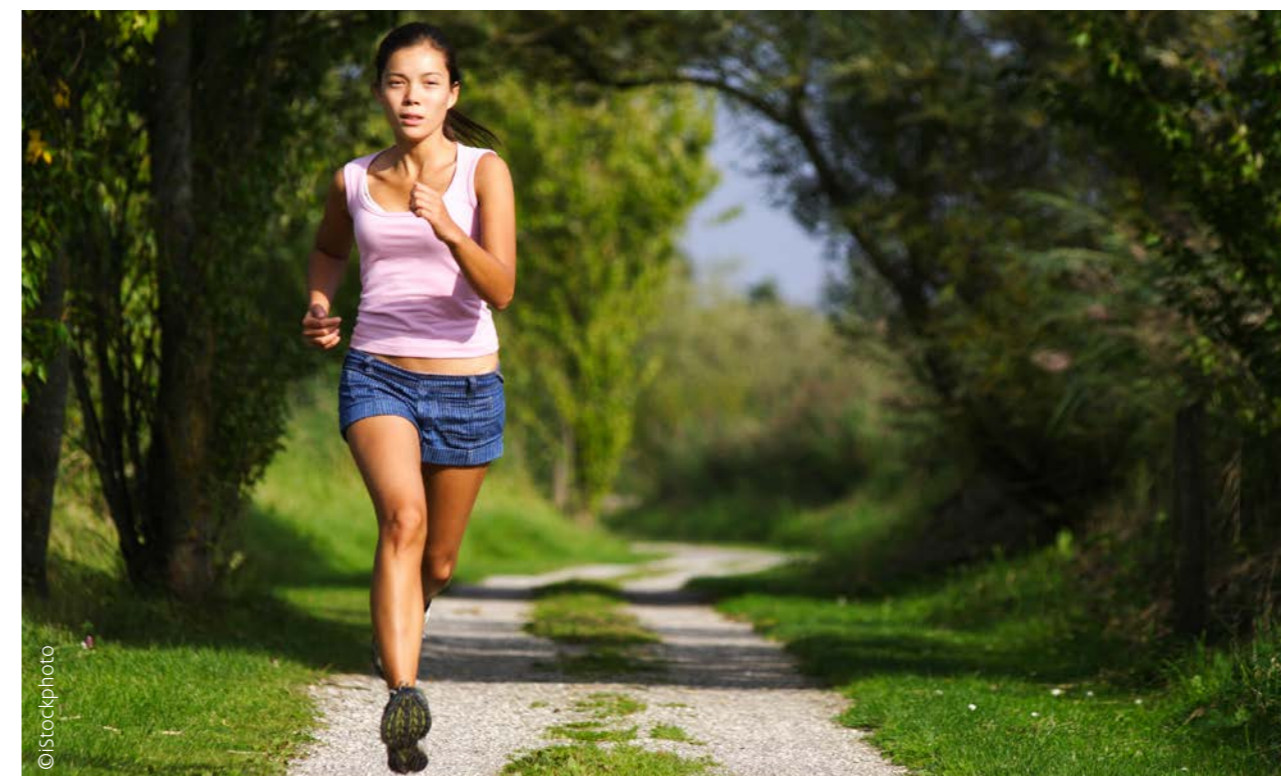
Tabel 2. De verschillende manieren waarop contact met de natuur kinderen ondersteunt bij de ontwikkeling van de "centrale vaardigheden die nodig zijn voor een rijk, waardig leven" (Nussbaum, 2011, 33-34 in Chawla, 2015).

Tien centrale vaardigheden (met oog op de ontwikkeling van kinderen door Nussbaum (2011; in Chawla, 2015)	De vaardigheden van kinderen die worden gelinkt aan meer contact met de natuur
Leven: de mogelijkheid om een gewone leeftijd te bereiken, zonder voortijdig te sterven	Een hoger gewicht en bredere hoofdomtrek bij de geboorte
Lichamelijke gezondheid: de mogelijkheid om van een goede gezondheid te genieten	Lager sterftecijfer bij kinderen Minder kans op astma en allergieën in bepaalde omgevingen Vitamine-D-productie door het zonlicht Meer schaduw die beschermt tegen een overmatige blootstelling aan de zon Een beter motorisch coördinatievermogen en een beter evenwicht Meer matig tot erg intensieve fysieke activiteit Een gezonder gewicht; een stabielere BMI
Lichamelijke integriteit: de mogelijkheid om vrij van de ene naar de andere plaats te gaan	Meer wandel- en fietsgelegenheden langs groene straten of parken De mogelijkheid om de omgeving vrij te ontdekken en te beheersen
Zintuigen, verbeeldingskracht en denkvermogen: de mogelijkheid om de zintuigen te gebruiken en aangename ervaringen mee te maken; om zich dingen te verbeelden, te denken en te redeneren	Beter concentratievermogen; minder afleiding en minder impulsief gedrag Fantasiespellen; creatief gebruik van de verschillende natuurelementen Rijke, multi-sensoriële ervaringen in de natuurlijke wereld
Emoties: de mogelijkheid om zich te hechten aan andere dingen en mensen dan enkel zichzelf; om een brede waaier aan emoties te voelen; om de hele emotionele ontwikkeling niet te laten remmen door angst, onzekerheid of belemmerende ervaringen	De mogelijkheid om een band op te bouwen met een plaats Een betere gewaarwording van zijn omgeving De toelucht tot een groene omgeving om emotioneel te herstellen Minder depressie, psychisch onbehagen en stress; meer energie
Praktijkgericht redeneren: de mogelijkheid om zich een beeld te vormen van wat goed is en kritisch na te denken over eigen ambities	Een gezonde omgeving actief evalueren en helpen organiseren
Verbondenheid: de vaardigheid om met en voor anderen te leven, andere mensen te erkennen en zich om hen te bekommeren	Een coöperatievere en creatievere sociale omgang

Andere wezens: de vaardigheid om samen te leven met en zich te bekommeren om dieren, planten en de wijde natuur	Rechtstreekse blootstelling aan de natuur De mogelijkheid om de natuur te ontdekken en ermee te interageren om er meer over te leren Het gevoel van verbondenheid en eenheid met de natuur Wanneer kinderen buitenspelen, bouwen ze een levenslange basis op die hen ertoe aanzet te zorgen voor de natuur en recreatie bij volwassenen in groenruimten te stimuleren
Ontspanning: de mogelijkheid om te lachen, spelen en genieten van recreatieve activiteiten	Kinderen spelen meer buiten wanneer ze opgroeien in een groene omgeving Kinderen spelen op een creatievere manier in een natuurlijke omgeving
Controle over de omgeving: de mogelijkheid om eigendom te bezitten en eigendomsrechten uit te oefenen; het recht op politieke participatie	De vrijheid om rond te lopen op onbebouwde grond die niet gecontroleerd wordt door een volwassene Betrokkenheid bij het ruimtelijk plannen en inrichten van een omgeving

6.1.4. Het schoolterrein als facilitator voor meer blootstelling aan de natuur

In België heerst er een leerplicht - geen schoolplicht - voor alle kinderen tussen zes en achttien jaar. Daarnaast is het mogelijk om kinderen vanaf 2,5 jaar naar de kleuterschool te sturen, iets wat trouwens erg aangemoedigd wordt door de Vlaamse overheid. In het schooljaar 2014-2015 was meer dan 98 % van de kinderen die in aanmerking kwamen om kleuteronderwijs te volgen ingeschreven en 96 % van hen voldeed ook aan de minimale aanwezigheidsnorm (Van Maele & Poeze, 2018).



Op basis daarvan kunnen we zeggen dat de meerderheid van de kinderen in Vlaanderen het merendeel van hun tijd op school doorbrengt, tot wel 1450 uur per jaar. De hele schoolweek lang volgen ze lessen van vijftig minuten en enkel op woensdagnamiddag hebben ze vrijaf. De school mag zelf kiezen wanneer de kinderen speeltijd hebben in de voor- en namiddag en daarnaast heeft iedereen verplicht recht op een lunchpauze van één uur (Onderwijs Vlaanderen, 2019). De rest van de week brengen de kinderen door in de naschoolse opvang, thuis, onderweg of op hun hobby's.

De speeltijd is een waardevol moment voor kinderen om hun mentale batterij weer even op te laden en fysiek te bewegen. Het schoolterrein is voor veel kinderen bovendien de meest toegankelijke manier om met de buitenwereld in contact te komen en de inrichting ervan kan dan ook worden beschouwd als een doeltreffende strategie om een gezonde levensstijl op school en thuis te promoten bij kinderen (Van Sluijs et al., 2007 in Jansson & Mårtensson, 2012). Daarnaast verkleint contact met de natuur op school de verschillen tussen kinderen die ontstaan doordat hun ouders een ander inkomen hebben of deel uitmaken van een minderheidsgroep.

Uit verschillende evaluaties van groenprojecten op school blijkt dat er minder vaak een strijd ontstaat over de toegang tot speelmaterialen en dat leerlingen blij zijn van meer samenwerkingszin en hoffelijkheid wanneer er verschillende groene landschappen aanwezig zijn op het schoolterrein (Malone & Tranter, 2003). Er is ook bewijs dat kinderen op een andere manier spelen in natuurarme omgevingen dan op een speelplaats met bomen en gras. Wanneer kinderen zich kunnen uitleven in een kwalitatieve, natuurlijke omgeving, kunnen ze onder meer afwisselen tussen energieke loopspelletjes en fantasiespelletjes. De vele losse natuurelementen helpen hen ook om hun spelletjes flexibeler in te richten (Wells et al., 2018). Bovendien stimuleren spelletjes in de natuur hun creativiteit en zo uiteindelijk hun taalontwikkeling en hun samenwerkingszin (Wells et al., 2018). Onderzoek toont zelfs aan dat kinderen die toegang hebben tot een grote buitenomgeving met veel verschillende groenelementen een betere fysieke en mentale gezondheid hebben.

Wat nu precies de kenmerken van een optimale speelomgeving zijn voor kinderen werd vastgelegd in de OPEC-tool (Outdoor Play Environment Categories, Mårtensson, F., 2013 in Wells et al., 2018). Kleuters die toegang hebben tot een buitenomgeving met een hoge OPEC-score blijken niet enkel fysiek actiever te zijn, maar kunnen zich ook beter concentreren, hun algemeen welzijn is hoger en ze slapen beter (Mårtensson et al., 2009 in Wells et al., 2018). Het is hierbij natuurlijk wel belangrijk dat de school voldoende speeltijd voorziet voor de kinderen. Contact met de natuur is met andere woorden een toegevoegde waarde die leerlingen beter helpt presteren.

6.1.5. Kinderen met verstandelijke en fysieke beperkingen

Wereldwijd zien we dat er steeds vaker een aandachtstekort/hyperactiviteitstoornis (ADHD) wordt vastgesteld bij kinderen jonger dan achttien jaar. ADHD tast het aandachtsvermogen van kinderen aan en wordt in verband gebracht met een moeilijke relatie met leeftijdsgenoten en familie, en met slechte schoolprestaties. Wanneer iemand met ADHD in contact komt met de natuur, zelfs al is dat contact beperkt tot een uitzicht op een groene omgeving, zien we dat dit de zelfdiscipline en het aandachtstekort positief beïnvloedt. Bij kinderen die met hun gezin verhuizen naar een groenere wijk, hebben we bovendien een toename van hun cognitieve functies vastgesteld (Wells et al., 2018). Ouders van kinderen met ADHD melden dat hun kinderen beter functioneren en minder symptomen van ADHD vertonen nadat ze buiten, in een groene omgeving hebben gespeeld dan wanneer ze binnen of in een bebouwde omgeving hebben gespeeld (Faber Taylor et al., 2001 & Kuo & Faber Taylor, 2004; beide in Wells et al., 2018).

6.2. Jongeren

Hoewel er geen specifieke grens is die de overgang van kind naar puber aanduidt, begint de puberteit vaak met het krijgen van rechten die men als kind nog niet had. Vanaf twaalf jaar is een rechter bijvoorbeeld bij een scheidingsprocedure verplicht te luisteren naar de wensen van kinderen (De Weuire, 2011). Eenmaal in de puberteit, maakt de jongere grote mentale en fysieke veranderingen door, en ontwikkelt hij zijn eigen identiteit. Deze twee processen interageren met elkaar: de lichamelijke ontwikkeling heeft een niet te onderschatten impact op het zelfbeeld en beïnvloedt dus de identiteitsontwikkeling. Jonge mensen zijn erg kritisch ten opzichte van hun eigen lichaam en uitstraling en voelen een zekere druk om aan de geldende normen van hun maatschappij te voldoen. Een onafhankelijk en positief zelfbeeld is essentieel voor een verdere evenwichtige ontwikkeling van de identiteit (De Weuire, 2011).

Tijdens de puberteit nemen vrienden een belangrijkere rol in, terwijl de invloed van de ouders afneemt. Vrienden hebben heeft dan ook een positieve, zelfs beschermende invloed op de ontwikkeling van jongeren. Het zorgt voor minder eenzame gevoelens, minder piekeren en een positievere houding tegenover zichzelf en anderen (De Weuire, 2011).

6.2.1. Het welzijn van jongeren in Vlaanderen

De meeste jongeren in Vlaanderen beoordelen hun subjectieve gezondheidsbeeld als goed. Hierbij geven significant meer jongens dan meisjes aan in goede tot zeer goede gezondheid te verkeren: 83,2 % van de jongens tegenover 75,7 % van de meisjes. Als we dan kijken naar gezondheidsklachten, zien we dat zowel jongens als meisjes aangeven vooral last te hebben van slaapproblemen (26,4 % van de meisjes en 20,5 % van de jongens). Hoofdpijn (23,4 %), nervositeit (21,6 %) en rugpijn (17,9 %) zijn de meest voorkomende klachten bij meisjes. Jongens geven diezelfde problemen in mindere mate aan: nervositeit (16,1 %), hoofdpijn (14,7 %) en rugpijn (14,5 %). In vergelijking met 2010 is de prevalentie van deze gezondheidsklachten significant toegenomen. Daarentegen zien we dat het gebruik van geneesmiddelen om deze klachten te onderdrukken, afgenomen is (Dierckens et al., 2019).

6.2.2. Oorzaken van stress bij jongeren

Iets waar jongeren wel steeds meer aan lijden, is stress. Ze hebben stress omdat ze te veel huiswerk hebben, vanwege hun ambities en uit angst om te falen of nee te zeggen tegen een leerkracht. Joetz vzw ondervroeg 2.322 pubers en jongvolwassenen tussen veertien en twintig jaar over hun ervaringen met stress (Joetz, 2017) en stelde daarbij vast dat bijna de helft van alle Vlaamse jongeren stress heeft door school. 40 % van de respondenten gaf ook aan dat ze stress ervaarden met betrekking tot hun uiterlijk en eigenwaarde. Eén student op vier vermeldde dat de relatie met vrienden een bron van stress is. Bijna 48 % van de Belgische jongeren in het middelbare onderwijs is slachtoffer (geweest) van pesten en cyber bullying (Bastien et al., 2018).

Jongeren proberen hun stresssymptomen te onderdrukken met kortetermijnoplossingen: ze luisteren naar muziek, kijken tv, surfen online of nemen een bad. En hoewel jongeren wel op de hoogte lijken te zijn van manieren om stress ook op lange termijn aan te pakken – zoals op regelmatige basis een rustig plekje opzoeken of aan sport doen – slagen ze er niet altijd even goed in die kennis te vertalen naar hun dagelijkse leven. Velen bevestigen dat ze beter begeleid willen worden in de manier waarop ze met stress omgaan (Joetz, 2017).

Een trend die absoluut niet helpt tegen deze stresssymptomen, is het overmatige gebruik van sociale media. De meeste studies geven aan dat iemands algemene gezondheid achteruitgaat naarmate zijn gebruik van sociale media toeneemt. Een grotere aanwezigheid op sociale media wordt in verband gebracht met online pesten, een verstoord slaapritme en een laag zelf- en lichaamsbeeld. Deze klachten lokken op hun beurt meer depressiesymptomen uit,

een ontwikkeling die significant meer meisjes dan jongens treft (Kelly et al., 2018). Het gebruik van sociale media wordt als verslavender beschouwd dan sigaretten en alcohol en net daarom mag dit thema niet over het hoofd worden gezien wanneer we het hebben over de mentale gezondheid van jongeren. Een overmatig gebruik van sociale media kan ook gelinkt worden aan de angst van jongeren om iets te missen (FOMO of fear of missing out) en ook die angst is een onmiskenbare bron van stress. Typisch voor sociale media als Instagram en Snapchat is bovendien dat ze erg visueel zijn. Dit kan bij een jongere het gevoel niet goed genoeg te zijn aanwakkeren of gevoelens van angst versterken (Vanhaelewyn, 2018). Ten slotte toont onderzoek aan dat sociale media bijdragen aan het 'uitsterven van ervaringen' (Soga & Gaston, 2016) omdat kinderen en jongeren vaak achter hun scherm blijven en niet langer contact zoeken met de nabije natuur en de omringende omgeving.

6.2.3. De levenstevredenheid bij jongeren

Jongeren uit het beroeps- en technisch secundair onderwijs hebben de neiging om hun subjectieve gezondheid slechter in te schatten dan jongeren uit het algemeen secundair onderwijs. Als we dan kijken naar de gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven, zien we dat 9,1 % van de jongens en 14,9 % van de meisjes in Vlaanderen een score lager dan 38 behalen volgens de KIDSCREEN-methode. Deze score toont aan dat weinigen echt tevreden zijn met hun leven. Deze lage levenstevredenheid neemt toe met de leeftijd en is opvallend hoger bij jongeren uit een beroepsopleiding dan jongeren uit een algemene opleiding. Tegen de leeftijd van 17-18 jaar, zien we dat 11,9 % van de jongens en 20,4 % van de meisjes al meerdere keren overwogen hebben een einde aan hun leven te maken. En dit vooral bij jongeren uit een beroepsopleiding. In totaal geeft 16,8 % van de jongeren in de derde graad van het secundair onderwijs aan dat ze zichzelf al één of meerdere keren opzettelijk gekwetst hebben (pillen nemen, zichzelf snijden, enz.). Hoewel depressie in 2014 al iets minder gestigmatiseerd blijkt bij jongeren dan in 2010, blijft het gebrek aan begrip en het stigma rond depressie en andere mentale ziekten een reden dat mensen met psychologische problemen geen hulp zoeken. De meerderheid van de jongeren denkt bijvoorbeeld nog altijd dat mensen met een depressie er zelf uit kunnen geraken als ze dat maar hard genoeg willen, en dat een depressie geen medische aandoening is maar een teken van zwakte en onvoorspelbaarheid. Hoewel er heel wat eerstelijnszorginitiatieven zijn, zijn de ouders van kinderen met psychologische problemen vaak niet op de hoogte van deze mogelijkheden of blijft de drempel om externe hulp te zoeken te hoog (Dierckens et al., 2019).

6.2.4. Het activerend vermogen van jeugdbewegingen

Vlaanderen is de regio van jeugdbewegingen. Ongeveer 267.000 Vlaamse kinderen en jongeren zijn lid van een jeugdbeweging. Deze verenigingen moedigen kinderen en jongeren aan om regelmatig zowel binnen als buiten te bewegen, waarbij gefocust wordt op wisselende elementen zoals kunst, natuur en avontuur. Chiro is de grootste organisatie, met meer dan 106.300 leden, gevolgd door Scouts & Gidsen Vlaanderen met meer dan 80.000 kinderen en jongeren. Andere grote jeugdbewegingen zijn KSA, KLJ, FOS en JNM (Jeugdbond voor Natuur en Milieu). Hoewel deze jeugdbewegingen heel wat kinderen en jongeren in Vlaanderen met zinvolle activiteiten in contact brengen, blijft inclusie een struikelblok. De meeste kinderen in Vlaanderen (60 %) zijn namelijk geen lid van een jeugdbeweging en vooral kinderen uit een beroepsopleiding of kinderen uit migratiegezinnen lijken maar moeilijk hun weg naar een jeugdbeweging te vinden. Bovendien slagen de jeugdbewegingen er niet in minderbedeelde jongeren aan te trekken. Naast het lidmaatschap moeten ouders namelijk vaak een aantal bijkomende kosten betalen zoals uniformen en de zomerkampen. Ook de structuur en de cultuur van de verschillende jeugdbewegingen zou niet altijd even duidelijk zijn naar ouders toe, waardoor deze aarzelen om hun kinderen in te schrijven. Ten slotte merken we dat mobiliteit een struikelblok vormt, voornamelijk voor kansarme gezinnen. Mensen die het met minder moeten stellen, hebben namelijk vaak een kleiner netwerk. Voor hen is het dan moeilijk om andere ouders te vinden op wie ze kunnen rekenen om hun kinderen naar de activiteiten te brengen. Naar schatting leeft één kind op tien in Vlaanderen onder de armoedegrens (Steunpunt tot bestrijding van armoede, bestaansonzekerheid en sociale uitsluiting, 2019).

6.2.5. Time-outprojecten als toegangspoort tot contact met de natuur

In Vlaanderen heerst er een vrij sterke traditie van natuurgerichte time-outprojecten. Het concept van time-outs ontstond in 1992 als een manier om jongeren met een problematische thuissituatie, die vaak samenging met ernstige problemen op school, te helpen. Sindsdien organiseren de Comité's voor Bijzondere Jeugdzorg (CBJ) time-outperiodes buiten de schooluren om de problematische situatie van deze jongeren te doorbreken en het risico op exclusie te verkleinen (Michel & Diture, 2002 in De Weweire, 2011). Wat oorspronkelijk startte als een pilootproject in verschillende delen in Vlaanderen, is ondertussen uitgegroeid tot een bijzonder concept waarbij meer dan vijftien verschillende organisaties time-outprojecten aanbieden voor kinderen en jongeren.

Het Vlaams Ministerie van Onderwijs definieert 'time-out buiten de schooluren' als volgt: "een methodologie waarbij jongeren tijdelijk uit hun middelbareschoolomgeving worden gehaald met als hoofddoel de re-integratie in hun school te bevorderen, het aantal gekwalificeerde mensen dat een middelbaar diploma behaalt te laten toenemen en integrale steun te verlenen aan deze jongeren." De doelgroep waar time-outprojecten zich tot richten, bestaat voornamelijk uit jongeren die ernstig delinquent gedrag vertonen of ernstige psychiatrische problemen hebben, en nog steeds naar school gaan maar een groot risico lopen om hun opleiding vroegtijdig stop te zetten (Vettenburg & Vandewiele, 2004 in De Weweire, 2011).

De meeste time-outactiviteiten vinden plaats in de natuur of in een plattelandscontext. Het kind of de jongere wordt uitgenodigd om aan fysieke activiteiten deel te nemen, om voor dieren te zorgen of om gewoon niets te doen, afhankelijk van de filosofie van de organisator en de specifieke situatie en behoeften van het kind of de jongere. Het Steunpunt Groene Zorg, bijvoorbeeld, biedt maatschappelijk werkers en scholen die op zoek zijn naar een gepersonaliseerd zorgtraject voor kinderen en jongeren in een problematische situatie de mogelijkheid om deze kinderen en jongeren onder te brengen in een ondersteunende omgeving nabij de natuur en deel te nemen aan zinvolle activiteiten (De Weweire, 2011). In de verschillende faciliteiten van de Groene Zorg hebben zorgverleners meer tijd om een patiënt persoonlijk op te volgen, wat een sterk gevoel van veiligheid geeft bij kwetsbare personen (Debroey, 2009 in De Weweire, 2011).

Heel vaak wordt er bij een time-out gebruikgemaakt van een zorgboerderij als facilitator voor zinvolle activiteiten waaraan de deelnemende jongeren kunnen deelnemen. Deze boerderijen kunnen zowel voor kortlopende als langlopende time-outs worden ingezet. Bij een kortlopende time-out (meestal een periode van één tot twee weken) is het de bedoeling dat de jongere kan ontspannen, afstand kan nemen van de probleemsituatie en hierover kan nadenken. Bij een langlopende time-out worden zinvolle activiteiten overdag afgewisseld met een zinvolle leeromgeving in een andere context dan de schoolomgeving. Bovendien biedt zo'n langlopend traject de nodige rust voor de jongere en helpt het hem om zijn zelfvertrouwen via positieve ervaringen (opnieuw) op te bouwen. Steunpunt Groene Zorg heeft een aantal succesfactoren en evaluatiecriteria gedefinieerd om te bepalen of dergelijke kortlopende en langlopende time-outs doeltreffend zijn (Groene Zorg, 2010 in De Weweire, 2011).

Hoewel elke situatie anders is, lijkt het concept van time-outs goed te werken. Ze geven de jongeren, maar ook de leerkracht, de klasgenoten en de schoolomgeving de tijd om te bekomen. Ze vergroten de kans dat een student binnen het klassieke schoolsysteem blijft (Vettenburg & Vandewiele, 2004 in De Weweire, 2011). Desalniettemin kan de positieve evolutie die een jongere tijdens zijn time-outperiode geboekt heeft, tenietgedaan worden zodra de student terugkeert naar school. De nazorg is namelijk vaak ontoereikend en de communicatie tussen de school en de zorgverleners is suboptimaal (Deceur et al., 2005 in De Weweire, 2011).

6.2.6. Geïmmigreerde jongeren

De laatste jaren is het aantal jonge migranten en vluchtelingen in de EU toegenomen. In 2017 zijn in totaal 4,4 miljoen mensen naar één van de 28 EU-lidstaten geïmmigreerd. Van deze 4,4 miljoen mensen hebben er zich 127.000 gevestigd in België. 48.000 van hen waren geen EU-burger. Wat hierbij opvalt, is dat de gemiddelde leeftijd van niet-EU-burgers die verhuizen naar een EU-land vaak veel lager ligt dan die van de bevolking die al in het EU-land in kwestie aanwezig is. Zo was de mediaanleeftijd van de volledige EU-bevolking in 2017 43,1 jaar, terwijl de mediaanleeftijd bij immigranten die zich in hetzelfde jaar in de EU vestigden op 28,3 jaar lag (Eurostat, 2018).

Het welzijn van geïmmigreerde jongeren hangt nauw samen met hun socio-economische status en hoe succesvol ze zijn. We kunnen dan ook stellen dat hun succes en de mate waarin deze geïmmigreerde jongeren zich goed voelen in hun omgeving en de maatschappij in het algemeen belangrijke factoren zijn die de sociale cohesie en het welzijn van de maatschappij beïnvloeden. Gemiddeld zien we overigens dat kinderen die geboren zijn in een EU-land maar een migratieachtergrond hebben, vaker benadeeld zijn dan kinderen zonder migratieachtergrond. Vluchtelingen en asielzoekers worstelen bovendien vaak met extra uitdagingen vanwege de buitengewone (zelfs traumatische) situaties die ze hebben meegemaakt (bv. in tijdelijke opvangplekken) (Van Maele & Poeze, 2018).

Jonge mensen die tot een etnische minderheid behoren, presteren gemiddeld slechter in het secundair onderwijs dan jongeren die tot de meerderheidscultuur behoren. Geïmmigreerde jongeren hebben bovendien vaker een schoolachterstand en in het hoger onderwijs zien we dat deze groep een lager opleidingsniveau behaalt dan jongeren uit de meerderheidscultuur. Dat er zo'n groot verschil in prestaties bestaat tussen de meerderheidscultuur en geïmmigreerde jongeren, heeft onder meer te maken met de thuistaal, het opleidingsniveau en het inkomen van de ouders. Maar ook de steun en aanmoediging van vrienden en familie, die vaker niet dan wel vertrouwd zijn met het Vlaamse schoolstelsel, om een ambitieus schooltraject na te jagen, ontbreekt (Lenaers, 2008). Geïmmigreerde studenten, en dan vooral zij van de eerste generatie, presteren ondermaats voor lezen, wiskunde en wetenschap op academisch niveau. Tevens geven ze een lager welzijnsniveau aan dat voortvloeit uit een lagere levensvreugden, schoolgerelateerde angst en het feit dat ze zich niet thuis voelen (Van Maele & Poeze, 2018).

Zoals Hunt et al. (2016) benadrukken, is het moeilijker voor kinderen en jongeren uit minderheidsgroepen om in contact te komen met hoogkwalitatieve natuurlijke omgevingen dan voor hun leeftijdsgenoten uit de meerderheidscultuur. Toch is natuur even belangrijk voor hun ontwikkeling en gezondheid - misschien zelfs belangrijker. Bovendien kan de natuur geïmmigreerde jongeren helpen om hun stress en verdriet een plaats te geven. Dat geldt in het bijzonder wanneer de natuur een belangrijk onderdeel vormde van hun leven in hun geboorteland en als de natuur in het nieuwe thuisland elementen bevat die vertrouwd aanvoelen voor de jongere. In het volgende deel bespreken we de voordelen van natuur voor jongeren in het algemeen.

6.2.7. De voordelen van natuur voor jongeren

De puberteit is een periode vol verandering waarbij de jongere enkele belangrijke ontwikkelingsfasen doorloopt. Hij ontwikkelt een eigen identiteit en zelfbeeld en maakt belangrijke keuzes over zijn toekomst. Net zoals bij kinderen ondersteunt de natuur jongeren op cognitief, emotioneel en sociaal vlak. De impact van deze ondersteuning is weliswaar beperkter in deze levensfase, aangezien de jongere zijn aandacht voornamelijk richt op de hierboven vermelde punten. Desalniettemin bieden een natuurlijke omgeving en contact met de natuur de mogelijkheid om even te ontsnappen aan alle stress, om zich te (her)oriënteren, om aan vaardigheden en zelfvertrouwen te werken en om een ondersteunend sociaal netwerk op te bouwen. Zowel het schoolterrein als openbare ruimten faciliteren dit proces.

Buitenactiviteiten die één keer per jaar worden georganiseerd, zoals bos- of zeeklassen, en andere gestructureerde en ingeplande uitstappen in de natuur zijn een bron van positieve energie die de jongere bij zijn ontwikkeling kan ondersteunen via onrechtstreeks en passief contact met de natuur. Het enige probleem hier is dat deze uitstappen meestal slechts zeer sporadisch worden georganiseerd. Ze zijn een zeldzame aangelegenheid die niet dezelfde spontaniteit, uitdaging en doeltreffendheid biedt als spontaan en regelmatig contact met de nabije natuur. De natuur kan pas echt een invloed hebben als jongeren hier rechtstreeks en regelmatig mee in contact komen, liefst in een context waar ze al mee vertrouwd zijn. Eenmalige en onregelmatige activiteiten als bosklassen moeten dus eerder worden beschouwd als een welkome, maar slechts bijkomstige manier om met de natuur in contact te komen. Het is geen waardige plaatsvervanger voor een rechtstreekse en frequente natuurbeleving in de lokale omgeving (Kellert, 2006).

Uit onderzoek blijkt dat wanneer jongeren meer tijd in de natuur doorbrengen, ze minder gevoelens van agressie en stress hebben. Ze kunnen ook beter omgaan met de symptomen van ADD en ADHD. Sommige onderzoeken geven aan dat er een positieve relatie bestaat tussen natuur in de nabije schoolomgeving enerzijds, en minder crimineel gedrag op school (Matsouka, 2010 in Wells et al., 2018) en een betere cognitieve ontwikkeling (Dadvand et al., 2015, ook in Wells et al., 2018) anderzijds. Bij jongeren met ADHD die regelmatig een bezoek brachten aan en werkten op een zorgboerderij werd bovendien een groter concentratievermogen vastgesteld (Van Den Berg, 2010 in Wells et al., 2018). In deze gevallen lijkt de natuur dus niet zozeer als geneesmiddel op te treden, maar eerder als een mogelijke manier om de symptomen van verschillende aandoeningen te onderdrukken. In Vlaanderen zien we dat heel wat scholen de laatste jaren een inspanning leveren om hun schoolterrein groener te maken, al blijft deze inspanning voorlopig voornamelijk beperkt tot lagere scholen. Maar ook voor hogere niveaus, bijvoorbeeld de middelbare school, is het belangrijk om te investeren in meer groen en zo de natuur de mogelijkheid te geven een positieve invloed uit te oefenen op jongeren. Zeker wanneer we weten dat meer groen jongeren de mogelijkheid geeft hun cognitieve vermogens te herstellen tijdens de schooluren.

Er bestaat geen twijfel over dat dagelijkse fysieke beweging belangrijk is voor het gezondheidsprofiel van jongeren. Tegenwoordig zien we echter dat jongeren, net als kinderen en volwassenen, steeds minder bewegen door hun voornamelijk zittende levensstijl en de vele uren die ze in een voertuig of voor een scherm doorbrengen. Naar schatting zouden jongeren minstens twee uur per dag voor een scherm zitten. Dat urenaantal stijgt naarmate de jongere minder zelfstandig mobiel is, iets wat steeds vaker voorkomt (Kokko & Mehtälä, 2016). Op school zien we daarnaast dat jongeren ouder dan dertien jaar gewoonlijk minder bewegen tijdens de speeltijd dan kinderen. Een onderzoek in Finland heeft in dat opzicht onderzocht waar en hoe kinderen hun speeltijd op school doorbrengen. Alle 9- tot 12-jarigen bleken de meeste tijd buiten door te brengen, terwijl minder dan de helft van de 13- tot 16-jarigen buitenspeelde. De oudere leeftijdsgroep bracht ook meer tijd zittend door dan de jongere leeftijdsgroep en die tijd nam alleen maar toe wanneer de jongeren hun pauze binnen mochten doorbrengen (Kokko & Mehtälä, 2016). Dat is problematisch, want het zittende gedrag van jongeren kan levenslange gezondheidsproblemen veroorzaken. Het is dus belangrijk dat ze worden aangemoedigd om hun speeltijd buiten door te brengen, want dat zet hen ertoe aan om ook de rest van hun leven een fysiek actievere levensstijl aan te nemen. Buitenspelen is daarmee een belangrijke preventieve gezondheidsmaatregel.

Te voet of met de fiets naar school gaan helpt de jongere om al een groot deel van zijn dagelijkse behoefte aan beweging te halen. Zeker in steden kunnen kinderen en jongeren meer dan de helft van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid intensieve beweging halen door op eigen houtje van en naar school te gaan (Rainham et al., 2012). Vooral fietsen zou hier positief correleren met de algemene fitheid van de jongere (Larouche et al., 2014). En als de jongere op zijn fietstocht naar school in contact komt met groen, heeft hij ook al een groot deel van zijn dagelijkse behoefte aan natuurlijk contact gehad.



6.3. Volwassenen

Sinds 2010 leven er wereldwijd meer mensen in steden dan op het platteland (UN-Habitat, 2010). Dit is een trend die zich ook in de toekomst zal verderzetten en nog zal versterken: steeds meer mensen zullen de komende decennia verhuizen naar de steeds groter wordende steden. Maar met deze trend gaan ook een aantal duidelijke, ernstige gezondheidsproblemen gepaard. Mensen in een verstedelijkte omgeving zijn gevoeliger voor mentale aandoeningen dan mensen op het platteland. Het leven in een stad is ook uitputtender dan het leven in een landelijke omgeving (Lederbogen, et al., 2011). Dat komt doordat er onvoldoende mogelijkheden zijn om te herstellen van aandachtsmoeheid, doordat onze zintuigen voortdurend overprikkeld worden door geluidsoverlast en lucht- en lichtvervuiling, doordat er te veel mensen bijeenkomen in de openbare ruimten, doordat we overspoeld worden door informatie, en doordat er te weinig ondersteunende omgevingen zijn zoals openbare groenruimten.

6.3.1. Groenruimten voor groene activiteiten

Levensstijlgerelateerde ziekten zoals obesitas, diabetes en cardiovasculaire aandoeningen zijn wereldwijd aan een opmars bezig. Onze huidige levensstijl heeft dan ook een negatieve impact op onze gezondheid, een impact die we kunnen verkleinen door meer aan natuurgerichte fysieke activiteiten te doen. Deze activiteiten brengen niet alleen fysieke voordelen met zich mee, ze zijn ook een erg doeltreffende manier om ons psychosociale welzijn te verbeteren. Ze hebben een holistisch effect op ons welzijn. Alle tijd die we buiten doorbrengen, al bewegend of ontspannend, zou aanzienlijk bijdragen tot onze levenstevredenheid (Korpela & Kinnunen, 2010).

Voor veel mensen is het echter niet eenvoudig om het aanbevolen aantal uren buiten door te brengen. Volgens recente bevestigingen in Vlaanderen (Universiteit Antwerpen et al., 2018; Kilpi, 2018) zijn de grootste hinderpalen die mensen ervan weerhouden elke dag buiten te komen een gebrek aan tijd, een gebrek aan groen in de nabije omgeving en slechte weersomstandigheden. We vullen onze dagen met werk en tijdrovend gependel. We lijden onder de hoge eisen van onze maatschappij en onze eigen ambitieuze stapel persoonlijke doelen. Wanneer er dan weinig of geen groen in de buurt is of de tijd ons ontbreekt om dat groen te bereiken en er tijd door te brengen, hebben we niet langer zin om het aanbevolen aantal uren buiten door te brengen.

Door het gebrek aan buitenactiviteiten en natuurbelevingen, komen we echter wel in een negatieve spiraal terecht. Naarmate we minder tijd in een groene omgeving buiten doorbrengen, raken we steeds meer emotioneel vervreemd van de natuur en wordt het nog moeilijker om onszelf te motiveren om voldoende tijd buiten door te brengen. Omgekeerd toont onderzoek aan dat mensen met een betere relatie met de natuur actief op zoek gaan naar momenten om meer tijd in de natuur door te brengen en zo hun welzijn te verbeteren. Zij komen in een positieve spiraal terecht die hun gezondheid bevordert. Het aantal mensen die een zwakke band met de natuur hebben, neemt echter toe. Zij moeten extern gemotiveerd worden om meer tijd buiten door te brengen, in een natuurlijke omgeving. Campagnes die mensen aanmoedigen om gewicht te verliezen, aan sociale activiteiten als geocaching of groepssporten deel te nemen, aan hun conditie te werken, stress aan te pakken enz., zijn dan ook een goede oplossing om de verbondenheid met de natuur opnieuw aan te wakkeren. Voor mensen die thuis niet op veel natuur kunnen rekenen en bovendien niet de gewoonte hebben veel buiten te komen, vormen korte groenpauzes op het werk een welgekomen herstellende adempauze die hen bovendien aanmoedigt meer tijd in de natuur door te brengen.



6.3.2. Stress op het werk

Werkplekken worden tegenwoordig geplaagd door stress en een groot aantal gevallen van burn-out. De impact van stress op onze gezondheid, werkprestaties en zelfs op onze persoonlijke levens en relaties is enorm. Volgens Lynch (2015) maakt werkgerelateerde stress meer slachtoffers dan de ziekte van Alzheimer en diabetes.

In 2013 leden 10 % van de werknemers in Vlaanderen ofwel 220.000 mensen aan een acuut, psychologisch vermoeidheidsprobleem, stress of burn-out. Volgens Securex (2017) is het aantal bedienden met burn-out tussen 2014 en 2017 met meer dan de helft toegenomen, van 10 % naar bijna 17 %. Bij net geen 40 % van de afwezigheden door ziekte ligt stress aan de basis. Bovendien werd er berekend dat de jaarlijkse rechtstreekse en onrechtstreekse kosten voor een werknemer met burn-out klachten tot € 25.000 kunnen oplopen (Clemente Batalha Parda et al., 2019). De Wereldgezondheidsorganisatie schat dat psychologische problemen tegen 2020 de belangrijkste oorzaak van een lagere productiviteit op het werk zullen zijn (W.H.O., 2019b).

De lunchpauze is de langste pauze die een werknemer tijdens de werkuren krijgt om uit te rusten, maar het is niet duidelijk in welke mate deze onderbreking werkgerelateerde stress tegengaat. Vaak wordt ze binnen doorgebracht en de meeste werknemers blijven de hele pauze lang zitten. Enkele onlangs gepubliceerde gegevens tonen dat wandelen in het park en ontspanningsoefeningen tijdens de lunchpauze een werknemer helpt om beter te bekomen van het werk. Wel is het niet duidelijk hoe sterk dit positieve effect is. De impact lijkt vooral af te hangen van de seizoenen en de kwaliteit van de omringende natuur (de Bloom et al., 2017). Zo lijkt een heel natuurlijke omgeving, zoals een bos in de stad, krachtiger te zijn dan een minder natuurlijke omgeving zoals een stadspark (Tyrväinen et al., 2017).

Hoewel burn-outs in alle beroepstakken voorkomen, lijken vooral mensen in een ziekenhuiscontext hier gevoelig voor. Een onderzoek in de VS heeft aangetoond dat het verloop bij ziekenhuispersoneel hoog ligt. Dat heeft een impact op de kwaliteit van de zorgen die patiënten ontvangen en als oorzaak wordt stress aangehaald (Cordoza et al., 2018). Aangezien stress op de werkvloer de gezondheid van werknemers ernstig aantast, zijn stressverlagende interventies een logische oplossing om de gezondheid van werknemers te beschermen en te verbeteren. In Zweden hebben onderzoekers twaalf weken lang de prestaties van participanten in een natuurgericht stressmanagementprogramma opgevolgd: ze vertoonden minder stressgerelateerde symptomen, een lagere burn-outscore, waren minder vaak afwezig op lange termijn en hun productiviteit nam toe (Cordoza et al., 2018). Een ander onderzoek, waaraan 29 ziekenhuisverpleegsters deelnamen, toonde aan dat dagelijkse pauzes in een natuurlijke buitentuin hielpen om de symptomen van burn-out af te zwakken bij verpleegsters in een ziekenhuiscontext (Cordoza et al., 2018). In een Vlaams pilootonderzoek ontdekten Clemente Batalha Parda et al. (2019) dat wanneer werknemers meer tijd buiten doorbrachten tijdens de werkuren, ze niet alleen een beter welzijn en een lager stressniveau ervaarden, maar dat ook hun cognitieve prestaties erop vooruitgingen. Dit zou dus een belangrijke stimulator kunnen zijn voor een hogere doeltreffendheid en betere prestaties bij werknemers.

Stress is ook afhankelijk van de inrichting van het kantoor en de werkplek. Een longitudinaal onderzoek heeft bijvoorbeeld aangetoond dat een werkplek met een biofilisch design een sterke, positieve invloed uitoefent. Bij een biofilisch design wordt een werkplek zodanig ingericht dat de natuur binnen uitgenodigd wordt, in plaats van geweerd. Uit het onderzoek blijkt dat een dergelijke infrastructuur werknemers de mogelijkheid biedt te verbinden met de natuur, de productiviteit verhoogt, stress tegengaat, het welzijn verhoogt, samenwerking stimuleert en tevredenheid over de werkplek vergroot. Al deze aspecten dragen bij tot betere prestaties op de werkplek (Gray & Birrel, 2014).

6.3.3. Pendelen als manier om tijd in de natuur door te brengen

Volgens een rapport van de Fietsersbond (2014) betreffen meer dan de helft van onze verplaatsingen minder dan vijf kilometer. 70 % ligt zelfs onder tien kilometer. Toch wenden we ons voor deze korte afstanden nog steeds vooral tot de auto, ook al is een fiets ook vaak een goede oplossing. Uit een onderzoek van SD Worx (in Fietsersbond, 2014) blijkt dat 25 % van alle Vlaamse werknemers op minder dan tien kilometer van zijn werk woont. Slechts iets meer dan 10 % woont tussen tien en vijftien kilometer van zijn werk en 21 % woont tussen vijftien en dertig kilometer van zijn werk. Toch neemt maar 18 % van de werknemers in Vlaanderen de fiets. Tegelijkertijd zien we dat heel wat mensen dagelijks uren in de file vastzitten. Onderzoek heeft aangetoond dat pendelaars die de auto nemen meer stress ervaren dan werknemers die fietsen, wandelen of het openbaar vervoer nemen. Deze pendelstress in de auto wordt in verband gebracht met een slechter humeur bij aankomst op het werk en thuis, met een lagere tolerantiedrempel, een groter risico op cognitieve stoornissen, meer ziekte en ziekteverzuim, arbeidsonzekerheid en een negatieve impact op de globale levenstevredenheid (Novaco & Gonzales, 2009 in Rissel et al., 2014).

De Fietsersbond heeft vijf criteria ontwikkeld waaraan een kwalitatieve fietsroute moet voldoen: coherentie, directheid, aantrekkelijkheid, veiligheid en comfort. Een functionele fietsroute loopt het liefste door goed onderhouden openbare ruimten met voldoende verlichting. Wanneer een fietspad door veel groen omringd is, is dat niet alleen aangenaam, maar wordt de pendelaar-fietsers ook meteen aan een stuk meer natuur blootgesteld. De lucht is zuiverder, de baan is veiliger en rustiger omdat we verder verwijderd zijn van het dichte, gemotoriseerde verkeer en het landschap verandert mee met de seizoenen, wat voor afwisseling zorgt. Al deze kenmerken dragen bij tot een aangenaam moment waarin we onze batterijen vóór en na het werk kunnen opladen. Zeker als dit het enige natuurcontact is dat we op een dag hebben, is dat van groot belang (Fietsersbond, 2014).

6.3.4. Immigranten, vluchtelingen en asielzoekers

De immigratie en succesvolle integratie van nieuwkomers blijft een actueel thema binnen de EU. De integratie verloopt namelijk niet zonder problemen en zorgt voor uitdagingen die op alle mogelijke niveaus van de maatschappij voelbaar zijn. In scholen zorgen taalbarrières voor een leerachterstand en maken ze het leerlingen moeilijker om vrienden te maken. Jongeren vinden geen werk en kunnen zich niet of moeilijk met de cultuur vereenzelvigen. Volwassenen raken soms gefrustreerd en ervaren een gevoel van vervreemding.

Vooraf in Scandinavië zien we dat men zich richt tot natuurgerichte oplossingen als een doeltreffende en kostenefficiënte manier om de integratie van immigranten te bevorderen. Dat deze natuurgerichte oplossingen vooral in Noord-Europa worden onderzocht, valt te verklaren door het grote belang dat deze landen hechten aan een natuurlijke levensstijl waarbij iedereen zo dicht mogelijk bij de natuur woont. We zien hier dan ook allerlei initiatieven ontstaan waarbij zinvolle, natuurgerichte activiteiten worden gecombineerd met een leerrijke en sociale insteek. Dit zou betere resultaten opleveren voor de deelnemers dan een klassieke taal- en inburgeringscursus. Ten slotte is er voldoende bewijs dat de natuur een positieve invloed heeft op ons algemene welzijn en kunnen we dus zeggen dat de natuurgerichte oplossingen binnen deze context gegrond zijn.

Activiteiten in de natuur verstevigen ook onze sociale relaties. Natuurgerichte activiteiten maken ontmoetingen tussen vreemden bijvoorbeeld makkelijker. Buitenactiviteiten halen asielzoekers ten slotte ook even weg uit de vaak deprimerende lokalen van de opvangcentra (Pitkänen et al., 2017). Volgens een Fins onderzoek geven veel asielzoekers expliciet aan dat ze meer natuur en natuurgerichte activiteiten missen in hun dagelijkse leven. Ze vragen dan ook dat er meer buitenactiviteiten en uitstapjes in de natuur worden georganiseerd. Asielzoekers zijn vaak opgegroeid

op het platteland en voelen een diepgewortelde verbondenheid met de natuur. Daarom koesteren ze een sterk verlangen om ook in hun nieuwe thuisland te (her)verbinden met de natuur (Pitkänen et al., 2017).

Door de ongelijke manier waarop de natuur in Vlaanderen verdeeld is, is het vaak heel moeilijk voor asielzoekers en niet-EU-immigranten om hun weg naar openbare bossen en natuurparken te vinden, aangezien deze vaak verwijderd liggen van de plek waar de meeste immigranten wonen. Natuurgerichte oplossingen in de stad (volkstuinten, stadsparken, foerageren enz.) zijn dan ook zinvolle alternatieven voor mensen met een migratieachtergrond.

6.4. Senioren

Een maatschappelijke uitdaging waar een regio als Vlaanderen de komende jaren zonder twijfel mee geconfronteerd zal worden, is vergrijzing. 'Gezond ouder worden' is dan ook de centrale focus bij de verschillende programma's die de Wereldgezondheidsorganisatie tussen 2015 en 2030 zal voeren. Bij gezond ouder worden denken we in de eerste plaats na over hoe we de juiste omgevingen en de juiste kansen kunnen creëren om mensen de persoon te laten zijn die ze willen zijn, en hen de activiteiten te laten uitoefenen waar ze hun hele leven al op gesteld zijn. De omgeving speelt hierbij een belangrijke rol. Zij beïnvloedt ons hele leven lang onze fysieke en mentale vaardigheden en bepaalt hoe goed we kunnen omgaan met functieverlies en andere tegenslagen die we op verschillende momenten in ons leven meemaken, vooral naarmate we ouder worden. Zowel doelgroep van senioren, als de omgevingen waarin zij wonen zijn divers, dynamisch en veranderlijk. Samen beschikken ze echter over een ongelooflijk potentieel om gezond ouder worden mogelijk te maken of net tegen te werken (W.H.O., 2019c).



Hoewel ouder worden een natuurlijk onderdeel is van het leven en op zichzelf natuurlijk niet als een ziekte kan worden beschouwd, gaat een hogere leeftijd gepaard met een grotere kans op verschillende ernstige, chronische aandoeningen. De meeste van onze organen ondergaan onherroepelijke veranderingen die ervoor zorgen dat we bepaalde functies verliezen naarmate we ouder worden. Een normaal verouderingsproces gaat dus onvermijdelijk gepaard met biologische, fysiologische, psychologische, gedragsmatige en sociale processen (Hodes et al., 2016). Soms tasten deze processen onze lichamelijke en mentale vermogens niet aan, soms wel. Vaak zien we bijvoorbeeld dat ouderen minder goed horen, zien, ruiken of proeven. Maar ook problemen met het evenwicht, de ruimtelijke vaardigheden en het coördinatievermogen komen vaak voor en beperken ouderen in hun bewegingen (Hodes et al., 2016). Door de vergrijzing zullen het aantal mensen die lijden aan een chronische aandoening en het geld dat de overheden moeten investeren in de maatschappelijke en medische problemen die hieruit voortvloeien, toenemen. Het is dus essentieel dat we een gezonde levensstijl bij oudere mensen stimuleren.

Het is niet verwonderlijk dat senioren minder bewegen dan andere leeftijdsgroepen, maar ook hier geldt dat meer fysieke activiteit heel wat gezondheidsvoordelen met zich meebrengt (Taylor et al., 2004, Hallal et al., 2012). Ook het subjectieve welzijn is een belangrijke parameter om in beschouwing te nemen. Het subjectieve welzijn is de mate waarin een individu tevreden is met zijn leven, gelukkig is en het gevoel heeft dat zijn leven zinvol is (Hallal et al., 2012). Dat welzijnsgevoel is vaak aan de lage kant bij senioren (Green et al., 2017). Het kan echter vergroot worden door het individu te betrekken bij allerlei activiteiten die hem of haar toelaten de omgeving in zich op te nemen en met anderen in contact te treden (Aked et al., 2008). Een veelbelovende interventie die zowel de fysieke activiteit als het subjectieve welzijn bevordert, is het vergroten van het aantal groeninfrastructuren in een verstedelijkte omgeving (Miller, R., 2005; Benton et al., 2018).

6.4.1. Senioren en groen

Het bezorgt senioren ontzettend veel plezier en voldoening wanneer ze naar de natuur kunnen kijken, er tijd in kunnen doorbrengen en er activiteiten in kunnen uitoefenen. Dat plezier heeft op zijn beurt een positieve impact op hun welzijn en hun kwaliteit van leven. Bij veel senioren is het afnemen van de fysieke vaardigheden en het minder gevoelig worden van hun zintuigen (Heine & Browning, 2002) een verandering die hen ervan weerhoudt de activiteiten uit te oefenen waar ze van houden. Toch wijst onderzoek uit dat senioren natuur op een andere manier kunnen leren ervaren, zodat ze kunnen blijven genieten van de manier waarop de natuur hun zintuigen prikkelt (Orr et al., 2016).

Bij heel wat senioren kan de combinatie van verminderde fysieke en cognitieve vaardigheden met een kleiner sociaal netwerk leiden tot een kleinere actieradius en een grotere afhankelijkheid van de onmiddellijke omgeving. In dergelijke gevallen kan een groene leefomgeving een grote impact hebben: doordat senioren meer geneigd zijn tijd buiten door te brengen in de onmiddellijke omgeving van hun verblijf, zullen ze meer in contact komen met het nabije groen. Wanneer mensen op pensioen gaan, hebben ze bovendien meer vrije tijd en dus meer kansen om gezond of juist ongezond gedrag te vertonen (Evenson et al., 2002).

Er zijn significante positieve correlaties tussen een groene leefomgeving en fysieke activiteit enerzijds, en tussen een groene leefomgeving en de (subjectieve) gezondheid, morbiditeit, mortaliteit en de overlevingskans bij senioren anderzijds. Het is wel belangrijk te beseffen dat een groengebied in de nabije omgeving alleen hiervoor niet volstaat. Senioren kunnen enkel genieten van de voordelen van een groene omgeving als ze zich er ook veilig in voelen. Er moeten dus voldoende inspanningen geleverd worden om de veiligheidsdrempels te verlagen (Broekhuizen et al., 2013). Andere factoren die bepalen hoe intensief een groengebied wordt gebruikt, zijn de afstand tot de groene omgeving, de aanwezigheid van voldoende wandel- en rustmogelijkheden, de dichtheid van de natuurlijke elementen

en de toegankelijkheid. Al deze factoren samen stimuleren senioren om aanzienlijk meer te bewegen (Nagel, 2008; Fisher, 2004; Parra, 2010; Gomez, 2010; Booth, 2010; Hanibuchi, 2011; allen in Broekhuizen et al., 2013). Om senioren ertoe aan te zetten zich vaker te voet te verplaatsen, is het bovendien belangrijk om voldoende gelegenheden te creëren waar sociale interactie mogelijk is, en die senioren een gevoel van veiligheid en vertrouwdheid geven (Van Cauwenberg, 2012; in Broekhuizen et al., 2013).

We kunnen concluderen dat gezondheidsbevordering bij senioren zowel voor de betrokkenen als de maatschappij goed is omdat dergelijke stimulansen ertoe bijdragen dat mensen mogelijks langer gezonder leven. Door te investeren in de preventie van ziekten en handicaps neemt het aantal jaren dat mensen met een beperking moeten doorbrengen af en neemt de kwaliteit van leven toe. Daardoor kunnen senioren langer onafhankelijk blijven en een zinvol leven leiden. Hoeveel tijd iemand buiten moet en wil doorbrengen, varieert van persoon tot persoon en hangt af van zijn ervaring, gezondheid en de toegankelijkheid van de beschikbare groenruimte. Senioren hebben dus meer baat bij een buitenomgeving, maar het gebruik en de beleving daarvan is gevoelig voor verschillende factoren zoals de toegankelijkheid, de veiligheid, de eigen voorkeuren, het gezelschap en de soort activiteiten.

Het is erg belangrijk dat senioren in hun onmiddellijke omgeving toegang hebben tot groen, des te meer omdat hun leefomgeving steeds kleiner wordt en ze hun omgeving ook op een andere manier gaan ervaren. We moeten dus bijzondere aandacht schenken aan senioren en hun omgevingsbehoeften. Een natuurlijke omgeving gaat functieverlies tegen en zorgt ervoor dat senioren geïnteresseerd blijven in wat er zich rondom hen afspeelt. Het brengt hen ook rust.

6.4.2. Senioren in een woonzorgcentrum

Wanneer iemand een leeftijd bereikt waarop hij niet langer thuis voor zichzelf kan zorgen, kan hij een beroep doen op verschillende diensten en instituten. Zo kan men terecht in een assistentiewoning, in een woonzorgcentrum, of wanneer er sprake is van ernstige beperkingen of aandoeningen in een geriatrisch dagziekenhuis. Mensen die in een dergelijke faciliteit wonen, geven echter aan dat hun fysieke kracht, zelfredzaamheid, activiteitsniveau en kwaliteit van leven lager zijn dan bij mensen die thuis wonen (Kim et al., 2006). Natuurlijk kan dat minstens gedeeltelijk verklaard worden doordat senioren die nog gezond genoeg zijn vaker thuis blijven wonen. Toch toont het feit dat hun vermogens afnemen aan dat we moeten blijven nadenken over manieren om de gezondheid van deze senioren in een zorginstelling te verbeteren. Meer groen in de nabije omgeving is hierbij een goed instrument: senioren kunnen zo genieten van de voordelen van een biofile inrichting, ervaren een sterkere sociale cohesie, worden geprikkeld om meer te bewegen en zien hun immuunsysteem versterken.

Typische aandoeningen waar senioren in woonzorgcentra aan lijden, zijn de ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie. Mensen met dementie functioneren vaak beter in vrij kleine faciliteiten met een huiselijke sfeer dan in grote zorgcentra of ziekenhuizen. In deze kleinere faciliteiten is het ook makkelijker om activiteiten in de natuur te organiseren (Cooper Marcus & Sachs, 2013) en verschillende projecten tonen aan dat contact met de natuur (bv. een moestuin onderhouden, in het park wandelen of zorgen voor boerderijdieren) een stimulerend effect heeft bij dementerende patiënten.

Naast de cognitieve vaardigheden die afnemen, zien we ook dat senioren sociaal geïsoleerd geraken, hopeloos worden en niet langer in staat zijn hun dagelijkse activiteiten zelfstandig uit te voeren. Onderzoek toont aan dat deze drie factoren bijdragen tot een groter gevoel van eenzaamheid bij senioren die in een woonzorgcentrum verblijven. Ze missen intiem contact, worden afhankelijker en verliezen vrienden en familie. Deze eenzaamheid leidt

volgens onderzoekers tot verschillende ongezonde veranderingen ter hoogte van het hart en de bloedvaten, het afweersysteem en het zenuwstelsel. Door deze veranderingen is het aannemelijk dat sociaal geïsoleerde mensen minder lang leven en een groter risico lopen op verschillende gezondheidsproblemen zoals infecties, hartziekten en depressie (Miller, 2011). Ook hier biedt de mogelijkheid om tijd door te brengen in een comfortabele, nabije en groene omgeving belangrijke kansen om sociale interactie te stimuleren bij deze doelgroep.

6.5. Natuurcontact voor mensen in een (zorg)instelling

De voorbije decennia heeft onderzoek aangetoond dat activiteiten in een buitenomgeving het herstel en de revalidatie bevorderen. Deze vaststelling heeft er onder meer voor gezorgd dat zorginstellingen tuinen installeerden en helende omgevingen creëerden (zie ook § 6.4.2). Ook bij gevangenen zien we dat meer contact met de natuur tijdens de wandeling of in de vorm van opgelegde activiteiten hen helpt hun mentale en fysieke gezondheid in stand te houden.

Het is niet ons doel om in dit onderzoek een exhaustief overzicht te geven van alle curatieve effecten van natuurgerichte activiteiten op verschillende ziekten en aandoeningen. Heel wat van die voordelen hebben we ook al in de vorige paragrafen aangehaald. Maar we vonden het toch belangrijk om kort de aandacht te vestigen op enerzijds gehospitaliseerde kinderen en anderzijds de verschillende gezondheidsproblemen waar gevangenen mee te maken krijgen.

6.5.1. Kinderen in ziekenhuizen

In een ziekenhuis verblijven kan vooral voor kinderen een erg stresserende ervaring zijn. Niet alleen hebben ze last van een ziekte of verwonding, maar ze worden ook geconfronteerd met een mogelijk pijnlijke behandeling, een niet vertrouwde omgeving en het gevoel dat men gescheiden is van familie en vrienden. Dat alles kan angst en onzekerheid veroorzaken bij jonge kinderen, waardoor hun pijn kan toenemen en hun herstel negatief beïnvloed wordt (Brewer & Lucas, 2012; in Longhi et al., 2015). Ze reageren mogelijk anders op hun medische behandeling en kunnen op lange termijn ook last krijgen van ernstigere complicaties (Lidow, 2002; Porter et al., 1999; Wright, 1995; Young, 2005; allen in Longhi et al., 2015). Zelfs heel jonge kinderen kunnen zich nog pijnlijke ervaringen lang herinneren en net daarom is het zo belangrijk om kinderen, wanneer ze in een ziekenhuis worden behandeld, op te vangen in een positieve omgeving. Bovendien moet er aandacht zijn voor gepaste begeleiding om hun pijn te beperken en hen ermee te leren omgaan, en met activiteiten die hun angst doen afnemen en hun kwaliteit van leven doen toenemen (Cook, 1981; in Longhi et al., 2015). Afleiding, bijvoorbeeld in de vorm van muziek of Cliniclowns, maar ook in de vorm van contact met de natuur helpt om het kind even uit de ziekenhuisroutine te halen. Dat laatste kan bijvoorbeeld door planten in de kamer te zetten, uitzicht op natuurlijke landschappen te bieden of contact met huisdieren of boerderijdieren mogelijk te maken. Dit helpt het kind de gedachten te verzetten en dat werkt dan weer positief op de gezondheid (Preti & Welch, 2004; in Longhi et al., 2015). Indien mogelijk is het ook een goed idee om kinderen buiten te laten wandelen, spelen of sporten. Zo krijgen ze de afwisseling waar ze zo naar verlangen. We moeten wel opmerken dat de werkelijke situatie voor elk kind anders is en dus is het belangrijk dat de aangeboden activiteiten afgestemd zijn op de toestand van het kind.

6.5.2. Gedetineerden

In 2014 zaten er een half miljoen mensen opgesloten in een gevangenis in de EU. Tot deze groep rekenen we zowel veroordeelde personen die hun definitieve straf uitzitten, als mensen in voorlopige hechtenis (Europees Parlement, 2017). De leefomstandigheden van gedetineerden worden beheerst door verschillende wetten en richtlijnen, waarbij zowel constitutionele bepalingen als nationale strafwetten en internationale besluiten bepalen hoe de gedetineerden behandeld worden. De laatste jaren zien we echter dat een aantal gevangenisstraffen uit de EU-lidstaten te maken krijgen met overbevolking. Als antwoord daarop wordt deze instellingen aangeraden een maximumcapaciteit te hanteren en meer aandacht te besteden aan een aantal factoren zoals de hoeveelheid beweging in de buitenlucht (Europese Parlement, 2017).

Los van het probleem van overbevolking hebben gevangenisstraffen het ook bijzonder moeilijk om een gezonde levensstijl te stimuleren en te behouden. Bovendien moeten we er rekening mee houden dat een gevangenis voor sommigen een plaats is waar hij of zij voor langere tijd verblijft, terwijl het voor anderen een werkplek is. Gevangenisstraffen kunnen salutogeen werken (bv. mensen die erin slagen van de drugs af te geraken in de gevangenis), maar ook erg destructief zijn. Alles hangt af van de leefomstandigheden, de overheersende filosofie en regels in de instelling, de persoonlijkheid van het individu en de mate waarin hij of zij het leven als gevangene en de moeilijkheden die daarmee gepaard gaan, kan aanvaarden (Baybutt & Chemlal, 2016). Wanneer er sprake is van onder meer overbevolking, geweld, opgelegde isolatie, gebrek aan privacy, weinig zinvolle activiteiten, afzondering van sociale netwerken en onzekerheid over de toekomst zien we dat een gevangenisomgeving een negatieve impact heeft op de mentale gezondheid. Wanneer al deze factoren aanwezig zijn, neemt de kans op zelfmoordneigingen toe, iets wat vaak aan depressie wordt gelinkt (Baybutt & Chemlal, 2016). Gevangenisstraffen worstelen vaak met een heel pallet aan problemen, zoals een gebrekkige opleiding, werkloosheid, drugsmisbruik (ook alcohol), een slechte mentale en fysieke gezondheid, problematisch gedrag, een destructieve manier van denken en handelen, beperkte levensvaardigheden en een slechte of geen familieband (Baybutt & Chemlal, 2016). Al deze problemen zijn nauw met elkaar verweven en verhogen de kans dat iemand recidiveert wanneer hij of zij de gevangenis verlaat.

Desalniettemin moet de tijd die iemand in de gevangenis doorbrengt, worden gezien als een kans om zijn toekomstvooruitzichten te verbeteren. Het is een kans om de meest benadeelde en gemarginaliseerde individuen in onze maatschappij te helpen met hun gedrag en levensvaardigheden, en tegelijkertijd ook hun gezondheid en welzijn te verbeteren. Natuurlijke omgevingen in gevangenisstraffen en andere detentiecentra kunnen hierbij een positieve rol spelen. Ze faciliteren namelijk een aantal maatschappelijke processen, zoals de socialisering. Natuurgerichte activiteiten als tuinieren en meewerken op een boerderij maken dan ook al decennialang deel uit van de dagelijkse routine in gevangenisstraffen. En al kunnen we zeggen dat deze activiteiten ook voortkomen uit een verlangen van de gevangenis om autonoom te opereren, dan nog worden de gedetineerden doelgericht ingezet voor de dagelijkse activiteiten in de natuurlijke omgeving van de gevangenis. Ze maken deel uit van hun revalidatietraject en zorgen er ook voor dat ze professionele vaardigheden aanleren die hen bij hun vrijlating kunnen helpen een job te vinden (Rikosseuraamuslaitos, 2014).

Een gedetineerde kan bovendien een gevoel van vrijheid ervaren wanneer hij op een veld, op een boerderij of in een moestuin kan werken. Hij of zij weet goed wat er van hem of haar verwacht wordt en krijgt enige vrijheid om autonoom te handelen en beslissen. Groen en natuurgerichte activiteiten zijn daarnaast ideaal om even op adem te komen en na te denken, ver van de harde gevangeniscontext (Rikosseuraamuslaitos, 2014). Een time-outruimte of een rustige plek in de natuur en uitzicht op groen bieden de gevangene een bijzondere uitlaatklep die hem of haar binnen de stressvolle context van een gevangenisomgeving toelaat even te ontstressen.

Heel wat gedetineerden zijn nog voor ze achttien werden uit eigen beweging of na een schorsing gestopt met school. Als gevolg daarvan hebben ze zich dikwijls een negatief beeld gevormd van school en leren dat hen ook als volwassene achtervolgt. Om onderwijs, gezondheid en welzijn dan toch aantrekkelijk te maken voor verschillende groepen benadeelde en kwetsbare jongeren en volwassenen met verschillende achtergronden, is tuinbouw een mogelijke oplossing (Sempik et al., 2003). Tuinieren en dieren verzorgen verbetert het zelfbeeld bij gevangenisstraffen, vergroot het vertrouwen, geeft hun verantwoordelijkheidszin en helpt hen hun empathisch vermogen te ontwikkelen. En dat is interessant, want empathie en medelijden, zowel voor zichzelf als anderen, is een belangrijke pijler binnen het revalidatieproces. Onderzoek heeft bovendien aangetoond dat zelfdestructief gedrag afneemt wanneer gedetineerden in een tuin mogen werken. Ze voelen zich bekwaam en zelfredzamer. Het is belangrijk dat gedetineerden zinvolle activiteiten kunnen uitvoeren om hun welzijn in stand te houden, iets wat gedetineerden overigens zelf ook aangeven (Rikosseuraamuslaitos, 2014). Het is essentieel dat we mensen helpen binnen hun eigen specifieke context waarin ze leven en beslissingen maken, zodat we ongelijkheden op het vlak van gezondheid kunnen aanpakken en zo de algemene volksgezondheid kunnen verbeteren.

6.6. Natuurcontact voor mensen met een functionele beperking

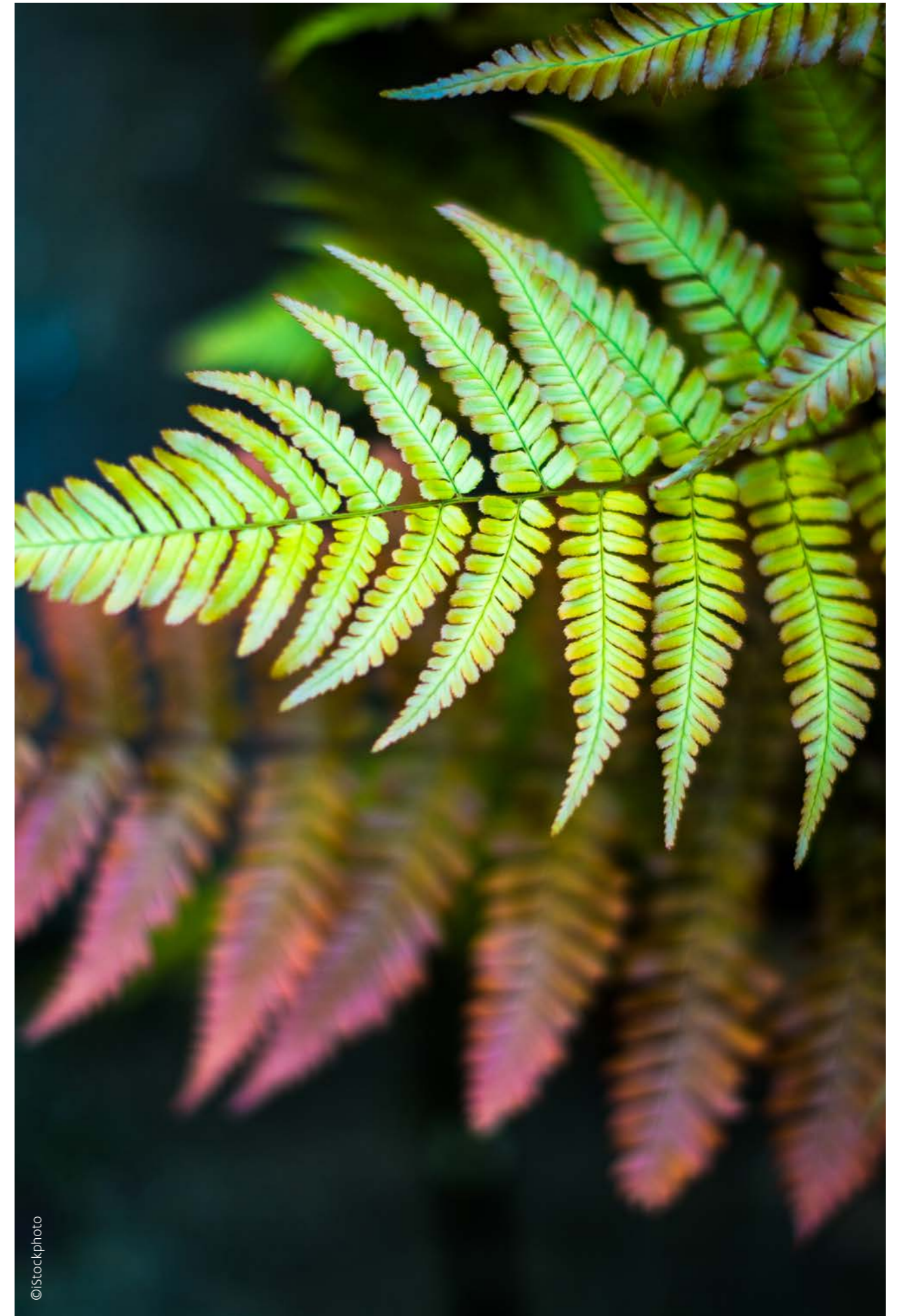
Volgens het VN-Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap is het belangrijk dat mensen met een functionele beperking individuele autonomie kennen, onafhankelijk kunnen leven en ten volle kunnen deelnemen aan alle aspecten van het leven en dat op gelijke voet met anderen (Blach Rossen et al., 2012).

Mensen die hun mobiliteit (gedeeltelijk of volledig) verloren zijn, zien hun fysieke activiteit en functionele onafhankelijkheid vaak inkrimpen, onder meer doordat hun motorische, sensorische of cognitieve vaardigheden afnemen (York, 2009). Wanneer deze gebreken ook nog eens samengaan met barrières in de omgeving en de persoonlijkheid van het individu, nemen de moeilijkheden die hij of zij ervaart op het vlak van mobiliteit, communicatie, sociale interactie alleen maar toe. Zo wordt het ook moeilijker om deel te nemen aan de wereld rondom hem of haar (York, 2009).

Mobiliteitshulp in de vorm van een rolstoel kan soms doorslaggevend zijn in de manier waarop een individu het dagelijkse leven ervaart. De rolstoel zorgt er namelijk voor dat men aan activiteiten kan deelnemen en zo ook aan het maatschappelijk leven. Maar hoewel elektrische rolstoelen wel degelijk gedeeltelijk compenseren voor de functionele gebreken, de persoon meer onafhankelijkheid bieden bij dagelijkse activiteiten en ervoor zorgen dat men kan deelnemen aan de maatschappij, tonen verschillende onderzoeken aan dat bepaalde obstakels in de onmiddellijke omgeving deze voordelen al snel tenietdoen. Die obstakels kunnen dagelijkse activiteiten hinderen en werken zo sociale exclusie en isolatie in de hand. De mate waarin een openbare ruimte toegankelijk is, i.e. de mate waarin iemand met een beperking zich in de ruimte kan verplaatsen en die ruimte kan gebruiken op dezelfde manier als iemand zonder beperking, bepaalt hoe graag iemand met een beperking die ruimte wil gebruiken (Blach Rossen et al., 2012). Hoe meer obstakels er zijn, hoe groter de impact wordt op iemand die zich niet volledig vrij door een ruimte kan verplaatsen. Wanneer we deze barrières echter weghalen, moedigen we mensen met een verminderde functionele capaciteit aan om de ruimte te gebruiken.



Als we mensen willen aanmoedigen om meer buiten te komen, dan moeten we eerst en vooral proberen meer toegankelijke groenelementen in de nabije omgeving te creëren. Ook in het ontwerp van onze woonvormen moet daar rekening mee gehouden worden. Een omgeving met minder architecturale, programmatische en mentale barrières heeft namelijk een positieve impact op het functionele vermogen en de kwaliteit van leven (York, 2009). Wanneer we uitnodigende groene ruimtes willen creëren, moeten we dus rekening houden met aspecten als het comfort, de visuele aantrekkelijkheid, de veiligheid, en elementen die fysieke beweging intuïtief stimuleren. Daarbij kunnen we ons baseren op universele inrichtingsprincipes om er zeker van te zijn dat er voldoende ingespeeld wordt op de behoeften van verschillende bevolkingsgroepen rond openbare ruimten.



7. Aanbodzijde

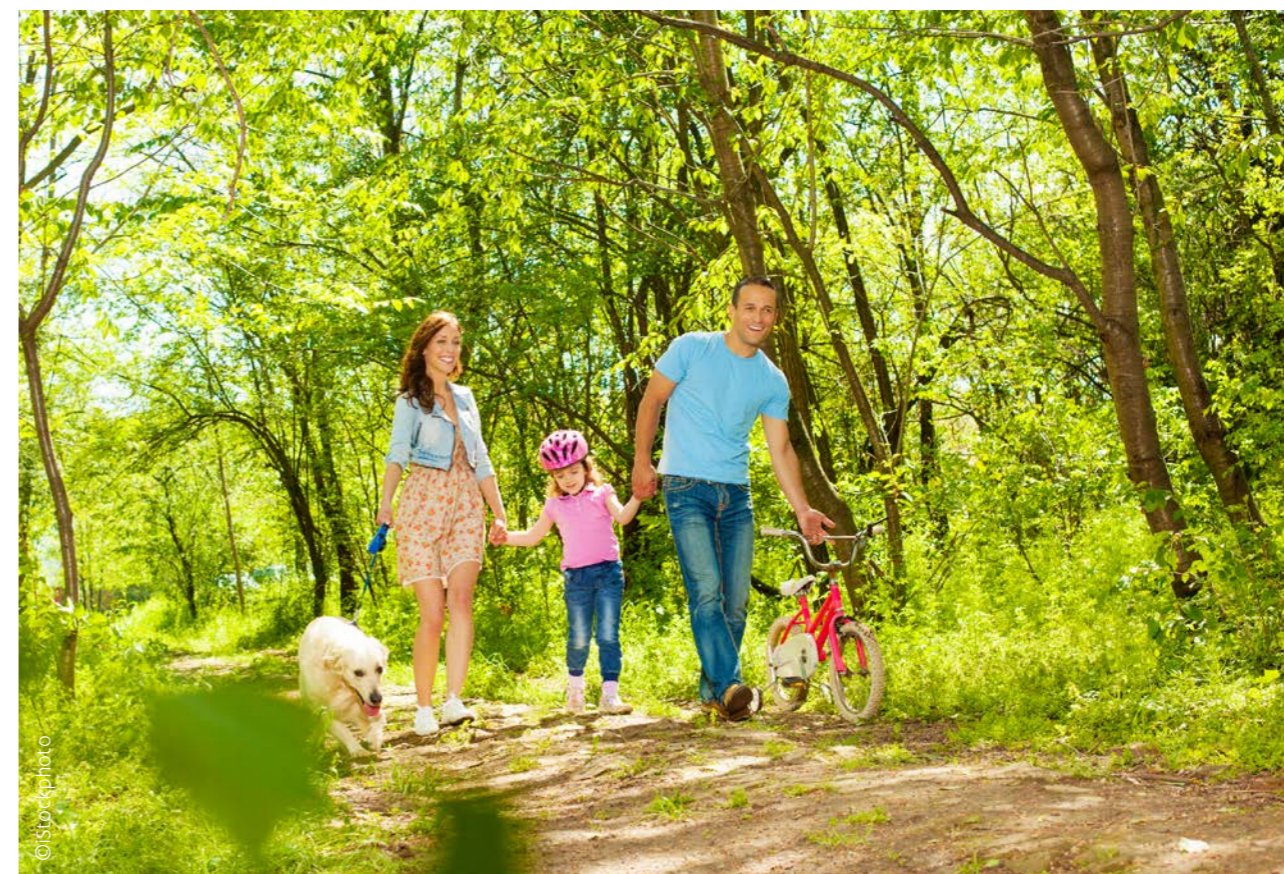
In dit onderdeel gaan we dieper in op de dagelijkse blootstelling, de beschikbare groenruimten en de mogelijkheden om zelf of via een organisatie in Vlaanderen in contact te komen met natuur. In dat kader hebben we verschillende organisaties geïnterviewd die groenruimten beheren en daar al gezondheidsactiviteiten toestaan en/of organiseren.

Tabel 3. De vertegenwoordigers van openbare en private bosbeheerders die betrokken waren bij een workshop waarin de uitdagingen van de vraaggroepen werden besproken.

Organisatie	Soort activiteit	Doelgroep
Bosgroepen	Dagelijkse blootstelling	Iedereen
Bosbeheerders van Natuur en Bos	Dagelijkse blootstelling	Iedereen
Multifunctioneel centrum Heyns-daele	Natuurgerichte interventie	Jongeren met gedragsproblemen, emotionele problemen en autisme
Natuuroases	Gezondheidsbevordering	Iedereen
Zorgbossen	Natuurgerichte interventie	Kwetsbare groepen
Broeder Ebergistes Veerkrachtpad	Gezondheidsbevordering	Iedereen
Vordenstein	Gezondheidsbevordering	Iedereen

7.1. Het belang van openbare groenruimten

Groene, openbare ruimten vormen een belangrijk onderdeel van een stad: ze moedigen stedelingen in hun dagelijks leven aan om meer fysieke activiteiten uit te oefenen (Giles-Corti et al., 2018). Daarbij moeten we opmerken dat individuen en samenlevingen worden beïnvloed door de kwaliteit en de inrichting van hun leef-, werk- en ontspanomgeving. Elke doelgroep heeft zijn eigen wensen en behoeften en wordt dus elk op een andere manier gestimuleerd om meer tijd in de natuur door te brengen. Denk aan kinderen die graag een speeltuin hebben of senioren die bij een natuurbezoek ook een plek verkiezen met voldoende zitmogelijkheden en toiletten. Wanneer we met deze verschillende voorkeuren in faciliteiten en uitrusting rekening houden, kunnen we deze doelgroepen ertoe aanzetten vaker naar een park of groenruimte te gaan. Ook de nabijheid van beschikbare publieke groenruimten is een factor die voor de ene gebruikersgroep al belangrijker is dan voor de andere. Kwetsbare groepen met een beperkte mobiliteit, zoals kinderen en senioren, hebben meer baat bij een openbare ruimte die dicht bij hun huis ligt. Maar wanneer we kijken naar jongeren en volwassenen, zien we dat een grotere afstand tot de openbare ruimte een minder groot struikelblok vormt (Gong et al., 2014; Cerin et al., 2013; Moran et al., 2014; Kaczynski et al., 2009; alle in Giles-Corti et al., 2018).



7.1.1. Stadsbossen en groenruimten in Vlaamse steden en dorpen

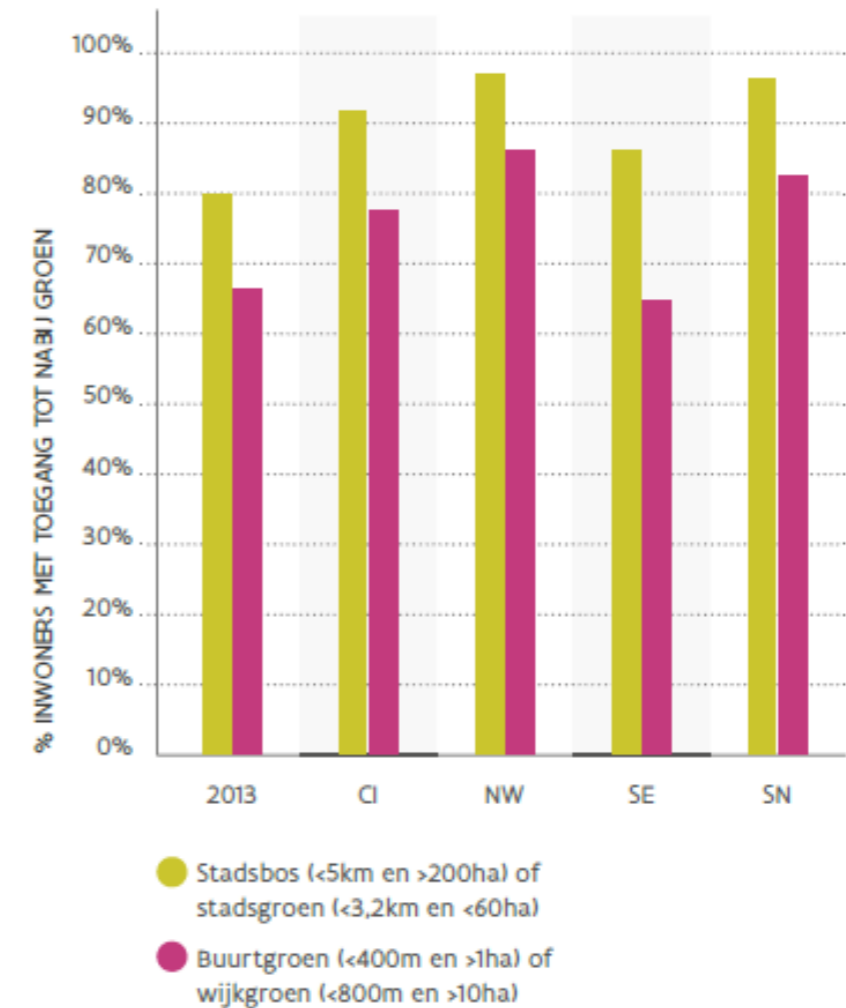
In Vlaanderen liggen de meeste groenruimten die recreatie toelaten buiten de stadskernen. Het vergt dan ook vaak wat organisatie om ernaartoe te gaan en voor mensen die graag regelmatig naar een groene omgeving trekken kan dat een enorm struikelblok vormen. Volgens Michels et al. (2018) woont 1/5 van de Vlaamse bevolking ver van een stadsbos en heeft meer dan 1/3 geen toegang tot groen in zijn buurt. Toch worden meer toegankelijke en nabij gelegen groenruimten in verband gebracht met positieve gezondheidseffecten vanwege hun positieve impact op de luchtkwaliteit, hitte-eilanden, het mentale welzijn en de fysieke activiteit. Er is dus een duidelijke vraag naar meer groen in de Vlaamse steden en dorpen. Ook de bestaande groenruimten zouden toegankelijk(er) moeten worden gemaakt in functie van de verschillende doelgroepen. De manier waarop bomen (inclusief hun soortenkeuze en dichtheid), andere planten en waterbekkens hierin best ingepland worden, hangt af van een groot aantal factoren, zoals de geografie, de graad van verstedelijking, de doelgroepen en de functies die men aan de groenruimte toekent. Het is een klus die zorgvuldig afgewogen en gepland moet worden (Livesley et al., 2016).

Onderzoek heeft uitgewezen dat mensen vaker groenruimten gebruiken wanneer ze daartoe gestimuleerd worden. Hoe meer activiteiten er dus voor verschillende doelgroepen worden georganiseerd, hoe meer mensen naar de groenruimte trekken (Veitch et al., 2006a; Veitch et al., 2008; beide in Giles-Corti et al., 2018). Hoewel onderzoekers er nog niet helemaal uit zijn aan welke voorwaarden een groene omgeving precies moet voldoen om het gebruik ervan te stimuleren, is het bij stadsontwerp en stedenbouw aangewezen om erop toe te zien dat elke wijk voldoende en gevarieerde openbare ruimten telt. Bovendien zijn die best toegankelijk en goed gelegen, en beschikken ze over faciliteiten waar de meeste inwoners gebruik van kunnen maken. Er is bijvoorbeeld bewijs dat een openbare ruimte tot meer actieve activiteiten en wandelingen aanzet wanneer er onder meer wandelpaden, aangelegde of natuurlijke wegen, bomen, gras, natuurlijke elementen en water aanwezig zijn (McCormack et al., 2010; Kaczynski et al., 2008; beide in Giles-Corti et al., 2018). Bovendien tonen meerdere onderzoeken aan dat parken met wandelpaden



en -parcours vaker worden bezocht dan parken met enkel een sportfaciliteit (Reed et al., 2008; Giles-Corti et al., 2005; beide in Giles-Corti et al., 2018). Wanneer we sportterreinen bijgevolg zorgvuldig (her)inrichten en meer voorzieningen voor recreatieve wandelaars toevoegen, is het perfect mogelijk om ze om te vormen tot een waardevol gebied voor de gemeenschap dat inspeelt op de behoeften van verschillende gebruikersgroepen.

Deze ambitie brengt echter een aantal grote uitdagingen met zich mee, aangezien groenruimten gewoonlijk klein zijn en ongelijk verspreid. Daarnaast neemt ook de concurrentie tussen de recreatieve gebruikers toe naarmate de groenruimten worden opengesteld voor een groter gebruikerspubliek en er meer recreatieve activiteiten worden georganiseerd. Er is namelijk een ecologische en sociale grens aan wat een groenruimte aankan op het vlak van recreatie. Zoals ook Michels et al. (2018) aangeven, bestaat er dus een duidelijke behoefte aan meer toegankelijke groenruimten in de Vlaamse steden en dorpen. Bij elk toekomstscenario dat INBO in het kader van zijn Natuurverkenning 2050 heeft uitgewerkt, kwamen Michels et al. (2018) tot de vaststelling dat het aantal stadsbossen en/of buurt- of wijkgroen aanzienlijk moet toenemen.



Afbeelding 4. Gesimuleerd percentage inwoners met toegang tot stads- of buurtgroen op het moment van het onderzoek (2013) gevolgd door een aantal scenario's waarin het aantal groene infrastructuur toeneemt. Elk scenario gaat uit van het (politiek overeengekomen) doel om 10.000 hectare bossen in Vlaanderen bij te creëren (CI = culturele identiteit versterken; NW = de natuur haar weg laten vinden; SE = de stroom van de economie benutten; SN = samenwerken met de natuur) (Michels et al., 2018).

De toegang tot openbare groenruimten wordt ook steeds vaker als een kwestie van 'natuurlijke gelijkheid' gezien. Hoewel onderzoekers nog niet tot een consensus zijn gekomen, tonen sommige onderzoeken aan dat de aanwezigheid van openbare ruimten en hun verspreiding vaker in het voordeel spelen van rijkere gemeenschappen. Daarnaast is er een reële kans op gentrificatie (Badland et al., 2010 in Giles-Corti et al., 2018). Het is waar dat het groen in Vlaanderen ongelijk verspreid is (Nys, 2014), maar de impact van een natuurlijke omgeving op de gezondheid of het sterftecijfer is nog niet onderzocht in Vlaanderen. Wel loopt hier momenteel een grootschalig onderzoek naar². De oversterfte die we vaststellen tijdens hittegolven en die volgens Bustos Sierra and Asikainen (2017) niet te onderschatten is, is echter wel al expliciet in verband gebracht met hitte-eilanden in stads- en dorpskernen (Brouwers, 2018).

² Onderzoeksproject BR/143/A3/GRESP-HEALTH. <https://www.belspo.be/belshhttps://www.belspo.be/belspo/fedra/lprog.asp?l=enl>.

7.1.2. Culturele en individuele verschillen in de perceptie en ervaring van natuur

Zeker voor wie regelmatig tijd buiten doorbrengt, kan natuur verkwikkend en rustgevend werken en een veilig gevoel geven. Bosomgevingen hebben een diepgaande impact op ons lichaam en net dat maakt hen tot ideale zorgomgevingen. Wel moeten we hier rekening houden met een aantal culturele en persoonlijke verschillen. Zo verwachten Scandinaviërs bijvoorbeeld heel andere zaken van een bosomgeving dan Vlamingen of mensen met een migratie-achtergrond uit landen met weinig bos. Opdat een interventie doeltreffend kan zijn, moet de persoon in kwestie zich op zijn gemak voelen in de natuurlijke omgeving en dat lukt het beste wanneer de natuurlijke omgeving een weerspiegeling is van zijn culturele verwachtingen met betrekking tot natuur. Aan de andere kant hebben Browning et al. (2014) ontdekt dat de meeste mensen zich op hun gemak voelen in een gevarieerde omgeving waar bossen en meer open ruimten met bomen elkaar afwisselen. Als verklaring hiervoor verwijst hij naar onze evolutie, waarbij de mensheid een groot deel van zijn bestaan in savannes heeft doorgebracht. Wanneer we dan ook nog eens uitzicht hebben op grote grazers die rustig aan het grazen zijn, zouden we ons nóg veiliger voelen, omdat dit voor onze voorouders betekende dat er geen roofdieren in de buurt waren.

Naast deze culturele verschillen en veronderstelde voorouderlijke voorkeuren moeten we ook met een groot aantal persoonlijke verschillen rekening houden wanneer we bijvoorbeeld nadenken over de lengte van wandelpaden en -parcours die een groenbeheerder kan aanbieden. Heel wat Vlamingen geven de voorkeur aan rechte en vrij brede paden. Smalle paden met bochten zouden hen namelijk het gevoel geven dat ze verloren gelopen zijn en niet veilig, terwijl rechte en brede paden hen visueel uitzicht geven op psychologische 'veilige ankerpunten', zoals het startpunt van de wandeling, een café aan de kant of andere wandelaars in het bos.



Nieuwkomers in Scandinavië worden actief in contact gebracht met de natuur, en dat draagt vaak heel erg bij tot hun welzijnsgezin © Josefina Wilkins (Vara med Naturen Description).

We zien ook duidelijke individuele verschillen in het soort stimulansen dat iemand verwacht tijdens zijn wandeling. In Finland werd er onderzoek gedaan naar verschillende 'welzijnspaden' of 'krachtpaden'. Deze paden werden zodanig opgesteld dat wandelaars niet alleen meer tijd in de natuur zouden doorbrengen, maar die natuur ook actiever in zich zouden opnemen, beter zouden ontspannen en meer voldaan naar huis zouden gaan. Deze paden volgden strategisch uitgestippelde routes met hier en daar een eenvoudige psychologische oefening die de natuurbeleving moest versterken. Er is bewijs dat dergelijke welzijnspaden de wandelaar helpen zich beter te concentreren op de psychologische oefeningen en zo beter in de natuur op te gaan, zelfs in meer uitdagende omgevingen die geplaagd worden door bijvoorbeeld geluidsoverlast, een duidelijke aanwezigheid van gebouwen enz. Bovendien zijn er aanwijzingen dat wandelpaden met lichte psychologische oefeningen die stress verminderen en de aandacht versterken een gunstiger effect hebben op het subjectieve welzijn en concentratievermogen van de wandelaar dan paden zonder oefeningen (Korpela et al., 2017).

De meerwaarde van deze oefeningen schuilt in het feit dat ze een zogenaamde shortcut bieden naar psychologisch herstel in de natuur, ook in minder gunstige naturomgevingen. Ze moedigen ons aan om tot rust te komen en aansluiting te zoeken met de natuurlijke omgeving en dat op een manier die maar weinigen gewoon zijn. Net zoals bij andere innovatieve oplossingen, is echter niet iedereen overtuigd. Sommigen menen dat deze oefeningen nogmaals een extra laag "verniss" over de natuurbeleving leggen en er zo eigenlijk afbreuk aan plegen. Maar anderen zien er de voordelen van in en gaan er actief naar op zoek. We moeten daarom een evenwicht vinden tussen de verschillende persoonlijke voorkeuren waarbij we rekening houden met de aard van de natuur, de omvang van de ruimte en de manier waarop die (gewoonlijk) wordt gebruikt.

Een laatste, niet onbelangrijk verschil waar we rekening mee moeten houden is de individuele mobiliteit: mensen met een beperkte mobiliteit hebben andere hulp en andere voorzieningen nodig om zich in de natuur te verplaatsen. Dit vertaalt zich vaak in een streven naar groenruimten die 'integraal toegankelijk'³ zijn. Aan de andere kant van het spectrum zien we natuurlijke omgevingen die zodanig ontwikkeld zijn dat ze focus en lichamelijke behendigheid stimuleren. Zulke omgevingen zijn dan bijvoorbeeld waardevolle hulpmiddelen bij de revalidatie van een kind of jongere of een absolute vereiste voor bepaalde avontuurlijke sporten.

Wanneer we te maken hebben met mensen met een verstandelijke beperking of een mentaal probleem, moeten we ook extra aandacht schenken aan privacy en vertrouwen. Wanneer we een groene omgeving inrichten en beheren, kunnen we bijvoorbeeld toevluchtsoorden en time-outplekken creëren die privacy en afzondering bieden. Het enige probleem hier is dat zulke plekken vaak duur en moeilijk te onderhouden zijn. Het is dus niet realistisch om dergelijke aanpassingen in elke groenruimte te voorzien. Een slimme en voornamelijk vraaggerichte verspreiding is in dat geval een betere oplossing.

³ Een faciliteit is integraal toegankelijk als iedereen, ook mensen met een beperking, deze onafhankelijk kunnen betreden en gebruiken, op gelijke voet met mensen zonder beperking.

7.1.3. De juiste plaats en ruimte

In België vinden initiatieven uit de natuurgerichte zorgsector, zoals zorgbehandelingen op een boerderij en time-outprojecten, gewoonlijk plaats in een groene omgeving. Heel wat bijzondere onderwijs- en zorginstellingen zijn bovendien historisch gevestigd in een natuurlijke omgeving, weg van de stad. Dit zijn bijvoorbeeld kastelen, kloosters of herenhuizen omringd door groen, die op een bepaald moment in handen van de staat zijn gevallen en nu als openbaar dienstencentrum dienen. Deze domeinen zijn gewoonlijk groot genoeg voor de aangeboden hulpverlening, maar zijn tegelijkertijd ook goed afgesloten, zodat mensen met specifieke behoeften in hun eigen wereld (kunnen) blijven.

Deze historische trend brengt natuurlijk een aantal gevolgen met zich mee. Tegenwoordig zien we dat voorstanders van inclusie en integratie zich ergeren aan de afgezonderde ligging van deze domeinen. Aan de andere kant biedt de natuurlijke omgeving heel wat potentieel voor de doelgroepen op het vlak van gezondheid. Het zou dus geen slecht idee zijn om een evenwicht tussen beide idealen te zoeken en de groenruimten meer openbaar te maken, zodat de doelgroepen ook in contact komen met andere bevolkingsgroepen en tegelijkertijd nog steeds van de gezondheidsvoordelen van het groen kunnen genieten.

7.1.4. Oplossingen langs de aanbodzijde

Het is heel belangrijk dat mensen in een zorginstelling toegang hebben tot een nabijgelegen groengebied waar ze het liefste op een autonome manier zonder begeleiding van kunnen genieten. Dat verhoogt hun onafhankelijkheidsgevoel, eigenwaarde en wil. Soms botst de draagkracht van de omgeving echter met de activiteiten die gebruikers willen uitoefenen, in zo'n mate dat de omgeving ernstig beschadigd kan raken door de activiteit. Zoals we eerder al benadrukt hebben, is het dus belangrijk dat we ons bewust zijn van de impact van elke activiteit en een evenwicht zoeken tussen de behoeften en wensen van de doelgroep enerzijds en de draagkracht van de omgeving anderzijds. Om dat evenwicht te vinden, moeten initiatiefnemers van natuurgerichte activiteiten en beheerders van groenruimten met elkaar overleggen om de bedreigingen en mogelijkheden te identificeren, en op basis daarvan oplossingen ontwikkelen die met alle belangen rekening houden.

In een Fins voorbeeld zien we dat de infrastructuur die nodig is voor de natuurgerichte activiteiten op een terrein van de overheid ligt en dus onderhouden wordt door landbeheerders van de overheid. In een vergelijkbaar voorbeeld zien we hoe de nieuwe 'natuuroases' in de Vlaamse natuur- en bosdomeinen⁴ gebruik maken van overheidsterreinen en dus deel uitmaken van de strategie van de overheid om de gezondheid te bevorderen. Er wordt hierbij bijzondere aandacht geschonken aan een strategische, geschikte locatie en de verschillende beheerders staan in nauw contact om er zeker van te zijn dat de infrastructuur optimale resultaten bereikt.

Door deze infrastructuren strategisch te plaatsen en in te richten, zorgen we er niet alleen voor dat ze hun doel optimaal bereiken, maar kunnen we mogelijk ook makkelijker en meer hulpmiddelen en kennis verzamelen uit verschillende domeinen. Een voorbeeld: in Finland werd er een speciaal welzijnspad voor senioren ingericht dat niet alleen langs een rusthuis en een zorgcentrum liep, maar ook langs een appartementsblok waar vooral ouderen woonden en dat uitgerust was met een lift, zodat zelfs mensen met een zeer beperkte mobiliteit van het pad konden genieten. Er werd dus maximaal ingezet op nabijheid en gebruiksgemak. In Vlaanderen is de nieuwe uitkijktoren in Meerdaalwoud voorzien van een lift zodat ook mensen met een beperkte mobiliteit het bouwwerk kunnen betreden.

⁴ Eind 2019 telde Vlaanderen zes natuuroases op openbare natuurgebieden.

Binnen het beschikbare aanbod hebben we een aantal initiatieven geïnterviewd. De resultaten geven we hieronder weer.

7.1.4.1. Natuuroases: een nieuwe vorm van zachte recreatie

De nieuwe natuuroases in de bossen van het ANB zijn een mooie illustratie van een initiatief dat focust op zachte recreatie. Ze spelen in op een niche die in Vlaanderen tot op heden redelijk onder de radar is gebleven. De ecologische impact van dit soort activiteiten is laag en ze nodigen gebruikers uit om op een meer bewuste manier aansluiting te zoeken met de omliggende natuur. De natuuroases (www.natuurenbos.be/natuuroases) vormen met andere woorden een nieuwe mogelijkheid om de natuur te ervaren met een beperkte impact op die natuur zelf.

Als tegenwicht tegen de grote vraag naar en het grote aanbod van harde recreatie, spelen natuuroases in op de vraag naar een rustige, bezinnende natuurbeleving. Eind 2019 boden reeds zes natuurdomeinen van het Agentschap Natuur en Bos een natuuroase aan die telkens opgebouwd is rond een korte, bewegwijzerde lus van ca. twee kilometer. Natuuroases zijn geïnspireerd op het Japanse fenomeen shinrin yoku en zijn de plek bij uitstek om van een niet-begeleid bosbad te genieten. Bezoekers kunnen er helemaal tot rust komen op hun eigen manier, zonder dat er ook maar één doel wordt opgelegd. Op strategische locaties in het natuurdomein vinden ze speciale structuren terug die hen uitnodigen om neer te zitten of te liggen. Aan de ingang krijgt de bezoeker een aantal tips mee over hoe hij kan bosbaden en bij sommige oases vindt hij ook onderweg tips terug, nabij de zit- en ligstructuren.

Volgens de coördinatoren van de natuuroases werden deze zit- en ligestructuren positief onthaald door de verschillende spelers aan de aanbodzijde, zoals de bosbeheerders. Velen hadden namelijk het gevoel dat er in de Vlaamse bossen te weinig mogelijkheden waren om aan rustige, bezinnende en zachte recreatie te doen. Bovendien helpen dergelijke initiatieven hen om het aantal bezoekers beter onder controle te houden. Critici die zich categorisch verzetten tegen nog bijkomende menselijke ingrepen in de Vlaamse natuur, blijven echter ook bij hun standpunt. Als we beide meningen willen respecteren, is het bijgevolg belangrijk dat de infrastructuur steeds strategisch geplaatst wordt. Er moet doeltreffend overleg worden gepleegd om er zeker van te zijn dat de meest uiteenlopende groepen het volle potentieel van de infrastructuur kunnen benutten op een manier die hen ligt. Door meer groenruimten in Vlaanderen te creëren, kunnen we bovendien de recreatieve druk op de bestaande bossen en natuurgebieden doen afnemen.

7.1.4.2. Zorgbossen: een bos- en mensvriendelijk gebaar

Zorgbossen⁵ zijn een pilootproject dat de Antwerpse bosgroepen in samenwerking met partners als Steunpunt Groene Zorg, natuurorganisaties en drie netwerken voor geestelijke gezondheidszorg uit de provincie Antwerpen uitvoeren. In deze bossen worden kleinschalige activiteiten opgezet zodat zorgontvangers hun dag op een zinvolle manier in de natuur kunnen besteden terwijl ze allerlei bosbeheerwerken uitvoeren. Zowel de uitvoering van het werk zelf als het sociaal contact daarbij kan bijdragen aan hun herstel of een opstap betekenen naar re-integratie in de maatschappij of zelfs naar een betaalde job. De activiteiten nemen een halve tot volledige dag in en beslaan verschillende bosbeheertaken, zoals bomen aanplanten, wandelpaden onderhouden en exoten bestrijden.

⁵ <http://bosgroepen.be/project-zorgbossen>

Eigenaars van privébossen stellen hun bossen om verschillende redenen ter beschikking van het zorgbosproject. Een van de redenen is bijvoorbeeld dat sommige bossen al toegankelijk zijn voor het publiek en gebruikt worden voor recreatie. Een andere reden is dat ze de maatschappij een dienst willen bewijzen door natuurbeleving te bevorderen. Ondertussen verzekeren ze zich er ook van dat hun bos wordt onderhouden.

Niet alle eigenaars van privébossen willen hun bossen echter openstellen voor derden. Sommigen vrezen dat er meer overlast zal ontstaan, bijvoorbeeld doordat mensen er hun (tuin)afval zouden dumpen, doordat er honden los zouden lopen en zo bepaalde dieren verjagen, doordat er te veel bezoekers zouden rondlopen die de natuur en vooral de fauna zouden verstoren, doordat vandalen de bomen en infrastructuur zouden beschadigen en doordat mensen zich zouden bemoeien met en klagen over het gevoerde bosbeheer.

In de ogen van eigenaars van privébossen lijkt het openstellen van hun bos(sen) voor derden dus vaak meer verantwoordelijkheden dan voordelen met zich mee te brengen. Ook het toegankelijkheidsreglement is een veeleisende procedure waar niet elke eigenaar vertrouwd mee is. Verder geven eigenaars aan dat de overheid en gemeenten beter met hen zouden moeten samenwerken: ze verwachten meer steun van de gewesten waarin hun bossen liggen zodat ze beter kunnen inspelen op de vraag van de overheid om meer privébossen open te stellen voor het brede publiek. Op dit moment kunnen boscijzenaars wel subsidies krijgen, maar het bedrag is eerder bescheiden. Wanneer de subsidies dus zouden verhoogd worden, kunnen er meer privébossen worden opengesteld voor particuliere dienstverleners en/of zorginstellingen.

Momenteel bestaat er nog geen gestructureerde manier waarop de organisaties achter de zorgbossen in contact kunnen komen met zorgorganisaties of -instellingen en er bestaan ook nog geen instanties die dit contact bevorderen. Daarom geven de initiatiefnemers aan dat ze graag een platform willen dat het aanbod en de vraag met elkaar in contact brengt en matcht. Via zo'n platform worden discrepanties ook meteen zichtbaar en kan er een oplossing worden gezocht.

7.1.4.3. Multifunctioneel centrum Heynsdaele: de spanning tussen vraag en aanbod

Het Multifunctioneel Centrum Heynsdaele in het Oost-Vlaamse Ronse maakt deel uit van het Wagenschot Pedagogisch Centrum. Hier worden onderwijs en zinvolle activiteiten georganiseerd voor jongeren met gedragsproblemen, emotionele problemen en autisme. Het centrum heeft 43 hectare ter beschikking en een beschermd bos dat niet opengesteld is voor het publiek. Ook de bewoners van de instelling hebben maar beperkte toegang tot het bos, omdat de natuurlijke omgeving kwetsbaar is door de waterbron die er ontspringt en de vele hellingen.

Om dan toch contact met de natuur aan te moedigen bij de leerlingen van de instelling, heeft de provincie Oost-Vlaanderen een speelzone ingericht op het domein. Deze speelzone is gelegen in een afgebakend, minder kwetsbaar deel van het bos dat toegankelijk is via speciaal hiervoor aangelegde paden. Als de studenten en het personeel van de instelling andere (occasionele) activiteiten willen uitvoeren, is dat zeker mogelijk wanneer ze voorafgaand toestemming vragen aan de bosbeheerder (in dit geval de provincie Oost-Vlaanderen) en het Agentschap Natuur en Bos.

Hoewel zowel de aanbod- als vraagkant zich erg bereid tonen om samen te werken, is het niet altijd eenvoudig om de omgeving enerzijds en de behoeften en wensen van de doelgroep anderzijds op elkaar af te stemmen. De jongeren in de instelling hebben heel veel energie, die ze soms op een zeer fysieke manier kwijt moeten. Door de handelingen van de jongeren gebeurt het dan al eens dat de infrastructuur, die erg belangrijk is voor de ecologie van de site, beschadigd raakt. Het is dan ook essentieel dat de initiatiefnemers en de groenbeheerders regelmatig overleg plegen en eensgezind te werk gaan om ervoor te zorgen dat de jongeren hun toegang tot het domein kunnen behouden en er aan zinvolle natuurgerichte activiteiten kunnen blijven deelnemen zonder de ecologie van

het gebied daarbij schade te berokkenen. Dat vergt natuurlijk grote inspanningen van de betrokkenen, die hier vaak veel tijd in moeten steken en het met weinig middelen moeten stellen.

7.1.4.4. Broeder Ebergiste Veerkrachtpad: inclusie en gezondheidsbevordering

Broeder Ebergiste is een grote zorgaanbieder die dienstverlening aanbiedt aan volwassen personen met een verstandelijke beperking. De zorg en ondersteuning gebeurt op verschillende locaties in Vlaanderen, met Borgwal (Vurste) als hoofdlocatie. Borgwal wordt omringd door een prachtig groen domein in een rustige landbouwomgeving. Overeenkomstig het Vlaamse beleid voor inclusief onderwijs⁶ heeft Borgwal zijn domein opengesteld voor derden. Om de natuur echter niet te veel te belasten, heeft de zorgaanbieder een 'veerkrachtpad' uitgewerkt waarop wandelaars kunnen bekomen van alle stress met behulp van strategisch geplaatste psychologische oefeningen.

De Christelijke Mutualiteit (CM) is nauw betrokken bij dit project, aangezien de organisatie voortdurend op zoek is naar nieuwe manieren om haar leden natuurgerichte, gezondheidsbevorderende activiteiten aan te bieden. Voor de inrichting van het pad heeft Broeder Ebergiste zich gebaseerd op de welzijnspaden (voimapolku) die de Finse onderzoeker dr. Kalevi Korpela ontwikkelde op basis van wetenschappelijk bewijs over de heilzame werking van de natuur. Daarnaast is het pad aangepast aan de natuurlijke kenmerken van de site en haar statuut als erfgoed. Hoewel Borgwal in de eerste plaats het aantal externe bezoekers van de instelling wil verhogen, willen ze dit doen op zo'n manier dat de rust van de bewoners en de omliggende omgeving niet wordt verstoord. Door in te zetten op een vorm van zachte recreatie kan Borgwal het aantal en type bezoekers die het domein betreden, controleren. Het ziekenfonds CM leidt haar gezondheidsdeskundigen op in het gebruik van het pad en heeft deze vorm van recreatie aan haar aanbod van bewezen natuurgerichte diensten toegevoegd.

7.1.4.5. Vordensteinpark

Het Vordensteinpark is een openbaar (historisch) domein van het Vlaamse Agentschap Natuur en Bos. Het is 110 hectare groot en ligt aan de rand van de stad Antwerpen. Er zijn heel wat verschillende biotopen, zoals graslanden met bloemen, oude bosgebieden, meren, heidegebieden enz. Het meest bezochte deel van het park is een klassieke oranjerie die dateert uit het begin van de vorige eeuw en omringd is door een ommuurde tuin van twee hectare.

Al enkele jaren nodigt het Vordensteinpark mensen uit om te helpen in het park. Onder begeleiding van een groenwerker die een achtergrond heeft als maatschappelijk werker en ervaring heeft met domeinbeheer helpen heel uiteenlopende groepen zoals lokale inwoners, mensen uit de provincie Antwerpen en mensen met specifieke behoeften bij het beheer van het park. Een groep van ongeveer vijftig actieve vrijwilligers heeft er een opleiding in groenbeheer gevolgd en onderhoudt nu op dagelijkse basis de oranjerietuin en het domein.

⁶ Het M-decreet is van toepassing sinds 2014 en verplicht scholen om hun zorgaanbod uit te breiden en rekening te houden met de specifieke onderwijsbehoeften van leerlingen. Het decreet moet ook voldoen aan het VN-Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap van 2009 dat door België werd geratificeerd. De missie in het Verdrag rust niet alleen op de schouders van het onderwijssysteem, maar volgens het Verdrag ook op de volledige sociale sector. Om gelijke rechten en kansen te creëren voor mensen met een beperking is het belangrijk dat er ook in andere sectoren veranderingen worden doorgevoerd. Dit Verdrag streeft ook naar minder segregatie en meer inclusie.

Dat het initiatief zo aanspreekt, toont dat er een grote behoefte bestaat aan dergelijke activiteiten in de natuur. De vrijwilligers van Vordenstein voeren verschillende taken uit, waarbij ze steeds streven naar een duurzaam, kwalitatief parkbeheer: ze onderhouden de bestaande tuin, werken samen nieuwe tuininrichtingen uit en planten nieuwe bloemen, zaailingen of stekken. Eén keer per week werkt een groep leerlingen uit het beroepssecundair onderwijs mee, als onderdeel van de praktijklessen. Elke maand komen er ook mensen uit het traject Verslavingszorg van het ZNA Stuivenberg langs om in de tuin te werken en ten slotte kunnen ook mensen komen helpen die om verschillende redenen moeite hebben om een job te vinden. Vordenstein verwelkomt bovendien stagiairs die er voor maximaal drie maanden een onbetaalde stage kunnen volgen.



Het Vordenstein park heeft een vrijwilligerswerking waarbij heel wat mensen zinvol hun tijd verdrijven en (re)connecteren met de natuur
© Katriina Kilpi

Aangezien het park en de tuin een grote diversiteit bieden, kunnen bezoekers op heel uiteenlopende manieren van (de zachte fascinatie van) de natuur genieten. De tuin biedt bijvoorbeeld heel wat kansen om in een rustige omgeving met een aangenaam sociaal klimaat te werken. Vrijwilligers moeten wel onafhankelijk kunnen werken omdat er te weinig personeel beschikbaar is voor een continue begeleiding. Ze werken bijna altijd alleen of met andere vrijwilligers, maar het is natuurlijk geen probleem om hulp te vragen. Wanneer het park nieuwe vrijwilligers zoekt, stellen ze daarvoor een aantal vereisten. Zo moeten kandidaten een zekere conditie hebben en tijdens wekdagen tussen 9:30 uur en 15:30 uur beschikbaar zijn. Het aantal uren dat iemand dan ook werkelijk presteert, is vrij te kiezen. Aangezien het park op heel wat hulp kan rekenen, wordt er gewoonlijk geen doel of deadline vooropgesteld. Wat niet af is, kan wachten tot de volgende dag. Op dit moment zijn er voldoende vrijwilligers en werkt Vordenstein met een wachtlijst. Er zijn duidelijk heel wat kandidaten die de handen uit de mouwen willen steken.



© iStockphoto

8. De resultaten van de SWOT-verkenning

In dit onderdeel bespreken we de resultaten van de geanalyseerde bevragingen. We gaan ook hier thematisch te werk om de kwaliteit van de natuurblootstelling te beoordelen en kijken naar de kwaliteit van de activiteiten, van de initiatiefnemers en van de omgeving.

8.1. Kwaliteit van de activiteiten

8.1.1. Beperkte schaal

De meeste activiteiten die aan bod kwamen tijdens onze bevragingen zijn kleinschalig. Niet alleen omdat de initiatiefnemers het moeten stellen met beperkte middelen, maar ook omdat het in de aard van natuurgerichte, gezondheidsbevorderende activiteiten ligt om zich te richten tot kleine groepen. Zo is het contact intiem en authentieker. Door de initiatieven klein te houden, blijft ook de impact op de omgeving beperkt. Ten slotte gaven initiatiefnemers aan dat ouders voor hun kinderen de voorkeur geven aan kleinere groepen en daar ook expliciet naar op zoek gaan.

Kleinschalige organisaties beschikken in hun specialistenteam echter niet altijd over de nodige kennis om hoogkwalitatieve, natuurgerichte activiteiten te organiseren. Heel wat initiatiefnemers zijn zich hier wel van bewust en leveren de nodige inspanning om externe specialisten aan te trekken en zo de kwaliteit van hun activiteiten te verbeteren. Vaak zien we overigens ook dat de nodige kennis reeds aanwezig is, maar verdeeld is over verschillende werknemers. Het volstaat dan dat iedereen samenwerkt om de kennis te bundelen.

Een ander nadeel bij kleinschalige organisaties is dat het moeilijk is hun activiteiten te diversifiëren en ze maar beperkt kunnen inspelen op een toenemende vraag. Ze hebben maar een beperkt aantal personeelsleden en dus onvoldoende tijd en kennis om aan grotere projecten deel te nemen. Ook de administratieve vereisten werden door deze kleine organisaties als een struikelblok aangehaald. Deze zouden de medewerkers verhinderen om meer tijd 'op het terrein' door te brengen en de organisatie om behoorlijk te functioneren. Bovendien zouden de huidige wet- en regelgeving en de vereisten waaraan projecten moeten voldoen om bepaalde subsidies te ontvangen niet overeenstemmen met de werkelijkheid waarmee kleinschalige initiatieven worden geconfronteerd, waardoor kleine bedrijven en organisaties al snel uit de boot vallen. Dat alles zorgt ervoor dat organisaties het gevoel hebben dat veel activiteiten hun doel missen of dat de overheid hun werk niet naar waarde schat.

Sommige activiteiten (time-out voor stadskinderen, zorgbossen) zijn echter zodanig populair dat het al snel duidelijk wordt dat opschaling gewenst en aangewezen is. Alleen moeten de organisaties die deze activiteiten aanbieden dan aanzienlijk kunnen groeien, zodat ze aan de behoeften van alle geïnteresseerde individuen kunnen beantwoorden. Dat vergt natuurlijk veranderingen in de manier waarop de activiteiten georganiseerd en omkaderd worden. De initiatiefnemers moeten bijvoorbeeld meer steun krijgen bij hun administratieve taken of bij het aanvragen van subsidies.

8.1.2. Participatieve benadering

Veel van de organisaties die we hebben geïnterviewd hechten erg veel belang aan een participatieve benadering. Er zijn verschillende manieren waarop deelnemers bij de activiteiten kunnen worden betrokken:

- Veel van de geïnterviewde organisaties betrekken hun deelnemers bij het organiseren van de activiteiten en het inrichten van de omgeving waar de activiteiten plaatsvinden. Het is een werkwijze die erg op prijs wordt gesteld en vaak ook expliciet wordt vooropgesteld. Vooral wanneer we te maken hebben met meer uitdagende groepen zoals tieners in een moeilijke situatie is het essentieel dat de deelnemers inspraak krijgen in de activiteiten die voor hen worden uitgewerkt. Bovendien zorgt feedback van de deelnemers ervoor dat de organisatie haar activiteiten ook voor andere groepen kan verbeteren.
- Wanneer mensen met een verstandelijke beperking kunnen deelnemen aan klusjes en activiteiten in de natuur, krijgen ze het gevoel dat ze iets nuttigs doen en krijgen ze meer zelfvertrouwen. Hierdoor wordt de pedagogische druk voor de facilitator lager.
- Bij scholen die het met beperkte middelen moeten stellen, kan het handig zijn om de ouders bij de activiteiten te betrekken. Zo geniet de school niet alleen van een extra paar handen, maar soms ook van extra kennis en middelen.
- Sommige initiatiefnemers geven aan dat ze soms de mogelijkheid krijgen om de activiteiten van hun klanten op het werk te sturen. Dat gebeurt dan via enquêtes die peilen naar de dromen van de werknemers. Deze werkwijze zorgt ervoor dat werknemers een hoger gevoel van zelfrealisatie ervaren.

8.1.3. Inherente flexibiliteit

Heel wat activiteiten die we in het kader van dit onderzoek hebben bestudeerd, beschikken inherent over een grote mate van flexibiliteit. We zien bijvoorbeeld dat initiatiefnemers heel snel en makkelijk kunnen overschakelen op een nieuwe activiteit wanneer de oorspronkelijke activiteit de deelnemers niet boeit of motiveert. Of we zien dat initiatiefnemers onmiddellijk kunnen switchen naar een binnenactiviteit wanneer het weer tegenzit. Het is duidelijk dat flexibiliteit een cruciaal kenmerk is van een goede initiatiefnemer die activiteiten in de natuur organiseert. Het is een doorslaggevende succesfactor die ervoor zorgt dat de activiteiten optimaal inspelen op de behoeften van de doelgroepen.

Een dergelijke flexibiliteit is echter geen sinecure. Het is enkel mogelijk wanneer de initiatiefnemers kunnen voortbouwen op voldoende praktische kennis en ervaring. Want wie vlot wil wisselen tussen activiteiten en het programma zo wil aanpassen aan de doelgroepen, moet over praktijkkennis beschikken over zowel de behoeften van de doelgroepen als over de mogelijkheden van de natuurlijke omgeving. Bij alle initiatieven die we hebben bestudeerd, zagen we echter dat de activiteit steeds goed op de behoeften van de doelgroepen werd afgestemd, onder meer dankzij het brede aanbod van de verschillende organisaties.



8.1.4. Beperkte opvolging en evaluatie

De meeste initiatiefnemers van natuurgerichte activiteiten zijn het niet gewoon om hun activiteiten te evalueren. Wanneer er dan toch een vorm van evaluatie is, varieert deze van een informele observatie tot een grondige en meer formele bevraging naar de tevredenheid over de activiteiten.

De voornaamste reden dat de initiatiefnemers niet overgaan tot een grondige evaluatie van hun activiteiten is een gebrek aan tijd of geld. Sommige organisatoren geven ook aan dat het gewoonweg niet mogelijk is om de impact van een eenmalige ervaring te meten. Wanneer een evaluatie samenhangt met een bepaalde gunst, zoals financiële steun van een sponsor, is er natuurlijk meer animo om de activiteiten te evalueren. Slechts één organisator gaf aan dat een evaluatie werd uitgevoerd door een externe instantie.

Wanneer een activiteit dan toch werd geëvalueerd, vond deze evaluatie post factum plaats. Deze werd soms gecombineerd met een klinisch onderzoek naar de resultaten bij patiënten, bijvoorbeeld bij wandelcoaching of bij natuurgerichte activiteiten met personen met een beperking.

8.1.5. Evidence-based methodieken

Bijna alle geïnterviewde deelnemers onderschrijven het belang van een evidence-based aanpak en lijken een goed beeld te hebben van de wetenschappelijke kennis die bestaat over gezondheidsbevorderende, natuurgerichte activiteiten. Het internet werd hierbij aangehaald als de belangrijkste toegangspoort tot wetenschappelijk onderbouwde informatie over inspirerende natuurgerichte initiatieven. Vaker wel dan niet was deze informatie overigens gebaseerd op buitenlands onderzoek. Dat toont dat er niet alleen behoefte is aan meer natuurgerichte gezondheidspraktijken, maar ook aan meer wetenschappelijk onderzoek hiernaar in Vlaanderen.

8.1.6. Bewustmaking en communicatie

Terwijl sommige kleinschalige activiteiten in een mum van tijd volgeboekt raken, lijken andere er niet in te slagen of moeten initiatiefnemers erg veel moeite doen om hun activiteiten onder het brede publiek bekend te maken. Sommige initiatiefnemers zijn erin geslaagd de handen ineen te slaan met dokters of andere medische dienstverleners en hebben dus het voordeel dat deelnemers worden doorverwezen.

Zoals we eerder al in §8.1.1 hebben vermeld, gaat de voorkeur voor velen uit naar activiteiten in kleine groepen, zeker wanneer kinderen de doelgroep zijn. Tegelijkertijd zien we dat natuurgerichte activiteiten nog steeds hoofdzakelijk een niche-activiteit zijn die bijna uitsluitend 'believers' weten aan te spreken. We kunnen dus aannemen dat wanneer er meer zal ingezet worden op communicatie en sensibilisering, meer mensen kunnen overtuigd worden van de specifieke gezondheidsvoordelen van natuurgerichte activiteiten.

De geïnterviewde organisaties benadrukken in dat opzicht wel dat het ook belangrijk is om (mogelijke) deelnemers over de risico's van natuuractiviteiten te informeren. Ouders van kinderen die naar boscholen gaan en deelnemers aan uiteenlopende activiteiten in de natuur moeten op de hoogte worden gebracht van risico's zoals tekenbeten en eikenprocessierupsen om negatieve verrassingen te vermijden.

Aangezien gezondheidsbevorderende, natuurgerichte activiteiten nog steeds in hun beginfase zitten in Vlaanderen, zijn heel wat activiteiten hier nog maar net geïntroduceerd (bv. wandelcoaching, bosbaden, boscholen enz.) terwijl deze in andere delen van de Westerse wereld al goed ingeburgerd zijn. Sommige van deze activiteiten, zoals wandelcoaching, trekken van bij het begin een exponentieel groeiend publiek aan, maar daarmee zijn ze nog verre van gangbaar of erkend binnen de wereld van natuurgerichte activiteiten. Heel wat initiatiefnemers die professionele coaching aanbieden zijn bijvoorbeeld nog niet helemaal (of zelfs helemaal niet) overtuigd van de meerwaarde van wandelcoaching.

Een andere snelgroeiende welzijnspraktijk is bosbaden. Deze bosactiviteit is gebaseerd op de Japanse shinrin yoku-methode, maar haalt ook inspiratie uit praktijken elders ter wereld. Hoewel deze activiteit al goed bekend is onder en aanvaard wordt door mensen die bezig zijn met welzijns- en natuuractiviteiten, is het bredere publiek nog steeds vrij sceptisch tegenover dit soort initiatieven. Dankzij de internationale aandacht die het bosbaden echter geniet en de - op dit moment voornamelijk internationale - opleidingen die geïnteresseerde Vlaamse initiatiefnemers ontvangen, wint de activiteit snel aan populariteit en raakt ze steeds beter bekend in Vlaanderen.

8.1.7. Financiële haalbaarheid

Door de vrij nieuwe aard van natuurgerichte activiteiten en de typische kleinschaligheid is het voor veel organisatoren niet eenvoudig om hun activiteiten financieel rendabel te maken. Initiatiefnemers houden hun prijzen vaak bewust laag genoeg om voldoende deelnemers aan te trekken, maar dat zet natuurlijk hun inkomen onder druk.

Aan de andere kant zien we dat veel potentiële deelnemers de tarieven voor natuurgerichte activiteiten hoog vinden en dat dit hen ontmoedigt. Paradoxaal genoeg lijken vooral preventieve activiteiten de meeste moeite te hebben om subsidies of een andere vorm van financiering aan te trekken, waardoor er hogere prijzen voor moeten worden gevraagd. Hetzelfde geldt voor natuurgerichte activiteiten die mensen in een instelling helpen revalideren.

8.2. Kwaliteit van de initiatiefnemers

Uit de interviews die we bij de verschillende initiatiefnemers hebben afgenomen bleek duidelijk dat mensen die gezondheidsbevorderende activiteiten in de natuur organiseren vaak heel goed geïnformeerd zijn over hun vak. Ze beschikken over heel wat praktische kennis en vaardigheden met betrekking tot de natuur, vakmanschap, gezondheid, veiligheid enz. Dankzij deze praktische kennis kunnen ze zich heel flexibel opstellen: ze herkennen vlot de behoeften van de deelnemers en passen op basis daarvan de activiteiten aan, zoals al in § 8.1.3 vermeld. Soms, maar niet altijd, zijn de initiatiefnemers zich ook erg bewust van de ecologische verboden en verplichtingen met betrekking tot de naturomgeving waarin ze hun activiteiten organiseren en weten ze hoe ze zich daaraan kunnen houden.

Dat alles maakt er hun missie echter niet eenvoudiger op. Ze moeten het stellen met beperkte middelen, werken in vaak moeilijke omstandigheden (gebrek aan financiering dat leidt tot een tekort aan personeel en materiaal; kans op slechte weersomstandigheden; gebrek aan toegankelijk, nabijgelegen groen) en moeten over heel wat uiteenlopende vaardigheden beschikken. Iets wat alle geïnterviewde initiatiefnemers daarentegen lijken te delen, is hun passie en gedrevenheid. Die twee kenmerken blijken essentieel om de uitdagingen aan te durven die deze nieuwe sector en de moeilijke omstandigheden stellen.

Daarnaast duurt het vaak ook jaren voor een initiatiefnemer de nodige vaardigheden en kennis heeft verworven, des te meer omdat het aantal opleidingskansen door ervaren trainers nog erg beperkt is in Vlaanderen. Heel wat initiatiefnemers zagen zich hierdoor genoodzaakt om - soms heel dure - opleidingen in het buitenland te volgen. Een ander probleem is de opleidingstaal: heel weinig opleidingen worden in het Nederlands gegeven, al lijkt dat ondertussen te verbeteren. Er is steeds meer Nederlandstalige literatuur van hoge kwaliteit beschikbaar en ook het aantal opleidingen in Vlaanderen neemt toe. Expertskills zijn steeds meer begeerd en het is aannemelijk dat de vraag naar specifieke, grondige kennis van natuurgerichte activiteiten alleen maar zal toenemen naarmate ook deze activiteiten aan populariteit winnen.

8.2.1. Vaardigheden en kwalificaties

Initiatiefnemers in de natuur- en gezondheidssector beschikken vaak niet alleen over professionele kennis (onderwijs, gezondheidszorg, HR enz.), maar ook over een passie voor of ervaring met natuurgerichte activiteiten. Daarnaast hebben de meeste initiatiefnemers vaak uren aan opleiding gevolgd in binnen- en buitenland. Wanneer een activiteit dan meerdere initiatiefnemers bij elkaar brengt, zien we een kern van ervaring ontstaan die een grotere flexibiliteit mogelijk maakt. De collega's vullen elkaar aan en er ontstaat een ideale situatie waarbij de initiatiefnemers van elkaar kunnen leren en tegelijkertijd hun eigen vaardigheden en passies ten volle kunnen benutten.

Door de toenemende aandacht die de sector de voorbije jaren geniet zijn de initiatiefnemers voortdurend op zoek naar nieuwe inzichten en kennis. Ze richten zich hiervoor tot online bronnen, boeken en opleidingen. De sector verandert namelijk snel: er ontstaan voortdurend nieuwe mogelijkheden voor verschillende doelgroepen en behoeften en de initiatiefnemers moeten daar natuurlijk goed van op de hoogte zijn.

Door de specifieke aard van de activiteiten is het niet voldoende om enthousiaste vrijwilligers in te zetten voor natuurgerichte activiteiten die de gezondheid bevorderen. Passie voor de natuur en een intrinsieke motivatie om deel te nemen aan buitenactiviteiten zijn natuurlijk belangrijk voor kandidaten, maar initiatiefnemers zijn ook verantwoordelijk voor de gezondheidstoestand van de deelnemers. Het is dus tevens essentieel dat potentiële initiatiefnemers over de nodige gezondheids- en natuurkennis beschikken zodat ze evidence-based activiteiten kunnen uitwerken die de gezondheid ook daadwerkelijk verbeteren, zonder dat er valse claims geuit worden.

Ook andere skills zijn onontbeerlijk. Denk aan een basiskennis veiligheid en de nodige communicatieve vaardigheden om op een manier die verder gaat dan intuïtie te onderbouwen waarom blootstelling aan de natuur goed is voor de gezondheid.

8.2.2. Het welzijn van de initiatiefnemers

Initiatiefnemers van natuurgerichte activiteiten koesteren vaak een diepe passie voor hun omgeving en de natuur. Hun beslissing om zich in te zetten voor natuurgerichte gezondheidszorg is dan ook vaak het gevolg van een persoonlijke gezondheidservaring, zoals een (nakende) burn-out en het besef dat ze hun levensstijl en waarden moesten herzien. Wanneer ze dan de wereld van natuurgerichte gezondheidszorg binnenstappen, krijgen ze de kans om aan zichzelf te werken en hun eigen werklust te bepalen. Vooral voor mensen die erg verbonden zijn met de natuur, is dit een kans om zinvol werk te leveren dat aansluit bij hun waarden. Zoals we hierboven al beschreven, stelt dit nieuwe domein echter heel wat uitdagingen en dat op verschillende niveaus: het gebrek aan financiële zekerheid, het belang van voortdurende bijscholing, de moeilijkheden om aan naamsbekendheid te winnen ... En net die uitdagingen maken de kans op burn-out bij initiatiefnemers groter. Het welzijn van startende ondernemers die natuurgerichte activiteiten organiseren is dus een belangrijke kwestie die onze aandacht verdient.

8.2.3. Samenwerkingen voor meer kennis en (groen)ruimte

De schaarste aan groene ruimten in Vlaanderen leidt tot creatieve oplossingen. Aangezien initiatiefnemers de groenruimte slechts tijdelijk innemen, gaan velen een samenwerking aan met andere organisatoren of zijn ze dat toch minstens van plan. Zo kunnen ze groenruimten en/of de aanwezige infrastructuur delen. Er zijn een aantal voordelen aan verbonden: niet alleen worden de groenruimten zo beter benut, maar vaak ontstaan er uit de interactie tussen initiatiefnemers met verschillende achtergronden ook nieuwe kennis en een meer gediversifieerd aanbod. Soms worden de kosten voor de organisatoren en/of deelnemers ook kleiner.

8.3. Kwaliteit van de omgeving

8.3.1. Kennis over en respect voor ecologische beperkingen van de natuurlijke omgeving

De initiatiefnemers die nu als pioniers het domein van de natuurgerichte zorg verkennen, zijn in het algemeen tevreden met de ruimtes waarover ze beschikken. Ze benadrukken hierbij dat de natuurlijke aard van de omgeving de doorslaggevende factor is die het succes van hun activiteiten bepaalt. Dat is geen verrassing, aangezien de gezondheidsbevorderende rol van de natuur centraal staat bij dit soort activiteiten. Tegelijkertijd moeten we beseffen dat de aanwezigheid en activiteiten van de deelnemersgroep ook druk kunnen zetten op de natuurlijke omgeving. Het ecosysteem waarin deze activiteiten plaatsvinden heeft een beperkte draagkracht en die mag niet uit het oog verloren worden.

Soms treedt er een conflict op tussen de wensen van de initiatiefnemers en deelnemers, die een optimaal effect op de gezondheid beogen, en de limieten van het ecosysteem. Voor bosbaders zou het bijvoorbeeld beter zijn als ze vrij door elk bos zouden kunnen dwalen en zelf op zoek gaan naar een rustige zitplek. Maar dit zou bijvoorbeeld voor bossen met kwetsbare voorjaarsflora tot extreme ecologische schade kunnen leiden. Voor een bosschool is het natuurlijk makkelijker als ze over een eigen infrastructuur met water, elektriciteit en sanitaire voorzieningen beschikt, maar vanuit een ecologisch standpunt is dat niet altijd even goed. Het is belangrijk dat initiatiefnemers zich bewust zijn van deze ecologische beperkingen en de wet- en regelgeving die van toepassing is op natuurgebieden, en dat ze deze ook respecteren.

Wat die wet- en regelgeving nu allemaal precies inhoudt, is niet altijd even duidelijk. De toegang tot bossen wordt bijvoorbeeld niet eenduidig geregeld. Zo is het in sommige bossen van de Vlaamse overheid wel toegelaten om van de paden af te wijken, terwijl dat in andere verboden is. Heel wat mensen zijn niet op de hoogte van deze afwijkingen en zelfs als ze de volledige wet- en regelgeving kennen, is het niet eenvoudig om te weten onder welk statuut een specifiek bos valt. Dat zorgt voor verwarring en werkt onbedoelde overtredingen in de hand.



Overleg tussen bosbadgidsen en vertegenwoordiger van het natuurbeheer van de Provincie Oost-Vlaanderen © Katriina Kilpi.

8.3.2. Afstemming van de omgeving op de behoeften van de doelgroep

Bij bijna alle natuurgerichte activiteiten beschreven de geïnterviewde organisatoren de ideale ruimte als een diverse ruimte. Dit omdat hierin verschillende activiteiten kunnen worden georganiseerd en deelnemers, ook in een passieve toestand, uitzicht hebben op gevarieerde, fascinerende landschappen. Het aantal gewenste voorzieningen varieert naargelang het soort activiteit en de doelgroep.

Sommige activiteiten, zoals wandelcoaching, kunnen zo goed als overal plaatsvinden. De organisatoren vinden zonder veel moeite plekken om te wandelen en de deelnemers zijn mobiel genoeg om zelf tot aan de nodige voorzieningen te geraken: parkeerplaatsen, toiletten en zelfs horeca liggen nooit ver van een openbare groenruimte in Vlaanderen. Aan de andere kant is het soms moeilijk om de privacy te bieden die deze activiteit vereist aangezien deze groepen niet de enige gebruikers zijn van de Vlaamse openbare groenruimten.

Om een plek te vinden die past bij de doelgroep en de activiteiten en bovendien ook aanpassingen toelaat afhankelijk van de behoeften van de klant, moet de initiatiefnemer goed weten welke groenruimten er beschikbaar zijn in de regio waar hij werkt.

Terwijl sommige activiteiten erg flexibel zijn wat betreft de soort omgeving, zijn andere erg ruimtegebonden. Boscholen en bosbaden bijvoorbeeld worden voor een aantal wetenschappelijk onderbouwde redenen steevast in een beboste omgeving georganiseerd. En net voor deze activiteiten kan het moeilijk zijn om een goede omgeving te vinden. Boscholen, bijvoorbeeld, liggen idealiter in de buurt van een openbaar toegankelijk bos waarmee ze ook verbonden zijn. Lange ritten van en naar de school verspillen immers kostbare tijd die anders in het bos kan worden doorgebracht om te spelen en leren. Een nabijgelegen bos geeft kinderen ook een gevoel van co-eigenaarschap van het bos. Ze creëren een band met 'hun' bos die ze op lange termijn zullen koesteren en die een grotere verbondenheid met de natuur aanmoedigt.



Dit schoolterrein en de ernaast gelezen groenzone bieden een voorlopig onderbenut potentieel voor outdoor natuurbeleving, maar daar is een trekker voor nodig © Katriina Kilpi.

Sommige boscholen zijn een samenwerking aangegaan met private boscijenaars (Steinerschool De Teunisbloem) of openbare boscijenaars (het Almoezeneiebos in Gontrode, dat onder het bezit en beheer van de UGent valt). Deze samenwerkingen zijn echter vaker wel dan niet het gevolg van toeval, waarbij de initiatiefnemers proactief op zoek gaan naar gepaste plekken en de benaderde boscijenaars zich bereid tonen om hun bossen te delen. Deze voorbeelden zijn uitzonderingen en bovendien niet zonder risico: veranderingen in het eigenaarschap van het bos kunnen de hele toekomst van de betreffende boscholen in gevaar brengen.

8.3.3. Toegang tot nabijgelegen groenruimten

Zoals we eerder al benadrukt hebben, is het belangrijk dat we ons bewust zijn van de spanningen tussen de draagkracht van de omliggende omgeving en de wensen van de gebruikers, en dat we een evenwicht zoeken tussen de behoeften van de doelgroep enerzijds en de draagkracht van de omgeving anderzijds. Om dat evenwicht te vinden, moeten initiatiefnemers van natuurgerichte activiteiten en beheerders van groenruimten met elkaar overleggen. Zo kunnen ze de bedreigingen en mogelijkheden identificeren en op basis daarvan oplossingen ontwikkelen die met alle belangen rekening houden, ook met de draagkracht en de specifieke aard van de natuurlijke omgeving en de wensen van haar beheerders. Het bewust aanleggen van meer groen- en bosruimten kan een belangrijke oplossing zijn om het aantal toegankelijke groenruimten te verhogen en de activiteiten op termijn op een meer duurzame manier in te richten.



9. Aanbevelingen & beleidsvoorstellen

Bij dit onderzoek zijn we praktijkgericht te werk gegaan, zodat we een duidelijk overzicht konden creëren van de huidige projecten en praktijken en de initiatiefnemers daarachter.

Door deze praktijken te analyseren, konden we ontdekken wat er werkte en wat niet. We vergeleken good en best practices en konden zo bepalen wat een initiatief succesvol maakte en hoe het kan worden opgeschaald. Op basis van de resultaten konden we aanbevelingen formuleren voor een praktijkgericht actieplan voor gezondheidswerkers, beheerders van groengebieden, potentiële klanten en beleidsmakers. Het actieplan bevat doelgericht advies om deze good practices te verbeteren en op te schalen.

In dit onderdeel sommen we alle aanbevelingen op. We hopen dat deze een bron van inspiratie vormen voor geïnteresseerde partijen die de natuur bij hun gezondheidszorg willen betrekken of die gezondheidsbevorderende praktijken op hun eigen terreinen willen toestaan. Sommige aanbevelingen zijn ook interessant voor beleidsmakers die beslissen over het Vlaamse natuur- en bosbeleid en/of de volksgezondheid in Vlaanderen. Vergelijkbaar met de SWOT-verkenning van de praktijken, delen we de aanbevelingen op de volgende manier op:

- Aanbevelingen om de kwaliteit van de activiteiten te verbeteren;
- Aanbevelingen om de kwaliteit van de initiatiefnemers te verbeteren;
- Aanbevelingen om de kwaliteit van de omgeving te verbeteren;

Bovendien hebben we twee extra categorieën toegevoegd:

- Aanbevelingen om de kloof tussen gezondheidswerkers en groenbeheerders te verkleinen;
- Aanbevelingen om good practices op te schalen.

9.1. Aanbevelingen om de kwaliteit van de activiteiten te verbeteren

- Meer steun voor kleinschalige activiteiten: heel wat natuurgerichte, gezondheidsbevorderende activiteiten zijn succesvol omdat ze kleinschalig zijn, waardoor initiatiefnemers persoonlijker en authentieker te werk kunnen gaan. Het contact met de deelnemers verloopt intensiever. Tegelijkertijd vormt die kleinschaligheid een aanzienlijk struikelblok: het is moeilijk om de activiteiten rendabel te maken. Voor de initiatiefnemer zelf is het vaak al voldoende om in contact te komen met anderen, mensen te helpen die hulp nodig hebben, kennis te delen, passie voor de natuur te delen enz. Hij of zij hoeft soms geen financiële vergoeding te ontvangen om zich nuttig te voelen. Maar heel wat ondernemers die natuurgerichte activiteiten organiseren slagen er nauwelijks in de eindjes aan elkaar te knopen. We moeten dus op zoek gaan naar alternatieve manieren om deze activiteiten te financieren, zoals (co)-financiering door gezondheidszorgorganisaties om de prijzen redelijk te houden (zowel voor de initiatiefnemer als voor de klant). Ook aanvullende steunmaatregelen voor klanten met beperkte middelen kunnen soelaas bieden.

- De vrijheid om flexibel te blijven: flexibiliteit is een ander kenmerk van elke gekwalificeerde initiatiefnemer van activiteiten. Hij of zij detecteert wat de doelgroep nodig heeft en of de voorgestelde activiteit daarop inspeelt. Wanneer dat niet het geval is en het beoogde gezondheidseffect dus niet gerealiseerd wordt, kan de initiatiefnemer het aanbod flexibel aanpassen om de doelgroep toch een zo gezondheidsbevorderend mogelijke ervaring te bieden. Ook de wet- en regelgeving met betrekking tot natuur en gezondheid zou meer flexibiliteit moeten toelaten. Wanneer procedures, de wet- en regelgeving en de administratieve lasten worden vereenvoudigd, worden kleine ondernemingen gestimuleerd om hun volle en flexibele potentieel te benutten.



- Inclusieve kansen voor positieve ervaringen in de natuur: het is duidelijk dat natuurgerichte activiteiten aan populariteit winnen, maar tegelijkertijd zien we dat ze een groot deel van de bevolking niet bereiken, waardoor de voordelen van de natuur op de gezondheid voorlopig nog aan heel wat mensen voorbijgaan.
 - Investeer in onderzoek naar de onderliggende redenen waarom sommige groepen uit de boot vallen en organiseer meer inclusieve, stimulerende natuurbelevingen die enerzijds aangepast zijn aan verschillende gezondheidsproblemen en anderzijds de kwaliteit van leven verbeteren. Dit kan door te investeren in op maat ontworpen initiatieven die gepaste bijstand verlenen.
 - Ontwikkel interventies op maat van specifieke gemeenschappen en doelgroepen en vergroot zo hun interesse in de natuurlijke wereld. Een bewuste aanpak waarbij rekening wordt gehouden met de houding van deze moeilijk te bereiken doelgroepen tegenover de natuur is hierbij aangewezen. Deze doelgroepen kunnen activiteiten in de natuur namelijk op een ander manier ervaren dan de doelgroepen die momenteel al bereikt worden. Ook de communicatie moet zorgvuldig aan deze verschillende groepen worden aangepast: verduidelijk welke voordelen de doelgroep in kwestie kan halen uit meer contact met de natuur, zonder in te algemene termen te vervallen of te veel te beloven.
 - Heel wat initiatiefnemers kunnen niet anders dan een hoge prijs vragen voor de natuurgerichte, gezondheidsbevorderende activiteiten die ze organiseren als ze financieel rendabel willen zijn. Dat creëert natuurlijk een drempel voor mensen die het met minder moeten stellen. Doelgerichte financiering waardoor deze doelgroepen ook kunnen deelnemen aan natuurgerichte, gezondheidsbevorderende activiteiten kunnen hierbij een wereld van verschil maken.

- o Het is belangrijk dat ook mensen in instellingen de kans krijgen om met de natuur in contact te komen. Afhankelijk van de doelgroep zijn verschillende soorten interventies mogelijk. Indien nodig, kan de natuur ook naar binnen worden gebracht. Volgens de initiatiefnemers die betrokken waren bij dit onderzoek, is er hier nog heel wat werk aan.
- Degelijke monitoring en evaluatie van bestaande activiteiten (M&E): om te bepalen hoe doeltreffend de activiteiten zijn en om ze te kunnen verbeteren is het belangrijk dat ze worden gemonitord en geëvalueerd. Momenteel worden echter maar weinig buitenactiviteiten geëvalueerd, op activiteiten die deel uitmaken van een medische behandeling na. Gestandaardiseerde schalen en vaste maten kunnen initiatiefnemers helpen om hun activiteiten beter te monitoren en te evalueren, om evaluatiescores te analyseren en verschillende praktijken te vergelijken. Met een goede M&E-standaard kunnen initiatiefnemers ook duidelijke doelen vooropstellen, nagaan of ze die doelen hebben bereikt en mogelijke uitdagingen en struikelblokken bij het behalen van die doelen identificeren. Een goed onderbouwde monitoring- en evaluatiemethodologie levert bovendien het nodige bewijs om sceptische gezondheidswerkers, natuurbeheerders, beleidsmakers of potentiële klanten te overtuigen van de positieve impact van natuurgerichte activiteiten op de gezondheid. Deze methodologie wordt idealiter ontwikkeld door gezondheidswerkers en groenbeheerders samen. Kleinschalige organisaties zouden deze M&E-methode makkelijk moeten kunnen uitvoeren en gestimuleerd moeten worden om de methode bij hun dagelijkse praktijk te betrekken. Het kan overigens handig zijn om universiteiten, hogescholen en onderzoeksinstituten te betrekken bij het ontwikkelen van pilootprojecten en M&E-methoden die de doeltreffendheid van natuurgerichte, gezondheidsbevorderende activiteiten meten. Hun bijdrage kan er dan voor zorgen dat dit concept rond natuur en gezondheid ingang vindt in de academische wereld. Ten slotte verzamelen we een schat aan informatie wanneer we behoeften en voorkeuren van bos-, natuur- en groenbezoekers monitoren en inventariseren. Deze informatie kan ons helpen om een beter evenwicht te vinden tussen de behoeften van de verschillende doelgroepen en de ecologische draagkracht van de omgeving. Ze kan ook een stimulans zijn om natuur vaker voor gezondheidsbevorderende doeleinden in te zetten.
- Monitoring en inventarisering van de behoeften en voorkeuren van bosbezoekers: om een beter evenwicht te zoeken tussen de behoeften van de verschillende doelgroepen en de ecologische draagkracht van de omgeving, is het aangewezen om de behoeften en voorkeuren van de verschillende bezoekers te monitoren en inventariseren. Wanneer we namelijk meer weten over de bezoekers en over hoe we de omgeving kunnen aanpassen aan hun behoeften, kunnen we mensen aanmoedigen om deze groenruimten vaker te gebruiken.
- Bijzondere focus op mensen die niet (regelmatig) naar een groenruimte trekken: een groot deel van de bevolking zoekt nooit tot zelden groen op. Het is belangrijk dat we de dynamieken achter deze trend onderzoeken, zodat we weten wat deze mensen motiveert of juist tegenhoudt en we zo gericht oplossingen kunnen zoeken.

9.2. Aanbevelingen om de kwaliteit van de initiatiefnemers te verbeteren

- Het stimuleren en ondersteunen van nieuwe natuurgerichte initiatieven in de privésector:
 - o De privésector zou moeten worden gestimuleerd om meer nieuwe natuurgerichte welzijnsdiensten en -concepten te ontwikkelen. Dat kan door nieuwe 'natuurondernemers' stimulansen aan te bieden zoals gedeelde ruimtes en gebouwen, maar ook groepsverzekeringen en andere financiële voordelen. Deze stimulansen kunnen dan gepaard gaan met inhoudelijke eisen zodat er maximaal ingezet wordt op verantwoordelijke activiteiten in de natuur.
 - o Wanneer instellingen als scholen en zorginstellingen zoals kinderopvangvoorzieningen, ziekenhuizen en woonzorgcentra intern niet over de nodige kennis beschikken, kunnen ze een beroep doen op een externe, private, natuurgerichte dienstverlener (bv. organisatoren van natuurbelevingen, bosbadgidsen, ecotherapeuten enz.). Een dergelijke samenwerking biedt freelance of zelfstandige initiatiefnemers een stabiel inkomen en geeft hen zo de mogelijkheid om hun vaardigheden verder te ontwikkelen. Tegelijkertijd halen ze een grote last van de schouders van de instelling.



Verbodsborden bij een natuurpark in Vlaanderen © Katriina Kilpi

- o Op dit moment bereiken natuurgerichte, gezondheidsbevorderende activiteiten slechts een klein deel van de Vlaamse bevolking. Private initiatiefnemers spelen een belangrijke rol wanneer we nieuwe doelgroepen willen bereiken, zoals gezinnen, jonge kinderen, immigranten, alleenstaande ouders, senioren die thuis wonen enz. Maar ook hier is steun van de overheid nodig om de initiatieven op te schalen en in aantal te doen toenemen.
- o Mensen weten nog te weinig over natuurgerichte activiteiten. De bevoegde overheden zouden actief met zorgverleners in gesprek moeten gaan over manieren om de natuur bij hun activiteiten te betrekken. Ze zouden ook moeten deelnemen of steun leveren aan de ontwikkeling van dergelijke activiteiten.
- In het Vlaamse Regeerakkoord voor 2019-2024 wordt het gebruik van 'sociale-impactobligaties' vermeld als manier om gezondheidsgerichte pilootprojecten financieel te ondersteunen. Deze sociale-impactobligaties (social impact bonds, SIB's) zijn een innovatieve, alternatieve financieringsmethode voor sociale projecten. Een SIB is vergelijkbaar met een publiek-private samenwerking tussen een overheidsinstantie, een sociale organisatie en een impactinvesteerder. De impactinvesteerders investeren hierbij in overheids- of sociale organisaties die met hun projecten sociale problemen als armoede en recidivisme willen aanpakken. Als de organisatie slaagt in haar opzet, betaalt de overheid het volledige bedrag aan de impactinvesteerder terug, soms met (een kleine) interest. Als het project het probleem slechts gedeeltelijk of niet oplost, op basis van vooraf vastgelegde succesparameters, krijgen de impactinvesteerders hun geld niet terug. Er bestaan al gelijkaardige initiatieven in Vlaanderen, ook binnen de groensector, maar deze vinden op veel kleinere schaal plaats. Het is een interessante piste om deze scenario's verder uit te werken, potentiële partners te identificeren en te activeren, en een aantal projecten op te starten. Ook bij deze sociale projecten is het belangrijk dat de praktijken gemonitord en geëvalueerd worden en dat er duidelijke key performance indicators worden gedefinieerd.
- Ook andere innovatieve manieren om natuurgerichte, gezondheidsbevorderende activiteiten te financieren, zoals crowdfunding en publiek-private samenwerkingen, zijn mogelijk. We zouden ook middelen kunnen verzamelen via ziekenfondsen. Het idee is dan dat de ziekenfondsen kunnen besparen op curatieve behandelingen wanneer ze investeren in preventie via natuurgerichte activiteiten.

- Private bedrijven zouden een actief beleid moeten voeren om burn-outs te voorkomen, bijvoorbeeld door een preventiestrategie uit te werken en campagnes te voeren. Momenteel bestaan er al een aantal initiatieven die daarbij ook aandacht besteden aan groene strategieën, zoals het groener maken van bepaalde zones rond het bedrijf en/of deze toegankelijk maken voor de werknemers, maar daarvoor is er nog een groot groei- en verbeteringspotentieel. Deze initiatieven zijn namelijk erg beperkt in omvang en worden onvoldoende gepromoot en opgevolgd. Communicatie over good practices kan andere bedrijven aanmoedigen om zelf natuurgerichte activiteiten in hun burn-outpreventieplannen op te nemen.
- Een kenniscentrum voor natuur en gezondheid: een kenniscentrum is een belangrijk informatie- en communicatieplatform waartoe geïnteresseerde gezondheids- en natuurprofessionals zich kunnen richten. Het brengt heel wat voordelen met zich mee:
 - Een kenniscentrum kan nieuwe inzichten op het vlak van natuur en gezondheid stimuleren en verzamelen en deze kennis vervolgens verspreiden onder de geïnteresseerde gezondheids- en natuurprofessionals. Opleidingen en natuurbeheerders zouden erg veel baat hebben bij een dergelijk centrum.
 - Om een kenniscentrum op te richten, is een 'executive buy-in' essentieel. Dat betekent dat de bevoegde politici en bestuurders de nodige financiële middelen aanreiken. Zoals we uitgebreid hebben uitgelegd in ons vorige onderzoek, levert een investering in een dergelijk centrum een positieve ROI op doordat de overheid kosten uitspaart binnen haar gezondheidsbudget.
 - Om een kenniscentrum op te richten is een multidisciplinaire aanpak gewenst. In Vlaanderen kan het kenniscentrum voortvloeien uit een samenwerking tussen, bijvoorbeeld, Inverde en het Vlaams Instituut Gezond Leven. Maar evengoed zou een reeds bestaande instantie kunnen opgeschaald worden, zoals de Leerstoel Natuur Zorg en Natuurlijke Leefomgeving aan de Universiteit van Antwerpen of het Netwerk Natuur en Gezondheid.
 - Een langetermijnvisie is essentieel wanneer we een kenniscentrum rond natuur en gezondheid willen oprichten. Voor bepaalde tijd zal het project gestuurd worden vanuit een op kennis en wetenschappelijk bewijs gebaseerde aanpak. Dit geeft niet alleen blijk van goed bestuur, maar creëert ook momentum voor de sector.
 - Een multidisciplinair kenniscentrum stimuleert het delen van middelen en samenbrengen van kennis.
 - Er is al een brede waaier aan informatie beschikbaar. Een kenniscentrum treedt in dat geval op als een overkoepelende organisatie die alle informatie verzamelt, valideert en deelt met de betrokken doelgroepen.
 - Een kenniscentrum stimuleert communicatie tussen natuur- en gezondheidsprofessionals en mensen die in de praktijk staan enerzijds, en de overheid anderzijds. Initiatiefnemers ontvangen de nodige ondersteuning en de overheid heeft een basis voor haar beleid. Het kenniscentrum kan ook internationale samenwerkingen afsluiten met kenniscentra in andere landen en zo de eigen kennis uitbreiden, begrip creëren en het bewustzijn vergroten.
 - Een multidisciplinair en multiprofessioneel kenniscentrum kan een opstap zijn naar een innovatiegericht discussieplatform dat vernieuwende en krachtige invalshoeken aan ondernemers aanreikt. Er kunnen specifieke methodologieën en kwaliteitsmodellen worden ontwikkeld, die essentieel zijn voor een ondernemer die zijn initiatieven in de praktijk wil omzetten.
 - Een kenniscentrum kan een belangrijke rol spelen bij de communicatie over en het algemeen bekend maken van de positieve effecten van de natuur op ons welzijn.
 - Een kenniscentrum kan het voortouw nemen op het vlak van sensibilisering over natuurgerichte activiteiten en hun voordelen voor de gezondheid. Het centrum kan bijvoorbeeld doelgerichte sensibiliseringsacties opzetten voor specifieke doelgroepen als ziekenfondsen, zorginstellingen, scholen, revalidatiecentra, huisartsen en psychologen. Het kan concrete voorbeelden verspreiden van best practices voor de doelgroep in kwestie.

Training en opleiding voor (kandidaat-)initiatiefnemers door specialisten met een gedegen wetenschappelijke achtergrond: momenteel genieten natuurgerichte, gezondheidsbevorderende activiteiten een krachtig momentum dat zowel bij kandidaat-initiatiefnemers als potentiële deelnemers belangstelling wekt. Om evidence-based activiteiten van hoge kwaliteit te promoten, is het dan ook belangrijk dat initiatiefnemers hoog aangeschreven opleidingen kunnen volgen bij specialisten met een gedegen wetenschappelijke achtergrond. Verschillende organisaties, zoals de bestaande organisaties Inverde, Vlaams Instituut Gezond Leven, gezondheidsorganisaties,

Sciensano, Kind & Gezin, universiteiten en hogescholen, maar ook het hierboven voorgestelde kenniscentrum kunnen deze opleidingen organiseren en aanbieden. Ook private initiatiefnemers kunnen een dergelijke opleiding aanbieden. Om ervoor te zorgen dat de prijzen voor de opleiding betaalbaar blijven voor de (vaak kleinschalige) initiatiefnemers, maar de opleidingsinstellingen tegelijkertijd voldoende verdienen, kunnen de huidige subsidiemogelijkheden zoals de KMO-portefeuille herzien en uitgebreid worden.

- Organisatoren en/of initiatiefnemers in een federatie samenbrengen of certificeren? Natuurgerichte activiteiten die een gezondheidsdoel nastreven hebben hun populariteit de voorbije jaren in Vlaanderen aanzienlijk zien toenemen. Dat is goed nieuws, maar dat betekent ook dat er heel wat mensen en instellingen graag een graantje meepikken van deze trend en zich, al dan niet op onderbouwde wijze, in het avontuur storten. Daardoor is het niet altijd duidelijk dat een initiatiefnemer over de nodige kennis beschikt om kwalitatieve activiteiten aan te bieden. Dat is een heikel punt, want door het scepticisme dat rond natuurgerichte activiteiten hangt en de kritiek die tot op vandaag nog steeds geuit wordt, is het belangrijk dat het aanbod steeds van goede kwaliteit is en dat er geen onrealistische beweringen worden gemaakt over de impact op de gezondheid.

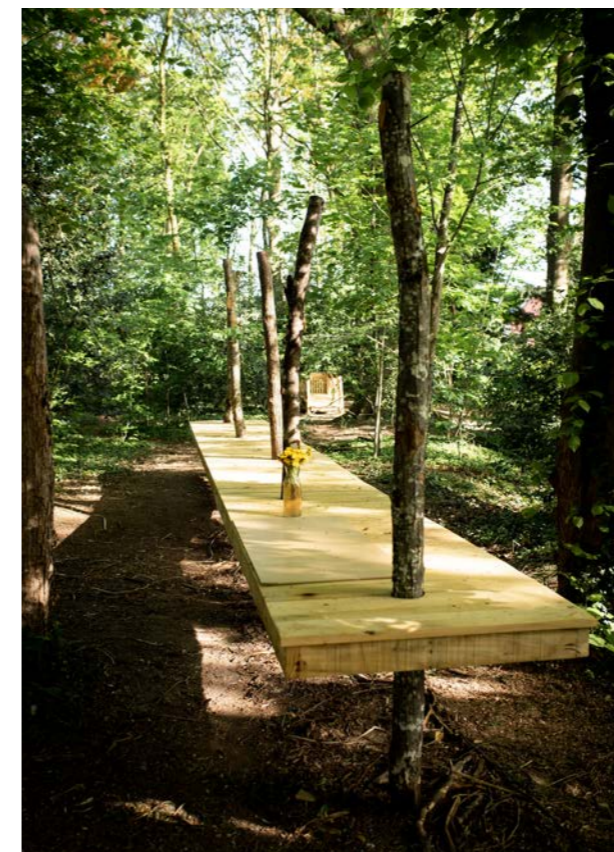
Om de kwaliteit onder dienstverleners te waarborgen, kan overwogen worden om de betrokken organisaties in een federatie samen te brengen of initiatiefnemers te certificeren op basis van een aantal kwaliteitscriteria. Deze criteria worden dan bepaald via participatief overleg tussen de bevoegde overheden, wetenschappers, zorgverleners, initiatiefnemers, natuurbeheerders, opleiders en vertegenwoordigers van sport- en recreatieorganisaties, toeristische organisaties en ngo's. Door de aansluiting bij een overkoepelende organisatie (onderworpen aan een aantal voorwaarden) of de verwerving van een certificaat een vereiste te maken om financiële steun te ontvangen, kunnen we organisatoren en initiatiefnemers stimuleren om deze stap te zetten⁷.

Een dergelijk algemeen raamwerk kan ons ook helpen om andere problemen op te lossen, zoals grote ongelijkheid in tarieven, een wildgroei in terminologie enz.

- Focus op recreatieve, preventieve activiteiten: het brede publiek sensibiliseren blijft een belangrijke prioriteit. Maar ook het verschil tussen de voorwaarden en doelen van recreatieve/preventieve activiteiten en curatieve/rehabilitatieve activiteiten verdient onze aandacht, net zoals de verschillen in vereisten voor facilitatoren. Een voorbeeld: heel wat natuurgidsen verkennen momenteel het concept van bosbaden en natuurbelevingsactiviteiten als aanvulling op hun eigen activiteiten. Dit is een mooie evolutie, waarbij een groter en tot nu toe onbereikt doelpubliek nu toch de kans krijgt de natuur op een bewustere manier te ervaren, tegen een lagere prijs. Om deze evolutie een extra duwtje in de rug te geven, kunnen we campagnes opzetten die de voordelen van contact met de natuur voor onze algemene gezondheid in de kijker zetten en mensen ertoe aanzetten om dat potentieel ten volle te benutten.
- Voorschriften voor activiteiten in de natuur: huisartsen zouden als referentiepersoon kunnen optreden tussen preventieve en curatieve natuurgerichte activiteiten, indien ze de mogelijkheid zouden hebben om voorschriften te schrijven voor dit soort activiteiten. De actievare, gezondere levensstijl die ze zo promoten vormt dan een alternatief op de meer traditionele preventieve geneeskunde die veelal gebruikmaakt van geneesmiddelen om gezondheidsproblemen als obesitas en stressgerelateerde symptomen aan te pakken.

⁷ Een voorbeeld: in Finland treedt Green Care op als overkoepelende organisatie met twee secties: NatureCare en NatureEmpowerment. Beide secties hanteren andere criteria, vallen onder een andere wetgeving en richten zich tot een ander doelpubliek. De klanten van NatureCare zijn gewoonlijk kwetsbare groepen, zoals senioren, immigranten en mensen met een verstandelijke en/of fysieke beperking. Hun diensten vallen onder de huidige wet- en regelgeving met betrekking tot gezondheidszorg en sociale diensten. NatureEmpowerment organiseert dan weer activiteiten die het algemene mentale en fysieke welzijn van mensen moeten verbeteren. Hun activiteiten zijn eerder preventief van aard en worden gewoonlijk uitgevoerd door organisaties die werken rond welzijn of natuuroerisme. De dienstverleners moeten niet gekwalificeerd zijn om sociale diensten of zorgverlening aan te bieden, maar ze moeten wel aan alle voorwaarden en regels voldoen die gelden binnen de sector waarin ze werken. Deze expertise is nodig voor de aangeboden diensten en verplicht vanuit Green Care's werkwijze. Elke dienst moet professioneel, doelgericht en verantwoordelijk worden uitgevoerd. Er moet bijvoorbeeld altijd een veiligheidsplan aanwezig zijn met alle veiligheidsrisico's die samenhangen met de aangeboden dienst. De Green Care Kwaliteitshandleiding is een van de belangrijkste documenten waar rekening mee moet worden gehouden om het kwaliteitscertificaat te behalen, maar kan ook dienen als kwaliteitsmanagementtool voor wie geen certificaat nodig heeft.

- Steun voor de (kleinschalige) initiatiefnemer:
 - In § 9.1 hierboven hadden we al vermeld dat de meeste organisaties die natuurgerichte activiteiten organiseren kleinschalig zijn en dat financiële steun aangewezen is om deze natuurgerichte activiteiten en hun initiatiefnemers te ondersteunen. Deze financiële steun kan verschillende vormen aannemen, zoals (co-)financiering door gezondheidszorgorganisaties om de prijzen haalbaar te houden voor de initiatiefnemer en redelijk voor de klant.
 - Er schuilt heel wat groeipotentieel in samenwerkingen met huisartsen die overwegen natuurgerichte activiteiten bij hun praktijk te betrekken. Deze samenwerkingen mogen echter geen beslag leggen op de professionele medische praktijken van de artsen en moeten steeds in lijn zijn met de evidence-based procedures waar huisartsen zich op baseren. In dat opzicht kan het interessant zijn om een overzicht te maken van alle huidige wetenschappelijk bewezen kennis op het vlak van natuur en gezondheid en een kwalitatieve, uitgebreide lijst met alle beschikbare natuurgerichte activiteiten. Dit kan artsen helpen om onderbouwde en gegronde beslissingen te nemen wanneer ze alternatieve, natuurgerichte activiteiten aan hun patiënten aanbevelen.
 - Aanvullende steunmaatregelen voor klanten met beperkte middelen kunnen soelaas bieden, bijvoorbeeld door ze in contact te brengen met maatschappelijke hulporganisaties (social prescribing). Deze maatschappelijke hulporganisaties pakken de behoeften van deze klanten op een holistische manier aan en helpen individuen om hun gezondheid in eigen handen te nemen. Wanneer we aan deze hulpverlening ook financiële steun koppelen, kunnen we mensen met milde of chronische mentale problemen, kwetsbare groepen, sociaal geïsoleerde individuen enz. beter ondersteunen.
 - Het is niet aangewezen om financiële steun te koppelen aan een minimumaantal deelnemers. Dit kan initiatiefnemers namelijk dwingen om het kleinschalige karakter van hun activiteiten op te offeren, waardoor ook de kwaliteit van de activiteit en de dienstverlening in het gedrang komen.
 - Initiatiefnemers van natuurgerichte activiteiten hebben vaak een vrij uniek profiel. Ze hebben kennis van zaken over zowel natuur als gezondheid en koesteren een enorme passie voor hun vak. Daardoor zijn ze vaak de drijvende kracht achter het volledige initiatief en ook de persoon die over de meeste kennis beschikt om het project te doen slagen. Hoewel deze initiatiefnemers heel waardevol werk verzetten, maakt de concentratie van alle kennis en passie bij één enkele persoon het project vaak erg kwetsbaar. Gedetailleerde beschrijvingen van de taken en nodige kennis, en voortdurende aandacht voor het verder ontwikkelen van de kennis en een stevige organisatiestructuur is dan ook belangrijk. Niet alleen om het initiatief op te schalen en verder te verbeteren, maar ook om het toekomstbestendig te maken. Ook externe steun kan helpen om deze doelen te bereiken.
 - Businessmodellen met een focus op het financieren van ecosysteemdiensten kunnen natuurondernemers en groenbeheerders helpen om hun initiatieven financieel haalbaar en robuuster te maken. Een aantal initiatiefnemers is echter gekant tegen een dergelijke businessgerichte aanpak. Zij menen dat het aan de overheid is om contact met de natuur bij alle lagen van de bevolking te promoten en dat natuurinitiatieven nooit vanuit een zakelijke mentaliteit mogen worden gestuurd.
- Duidelijke communicatie over de do's en don'ts in bossen en natuur voor gezondheidswerkers: wie tijd in de natuur en in bossen wil doorbrengen, moet op de hoogte zijn van de wet- en regelgeving die geldt voor het bewuste gebied. We hebben eerder al gesproken over de mogelijke verwarring die kan ontstaan rond de toegang tot de bossen: het is niet altijd duidelijk op welke plekken iemand vrij mag rondlopen en op welke plekken hij of zij op de paden moet blijven. Er zijn echter nog veel meer andere onderwerpen waar initiatiefnemers van op de hoogte moeten zijn, zoals de wet- en regelgeving met betrekking tot het plukken van bloemen, planten en paddenstoelen of het verbod om een vuur te maken in bossen. De overheid kan gebruiksvriendelijke informatie verdelen over de belangrijkste regels en gezondheidswerkers hier actief van op de hoogte brengen. Telkens wanneer de wet- of regelgeving verandert, moeten de nieuwe regels of wetten niet alleen duidelijk zijn, maar moet de overheid ook de nodige inspanningen leveren om de initiatiefnemers hiervan op de hoogte te brengen.



Opening van Buitenklas Bostorie in Drongen, nabij Gent © Emilie Bonjé

9.3. Aanbevelingen om de kwaliteit van de omgeving te verbeteren

- Meer toegankelijke groenvoorzieningen in de nabije omgeving: in Vlaanderen liggen de meeste groenvoorzieningen die recreatie toelaten buiten de stadskernen. Dat vormt een groot struikelblok voor mensen om regelmatig naar een groene omgeving te trekken. Volgens Michels et al. (2018) woont 1/5 van de Vlaamse bevolking ver van een stadsbos en heeft meer dan 1/3 geen toegang tot groen in zijn buurt. Er leeft dus een duidelijke behoefte aan meer toegankelijke, lokale groenruimten in Vlaanderen en dan vooral in de Vlaamse stads- en dorpskernen (in de buurt van scholen, zorginstellingen, op terreinen van gevangenis enz.). Innovatieve tools zoals een 'groennorm' voor openbare en private bouwprojecten kunnen meer publiek toegankelijk groen naar de steden en dorpen brengen, maar daarnaast is er nood aan een ambitieus overheidsbeleid dat meer groen actief stimuleert. Om er daarbij voor te zorgen dat iedereen gelijke toegang heeft en dat iedereen dus de kans krijgt om aan activiteiten in een groene omgeving deel te nemen, moeten we een specifiek beleid rond de planning van publieke ruimte ontwikkelen. Ten slotte zouden nieuwe en huidige groenruimten toegankelijk(er) moeten worden gemaakt voor de verschillende doelgroepen.
- Meer bewustzijn onder en verantwoordelijkheid voor burgers: wanneer we de steden groener willen maken en de biodiversiteit willen doen toenemen ter bevordering van onze eigen gezondheid, zouden burgers ook hun verantwoordelijkheid moeten opnemen. Zo kunnen zij hun privétuinen en -terreinen op zo een manier onderhouden dat ze bijdragen aan de biodiversiteit en de gezondheidsvoordelen die daaruit voortvloeien. Meer sensibilisering hierover is aangewezen.
- Sensibilisering van de beheerders en inrichters van openbare groenruimten: momenteel zijn heel wat openbare parken en groenfaciliteiten in steden niet geschikt voor de vele natuurgerichte, gezondheidsbevorderende activiteiten die er zouden kunnen plaatsvinden, zoals bosbaden, wandelcoaching enz. Deze activiteiten vragen namelijk specifieke omgevingen waarin onder meer voldoende privacy, voldoende natuurlijke elementen en een grote structurele diversiteit aanwezig zijn. Beheerders en inrichters van openbare groenruimten zouden beter op de hoogte moeten worden gebracht van de impact van de natuur op de gezondheid en de voordelen van groenruimten, zodat ze bij de inrichting ervan meer rekening hiermee kunnen houden.
- Bestaande openbare parken en groenruimten in kaart brengen en evalueren: wanneer we de bestaande openbare parken en groenruimten in kaart brengen en kijken naar wat er mogelijk is op het vlak van natuurgerichte, gezondheidsbevorderende activiteiten, creëren we een heel handige tool voor initiatiefnemers en potentiële klanten. Met een dergelijk overzicht zouden we heel wat informatie kunnen verzamelen over alle openbaar toegankelijke groenruimten en dat is natuurlijk erg waardevol. Momenteel moeten (potentiële) gebruikers het stellen met gefragmenteerde informatie die bijgevolg niet makkelijk te vinden is.
- Begeleiding voor private organisaties en faciliteiten: private organisaties en faciliteiten zoals woonzorgcentra of psychiatrische instellingen kunnen hulp gebruiken om de beschikbare groenruimten in kaart te brengen en hebben begeleiding nodig om te leren hoe ze deze ruimten bij hun behandelingen kunnen betrekken.
- Opleiding van landschapsarchitecten en andere relevante beroepsprofielen: er is nood aan landschapsarchitecten en andere relevante beroepsprofielen die gespecialiseerd zijn in gezondheidsbevorderende omgevingen. Door natuur en gezondheid enerzijds en de inrichting van therapeutische landschappen en helende omgevingen anderzijds in het curriculum van landschapsarchitecten op te nemen, kunnen we aan deze behoeften tegemoetkomen.
- Steun om private bos- en groenbeheerders ertoe aan te zetten meer natuurgerichte, gezondheidsbevorderende activiteiten in hun bossen en groenruimten toe te laten waar ze vervolgens zelf ook bij betrokken worden: heel wat private bosteigenaars vinden dat er momenteel meer verantwoordelijkheden dan voordelen gepaard gaan met het openstellen van hun bos(sen) en groenruimten voor derden. Ook het toegankelijkheidsreglement



is een veeleisende procedure waar niet elke eigenaar mee vertrouwd is. Daarnaast geven eigenaars aan dat overheden en lokale besturen beter met hen moeten samenwerken. Ze verwachten meer steun vanuit lokale en bovenlokale overheden zodat ze beter kunnen inspelen op de vraag van de overheid om meer privébossen open te stellen voor het brede publiek. Op dit moment krijgen private eigenaars slechts beperkte financiële steun om hun groengebieden open te stellen, waardoor ze zich nauwelijks geneigd voelen actie te ondernemen. De stimulansen dekken de kosten namelijk niet. Indien de Vlaamse overheid de bedragen van de subsidies echter zou verhogen, de administratieve last verkleinen en/of meer technische of logistieke steun bieden, kunnen meer private bos- en groeneigenaars hun terreinen openstellen voor het brede publiek en/of zorgorganisaties. Het aanbieden van gezondheidsbevorderende activiteiten kan de private eigenaars ook helpen om de inkomsten te diversifiëren (bv. in de vorm van een vergoeding voor ecosysteemdiensten).

- Leg niet alleen meer groenruimten aan, maar besef dat er ook meer 'gespecialiseerde' groenruimten moeten komen. Een vraaggerichte aanpak is hierbij aangewezen. Sommige natuurgerichte activiteiten en/of sommige doelgroepen hebben veel meer nood aan 'gespecialiseerde' groenruimten dan andere. Alleen is de inrichting, het aanleggen en het onderhoud van deze gespecialiseerde groenruimten vaak erg duur. Opdat een groengebied bijvoorbeeld toegankelijk is voor rolstoelgebruikers, moeten er zeer toegankelijke, comfortabele en goed onderhouden paden en infrastructuur voorzien worden. Daardoor is het quasi niet haalbaar om deze vorm van 'integrale toegankelijkheid' in elk groengebied aan te bieden. Wanneer we dus aan een beleid werken om meer natuurgerichte, gezondheidsbevorderende interventies mogelijk te maken, zouden we ook moeten onderzoeken welke nieuwe locaties optimaal zijn voor dergelijke gespecialiseerde groengebieden. We kunnen ook bestaande groengebieden omvormen tot gespecialiseerde groengebieden. In beide gevallen is een vraaggerichte aanpak essentieel.
- Stillegebieden: er is dringend nood aan meer stille groenruimten in Vlaanderen, des te meer omdat de voordelen van dergelijke gebieden op de gezondheid overtuigend gedocumenteerd zijn. Dit is uiteraard een vraag die de controle van lokale terreinbeheerders vaak overstijgt, maar in grotere gebieden en/of in samenspraak met bevoegde overheden kan ook hierrond vooruitgang geboekt worden. Zo kan visuele buffering van geluidsbronnen al leiden tot afname van de perceptie van geluidsoverlast, en kunnen natuurgebieden autoluw(er) gemaakt worden, onder meer door een uitgekiend parkeerbeleid. In elk geval moet er blijvende aandacht zijn om de schaarse bestaande stille- en rustgebieden in Vlaanderen te vrijwaren van toenemende geluidsoverlast.

- Moedig gedeeld gebruik van onderbezette groenruimten aan: heel wat groenruimten, zoals groene speeltuinen, scholen, sportfaciliteiten, zorginstellingen enz. worden slechts op specifieke momenten van de dag of de week gebruikt en zijn dus systematisch onderbezet. Door ze open te stellen voor het brede publiek of specifieke doelgroepen op momenten dat deze ruimten niet in gebruik zijn, kunnen we hun impact op de volksgezondheid vergroten.
- Streef bij de inrichting en aanleg van groenruimten steeds kwaliteit na: groenruimten moeten worden ingericht en aangelegd door experts die goed op de hoogte zijn van de behoeften van de doelgroepen en van ecosysteembeheer. Dit vereist vaak een intensieve interdisciplinaire samenwerking. Ook met het onderhoud van de ingerichte groenruimte moet al van bij het begin rekening worden gehouden, aangezien dit doorslaggevend is voor de middelen waarover de gebruiker en de eigenaar moeten beschikken.



Speelbos in het Drongengoed © Griet Buyse

- Participatieve inrichting en planning: wanneer we de initiatiefnemers en klanten bij de inrichting, aanleg en beoordeling van de groenruimte en de groene gezondheidsfaciliteiten betrekken, ontstaat er een gevoel van eigenaarschap dat alle partijen ertoe aanzet de aangeboden diensten duurzaam te gebruiken. Bovendien kunnen we de groenfaciliteiten zo optimaal aanpassen aan de behoeften van de doelgroepen en kunnen we tot nu toe onbereikte groepen bereiken, meer inzetten op gelijke kansen en de drempels voor ontspanning en gezondheidsbevorderende activiteiten in de natuur verlagen.
- Drempels weghalen in bestaande groenruimten: Niet alleen psychologische drempels, maar ook fysieke drempels weerhouden mensen ervan om naar stedelijke of voorstedelijke groenruimten te trekken. Hier moet een oplossing worden gezocht. De fysieke problemen omvatten onder meer de goedkeuring van de beheerder die nodig is om de groenruimte te mogen gebruiken, een beperkte mobiliteit om de groenruimte te bereiken, onvoldoende aangepaste infrastructuur enz. De rol van de lokale of Vlaamse overheid als initiatiefnemer en bruggenbouwer kan hier doorslaggevend bij zijn, maar ook maatschappelijke organisaties kunnen hun steentje bijdragen.

- Focus op bossen en groen in steden: de meeste bossen en groenruimten in Vlaanderen liggen in de buurt van een woonkern in steden of dorpen. Het is dus een goed idee dat planners en beheerders meer rekening houden met de positieve impact van groen op de gezondheid van stedelingen en dorpelingen, zodat deze impact nog krachtiger wordt. Hierbij kan het interessant zijn om een aantal key performance indicators te definiëren om het succes van deze maatregelen te meten:
 - o Toename in het aantal bezoekers van de groenruimte;
 - o Toename in de tevredenheid onder bezoekers van de openbare (en private) groenruimtes;
 - o Toename in het aantal en de omvang van toegankelijke groenruimten;
 - o Toename in het aantal projecten om steden en dorpen groener te maken;
 - o Toename in het aantal openbare groenruimten die in de buurt van de doelgroepen worden aangelegd.

9.4. Aanbevelingen om de kloof tussen gezondheidswerkers en groenbeheerders te verkleinen

- Behoeft aan een actieve matchmaker die vraag en aanbod met elkaar in contact brengt: de Vlaamse overheidsinstellingen voor de natuur- en bossector enerzijds en voor volksgezondheid anderzijds kunnen als actieve facilitator, ondersteuner en matchmaker optreden voor het met elkaar verzoenen van vraag en aanbod. Die matchmaker kan een duurzaam gebruik van de natuurlijke omgevingen stimuleren zonder de behoeften van de natuur- en gezondheidsprojecten te negeren. Deze matchmaker heeft in dat geval veel weg van een kenniscentrum en/of certificerende instantie, zoals we in § 9.2 hebben besproken, maar zijn taken gaan veel verder. Hij gaat namelijk ook het veld in en gaat doelgericht vraag en aanbod met elkaar verzoenen door bijvoorbeeld een gulden middenweg te zoeken tussen de natuurinstandhoudingsdoelstellingen en -verplichtingen enerzijds en de wensen van gezondheidswerkers anderzijds. Nieuwe media en technologieën kunnen een faciliterende rol spelen bij de matchmaking, maar vaak is ook een menselijke ingreep gewenst om communicatie, kennisuitwisseling en wederzijds begrip te stimuleren tussen groenbeheerders en initiatiefnemers van gezondheidsbevorderende activiteiten in bossen.
- Meer inkomsten voor natuurondernemers door vraag en aanbod beter op elkaar af te stemmen: heel wat natuurondernemers begeven zich op onbekend terrein wanneer ze plots een inkomen moeten genereren uit hun passie, nl. natuurgerichte activiteiten. Dat voelt voor hen vaak onnatuurlijk aan en vormt bijgevolg een extra uitdaging boven op alle andere uitdagingen waar ze mee geconfronteerd worden. Een matchmakingplatform kan hen hierbij helpen door meer informatie te verspreiden die een betere match tussen vraag en aanbod mogelijk maakt.
- Actieve sensibiliseringscampagnes rond de voordelen voor de gezondheid en de draagkracht van het ecosysteem, en rond de spanningen tussen beide: gezondheidswerkers zijn niet altijd even goed op de hoogte van de impact van hun activiteiten op de ecologische draagkracht van een groenruimte. Een voorbeeld is het vrij rondlopen tijdens het bosbaden in de periode van de voorjaarsflora of in de paar- en broedperiode van verschillende diersoorten. Ook groenbeheerders weten niet altijd wat een natuurgerichte gezondheidsactiviteit precies inhoudt en welke voorzieningen qua ruimte en faciliteiten nodig zijn. Het gevolg zijn heel wat onbedoelde overtredingen, misverstanden en/of gemiste kansen die kunnen leiden tot een slechtere relatie en uiteindelijk soms zelfs tot het stopzetten van een samenwerking. Het is dus belangrijk dat we de doelgroepen actief, op een georganiseerde en gebruiksvriendelijke manier, sensibiliseren over deze punten. De overheid zou als matchmaker deze rol op zich kunnen nemen, maar ook een kenniscentrum of maatschappelijke organisaties kunnen hierbij helpen.

- Promoot multidisciplinaire samenwerkingen en partnerschappen: samenwerkingen en partnerschappen tussen enerzijds de bos-, natuur-, milieu-, landbouw-, onderwijs-, toerisme- en gezondheidssector en anderzijds de instanties die instaan voor ruimtelijke ordening en klimaatverandering, kunnen ertoe bijdragen dat meer mensen in steden, dorpen en op het platteland van de gezondheidsvoordelen van de natuur kunnen genieten. Deze samenwerkingen kunnen er bijvoorbeeld voor zorgen dat er meer aandacht gaat naar de gezondheidsbevorderende ecosysteemdiensten bij belangrijke nationale overheidsdoelen en -strategieën, zoals het behoud van de biodiversiteit, het tegengaan van klimaatverandering, natuurtoerisme, sportbeleidsmaatregelen enz. Hetzelfde geldt voor internationale afspraken rond bijvoorbeeld de volksgezondheid in de EU, klimaatverandering of bossen en biodiversiteit, voor de actieplannen van de Wereldgezondheidsorganisatie of voor de duurzame ontwikkelingsdoelstellingen van de VN. In de praktijk vertaalt zo'n samenwerking zich dan bijvoorbeeld in een multifunctionele infrastructuur met multifunctionele voorzieningen, idealiter ontworpen, aangelegd en beheerd door verschillende partners die de handen in elkaar slaan, hun kennis bundelen en verantwoordelijkheden delen.

9.5. Aanbevelingen om good practices op te schalen

- Promotie en reclame: natuurgerichte activiteiten zouden nog meer gezondheidsbevorderend, doeltreffender en groter in omvang kunnen zijn als ze actief gepromoot werden bij de verschillende betrokken sectoren: gezondheidswerkers, opleidingen, natuurondernemers, het brede publiek, beleidsmakers enz. Zowel de overheid als diverse maatschappelijke en private organisaties kunnen hier hun steentje toe bijdragen.
- Sensibilisering bij het brede publiek en nieuwe methodes en campagnes om natuurgerichte activiteiten te stimuleren: een groot deel van de bevolking is nog niet of onvoldoende op de hoogte van de positieve impact van natuurgerichte activiteiten op de gezondheid. Ze moeten beter geïnformeerd worden en bovendien aangemoedigd worden om niet enkel in de zomer van de natuur en de voordelen voor de gezondheid te genieten, maar het hele jaar door. Vlamingen weten ook niet goed hoelang ze in de natuur moeten doorbrengen en hoe vaak ze naar buiten moeten trekken om van deze voordelen te genieten. Bijgevolg zien we dat mensen te weinig met de natuur in contact komen en er zelfs van vervreemd raken. Vooral kinderen en jongeren komen zorgwekkend weinig buiten in een groene omgeving. Het is dus geen slecht idee om nieuwe leefgewoonten te stimuleren. Er zijn heel wat fysieke en psychologische drempels die mensen ervan weerhouden naar groenruimten te trekken. Zo zijn er onder meer de eerder vermelde angsten, maar ook het gebrek aan middelen, een gebrekkige kennis, het tekort aan natuur in de nabije omgeving, een beperkte mobiliteit en sociale exclusie. We moeten dus niet alleen de fysieke drempels weghalen, maar ook voldoende campagnes voeren om de mentale drempels te verlagen en mensen aan te moedigen om de natuur (opnieuw) op te zoeken. Om dit proces doeltreffend te laten verlopen, mogen we niet te lang stilstaan bij doelgroepen en niches die al overtuigd zijn van de voordelen en moeten we ons focussen op groepen die nog niet overtuigd zijn. Vooral mensen met beperkte middelen en mensen die op verschillende manieren van hun vrijheid zijn beroofd, verdienen onze aandacht. Er bestaan al heel wat interessante campagnes en initiatieven, zoals 30.30, snoezelbossen, wandelcoaching, kleine wildernisjes, naturoasen en wachtkamers in de natuur. Maar er is altijd ruimte voor meer initiatieven, zoals huisartsen die beweging in de natuur voorschrijven, ziekenfondsen die natuurgerichte activiteiten ondersteunen, shinrin yoku-paden enz. Deze campagnes zouden in aantal moeten toenemen en worden opgeschaald.
- Sensibilisering bij het brede publiek: een groot deel van de bevolking is nog niet helemaal op de hoogte van de voordelen van natuur en natuurgerichte activiteiten op de gezondheid. Bovendien hebben deze groepen niet alleen meer kennis nodig, maar kunnen ze ook een extra duwtje in de rug gebruiken om de natuur vaker bij hun dagelijkse activiteiten te betrekken, zeker als ze niet in de buurt wonen van een groenruimte. Verschillende communicatiecampagnes op verschillende kanalen zijn hierbij ideaal om een zo breed mogelijk publiek te bereiken.

- Analyseer niet alleen de risico's, maar ook de voordelen: heel wat organisatoren vertrekken van de potentiële risico's wanneer ze een natuurgerichte activiteit organiseren. Hoewel we deze mogelijke risico's niet over het hoofd mogen zien (teken, eikenprocessierups, slechte weersomstandigheden, de kans op verwondingen enz.), zouden we ook oog moeten hebben voor de voordelen. Want enkel wanneer we de voor- en nadelen op gelijke voet aan elkaar toetsen, kunnen we ons een eerlijk en objectief beeld vormen van de natuurgerichte activiteit en beslissen of deze al dan niet kan doorgaan. Het is dus zeker aangewezen om een dergelijke analyse van de voor- en nadelen (risk-benefit analysis) te promoten via verschillende communicatiekanalen en sensibiliseringcampagnes.
- Evidence-based pilootprojecten en financiële steun voor bewezen goed en/of best practices: goed en best practices zouden beter ondersteund moeten worden. Dit kan zowel door de projecten actief mee op te schalen door bijvoorbeeld extra pilootprojecten te organiseren, als door rechtstreekse financiële steun te verlenen via awards of media-aandacht. We zouden deze projecten ook uitvoerig kunnen beschrijven in scripts of gidsen om de kennis met mogelijks geïnteresseerde partijen te delen, en hen te tonen hoe ze de activiteiten zelf kunnen organiseren, hoe ze die kunnen beheren en waar ze op moeten letten om ze duurzaam te houden.
- Koppel de voordelen van contact met de natuur en een leven dicht bij de natuur aan andere beleidsdoelstellingen: verschillende andere beleids- en maatschappelijke doelstellingen kunnen op een positieve manier gekoppeld worden aan maatregelen die verbondenheid met de natuur en de nabijheid van de natuur bevorderen.
 - Maatregelen i.k.v. gezondheidsbeleid: in dit rapport wordt de band tussen contact met de natuur en een betere gezondheid meermaals benadrukt, maar er is één thema dat we nog niet expliciet aangehaald hebben: maatregelen om de eerste symptomen van aandoeningen als burn-out of depressie bij volwassenen en jongeren aan te pakken. Natuurgerichte activiteiten kunnen erg waardevol zijn als een preventieve maatregel die de aandoeningen al van bij de eerste symptomen aanpakt. Om deze maatregelen te financieren, kunnen we bijvoorbeeld een beroep doen op sociale-impactobligaties, zoals vermeld in het Vlaamse Regeerakkoord voor 2019-2024.
 - Maatregelen i.k.v. klimaatbeleid: meer groen in stads- en dorpskernen gaat gepaard met een waaier aan gezondheidsvoordelen, maar brengt ook voordelen voor het klimaat met zich mee. Groenruimten gaan bijvoorbeeld de negatieve effecten van hitte-eilanden aanzienlijk tegen. De positieve impact op zowel de gezondheid als op het klimaat wijst op een groot potentieel dat beleidsmakers optimaal kunnen benutten door meer 'groene en blauwe' infrastructuur in onze (voor)stedelijke gebieden te integreren.



Mensen in een stadspark in Brussel © Katriina Kilpi.

10. Bibliografie

- Maatregelen i.k.v. duurzame mobiliteit: we hebben een beleid nodig dat voetgangers, fietsers en het openbaar vervoer centraal stelt om transport in Vlaanderen duurzamer te maken en mensen aan te moedigen vaker voor duurzame verplaatsingswijzen te kiezen. Hoewel Vlaanderen nog een lange weg te gaan heeft om zijn mobiliteitsinfrastructuur duurzamer te maken, zien we in het buitenland al verschillende voorbeelden van projecten die een meer duurzame mobiliteit combineren met meer groeninfrastructuur langs de mobiliteitsassen. Zo worden mensen gestimuleerd om zich te voet te verplaatsen of de fiets te nemen in plaats van de auto. De link tussen een goede mentale gezondheid en voldoende fysieke activiteit is goed gedocumenteerd en verplaatsingen met de fiets of te voet kunnen mensen helpen hun aanbevolen hoeveelheid beweging te halen, of dat nu voor praktische of recreatieve doeleinden is. En hoe vaker deze vorm van mobiliteit mensen langs groene omgevingen leidt, hoe groter de positieve impact op hun gezondheid zal zijn.
- ...

Aked, J., Marks, N., Cordon, C., Thompson, S. (2008). Five ways to wellbeing: the evidence. New Economics Foundation. Retrieved on May 15th 2019 from: https://neweconomics.org/uploads/files/8984c5089d5c2285ee_t4m6bhqq5.pdf

Bastien, D., Callens, J., De Brabander, N., Godfroid, N., Vandenbussche, E., Vanhove, K., Vanwysberghe, H., Baccarne, B., De Wolf, R., Van Damme, K., Vanhaelewyn, B. (2018). Apestaartjaren. De digitale leefwereld van kinderen en jongeren. Retrieved on June 13th 2019 from: <https://drive.google.com/file/d/1ArMVpbG55QmNwOTz6ScjFWBBnrDClxm/view>

Baybutt, M., Chemlal, K. (2016). Health-promoting prisons: theory to practice. *Global Health Promotion*, 23 (1-suppl), 66–74. <https://doi.org/10.1177/1757975915614182>

Becker, D.A., Browning, M.H.E.M., Kuo, M., Van Den Eeden, S.K. (2019). Is green land cover associated with less health care spending? Promising findings from county-level Medicare spending in the continental United States. *Urban Forestry and Urban Greening*, 41, 39–47. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.02.012>

Bengtsson, A., Grahn, P. (2014). Outdoor environments in healthcare settings: a quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens. *Urban Forestry and Urban Greening*, 13(4), 878–891. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2014.09.007>

Benton, J. S., Anderson, J., Cotterill, S., Dennis, M., Lindley, S. J., French, D.P. (2018). Evaluating the impact of improvements in urban green space on older adults' physical activity and wellbeing: protocol for a natural experimental study. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5812-z>

Blach Rossen, C., Sørensen, B., Würtz Jochumsen, B., Wind, G. (2012). Everyday life for users of electric wheelchairs - a qualitative interview study. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*, 7(5), 399–407. <https://doi.org/10.3109/17483107.2012.665976>

Bosforum (2018). Toekomstvisie Bos en Samenleving. Een rijker bos ten dienste van een rijkere samenleving. Hoe meer en beter bos bijdraagt tot gezondheid, welzijn en welvaart. Redactie door About Society. Available on www.bosforum.be

Boyd, F., White, M.P., Bell, S.L., Burt, J. (2018). Who doesn't visit natural environments for recreation and why: a population representative analysis of spatial, individual and temporal factors among adults in England. *Landscape and Urban Planning*, 175, 102–113.

Broekhuizen K., de Vries, S.I. Pierik, F.H. (2013). Healthy aging in a green living environment. TNO Report 2013 R10154. Retrieved on 31st of May 2019 from <https://www.tno.nl/media/1647/2013-tno-r10154-healthy-aging-in-a-green-living-environment-def-samenvatting-2.pdf>

Brouwers, J. (2018). Slachtoffers bij hittegolven. Milieurapport. Vlaamse Milieumaatschappij. Retrieved on 21st of July 2019 from <https://www.milieurapport.be/milieuthemas/klimaatverandering/gevolgen-klimaatverandering/slachtoffers-bij-hittegolven>

Browning, W., Ryan, C., Clancy, J. (2014). 14 patterns of biophilic design. Improving health & well-being in the built environment. Terrapin Bright Green. Retrieved on 10/07/2019 from <https://www.terrapinbrightgreen.com/reports/14-patterns>.

Bustos Sierra, N., Asikainen, T. (2017). Rapport over de surveillance van de mortaliteit door alle oorzaken in België in de zomer van 2017. Week 20 (15/05/2017) tot 40 (08/10/2017). Sciensano. Retrieved on 25th of July 2019 from <https://www.sciensano.be/nl/biblio/rapport-over-de-surveillance-van-de-mortaliteit-door-alle-oorzaken-belgie-de-zomer-van-2017>

Chawla, L. (2015). Benefits of nature contact for children. *Journal of Planning Literature*, 30(4), 433–452. <https://doi.org/10.1177/0885412215595441>

Clemente Batalha Pardal, D., Daniels, S., Malina, R., Plusquin, M. (2019). Het effect van natuurgebaseerde oplossingen voor de preventie van werk-gerelateerde stress. UHasselt.

Cooper Marcus, C., Sachs, N. A. (2013). *Therapeutic landscapes: an evidence-based approach to designing healing gardens and restorative outdoor spaces*. New Jersey: John Wiley & Sons.

Cordoza, M., Ulrich, R.S., Manulik, B.J., Gardiner, S.K., Fitzpatrick, P.S., Hazen, T.M., Mirka, A., Perkins, R.S. (2018). Impact of nurses taking daily work breaks in a hospital garden on burnout. *American Journal of Critical Care*, 27(6), 508–512. <https://doi.org/10.4037/ajcc2018131>

Deliège, G. (2016). 'Contact! Contact!' Nature preservation as the preservation of meaning. *Environmental Values*, 25 (4), 409–425. doi:10.3197/096327116X14661540759151

de Bloom, J., Sianoja, M., Korpela, K., Tuomisto, M.T., Lilja, A., Geurts, S., Kinnunen, U. (2017). Effects of park walks and relaxation exercises during lunch breaks on recovery from job stress: two randomized controlled trials. *Journal of Environmental Psychology*, 51, 14–30. 10.1016/j.jenvp.2017.03.006

De Weweire, Eline (2011). Onderzoek naar de invloed van time-outprojecten op het welbevinden van jongeren. Universiteit Gent, Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen. Scriptie neergelegd tot behalen van de graad van Master in de Pedagogische Wetenschappen Optie Orthopedagogiek.

Dierckens, M., De Clercq, B., Deforche, B. (2019). Studie jongeren en gezondheid, Deel 3: gezondheid en welzijn – mentale en subjectieve gezondheid [factsheet]. Retrieved on 31st of May, 2019 from <http://www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be/materialen/factsheets-vlaanderen/gezondheid-en-welzijn/>.

Dubois, O. (1937). *De nieuwe geneeskunde, theoretische en praktische behandeling (gebruikelijke genees- en artseneeskunde, gezondheidsleer en wettelijke geneeskunde)*. Uitgeverij Paris.

Enthoven, C.A., Tideman, J.W.L., Polling, J.R., Tedja, M.S., Raat, H., Iglesias, A.I., Verhoeven, V.J.M., Klaver, C.C.W. (2019). Interaction between lifestyle and genetic susceptibility in myopia: the Generation R study. *European Journal of Epidemiology* 34, 777–784. doi:10.1007/s10654-019-00512-7

Eriksson, M., Lindström, B. (2008). A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health Promotion International* 23(2). Doi:190-199. 10.1093/heapro/dan014.

European Parliament (2017). Prison conditions in the member states: selected European standards and best practices. Policy Department C: Citizens' Rights and Constitutional Affairs. Retrieved on 31st of May 2019 from: [http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2017/583113/IPOL_BRI\(2017\)583113_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2017/583113/IPOL_BRI(2017)583113_EN.pdf)

Eurostat (2018). Migration and migrant population statistics. Retrieved on 31st of May 2019 from: <https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/>

Evenson, K.R., Rosamond, W.D., Cai, J., Diez-Roux, A.V., Brancati, F.L. (2002). Influence of retirement on leisure-time physical activity: the atherosclerosis risk in communities study. *American Journal of Epidemiology*, 155(8), 692–699. <https://doi.org/10.1093/aje/155.8.692>

Fietsersbond (2014). *Fietsroutes in Vlaanderen. Goede praktijkvoorbeelden*. Retrieved on 15th of June 2019 from <https://www.mobielvlaanderen.be/vademecums/fietsroutesvlaanderen.pdf>

Giles-Corti, W., Bull, F., Christian, H., Sugiyama, T., Koohsari, M.J., Hooper, P. (2018). Promoting physical activity – reducing obesity and non-communicable diseases. In: Bird, W., van Den Bosch, M. (Eds.), *Oxford textbook of nature and public health: the role of nature in improving the health of a population* (pp. 97-107). UK, Oxford University Press.

Grahn, P., Stigsdotter, U.K. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*, 94 (3–4), 264–275. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2009.10.012>

Gray, T., Birrell, C. (2014). Are biophilic-designed site office buildings linked to health benefits and high performing occupants? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(12), 12204–12222. <https://doi.org/10.3390/ijerph111212204>

Green, M., Iparraguirre, J., Davidson, S., Rossall, P. (2017). A summary of Age UK's index of wellbeing in later life. Retrieved on 14th of September 2019 from: <https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/reports-and-publications/reports-and-briefings/health--wellbeing/ageuk-wellbeing-index-summary-web.pdf>

Hagerhall, C.M., Laike, T., Taylor, R.P., Küller, M., Küller, R., Martin, T.P. (2008). Investigations of human EEG response to viewing fractal patterns. *Perception*, 37(10), 1488–1494.

Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet* 380 (9838), 247-257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health* 35, 207–228.

Heine, C., Browning, C.J. (2002). Communication and psychosocial consequences of sensory loss in older adults: overview and rehabilitation directions. *Disability and Rehabilitation* 24: 763-773. <https://doi.org/10.1080/09638280210129162>

Hodes, R.J., Sierra, F., Austad, S.N., Epel, E., Neigh, G.N., Erlandson, K.M., Schafer, M.J., Le Basseur, N.K., Wiley, C., Campisi, J., Sehl, M.E., Scalia, R., Eguchi, S., Kasinath, B.S., Halter, J.B., Cohen, H.J., Demark-Wahnefried, W., Ahles, T.A., Barzilai, N., Hurria, A., Hunt, P.W. (2016). Disease drivers of aging. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1386(1), 45–68. doi:10.1111/nyas.13299

Hunt, A., Stewart, D., Burt, J., Dillon, J. (2016). Monitor of engagement with the natural environment: a pilot to develop an indicator of visits to the natural environment by children - results from years 1 and 2 (March 2013 to February 2015). Natural England Commissioned Reports, Number 208. Retrieved on 15th of June 2019 from https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/498944/mene-childrens-report-years-1-2.pdf

Hunter, M.C.R., Gillespie, B.W., Yu-Pu Chen, S. (2019). Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-16. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00722

Jansson, M., Mårtensson, F. (2012). Green school grounds: a collaborative development and research project in Malmö, Sweden. *Children, Youth and Environments* 22, 260-269. 10.7721/chilyoutenvi.22.1.0260

Jiang, B., Chang, C.Y., Sullivan, W.C. (2014). A dose of nature: tree cover, stress reduction, and gender differences. *Landscape and Urban Planning* 132, 26–36. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2014.08.005>

Joetz (2017). Rapport: jongeren hebben stress. Retrieved on 1st of August 2019 from http://www.whatthepok.be/docs/stress_rapport_JOETZ.pdf

Joye, Y., Bolderdijk, J.W. (2015). An exploratory study into the effects of extraordinary nature on emotions, mood, and prosociality. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01577>

Kaplan, R., Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge University Press.

Kellert, S.R. (2006). Building for life: designing and understanding the human-nature connection. *Renewable Resources Journal* (Summer), 8–24. Retrieved on 30th of June 2019 from http://books.google.de/books?id=C_5_LZjwup8C

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: findings from the UK millennium cohort study. *EClinicalMedicine* 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>

Kilpi, K. (2018). 30.30 campagne impactmeting. *NatureMinded*.

Kim, S.Y., Jeon, E.Y., Sok, S.R., Kim, K.B. (2006). Comparison of health-promoting behaviors of noninstitutionalized and institutionalized older adults in Korea. *Journal of Nursing Scholarship*, 38(1), 31–35. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2006.00074.x>

Kokko, S., Mehtälä, A. (2016). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia. Valtion Liikuntaneuvosto.

Korpela, K., Kinnunen, K. (2010). How is leisure time interacting with nature related to the need for recovery from work demands? Testing multiple mediators. *Leisure Sciences*, 33 (1), 1-14. DOI: 10.1080/01490400.2011.533103

Korpela, K., Savonen, E.-M., Anttila, S., Pasanen, T., Ratcliffe, E. (2017). Enhancing wellbeing with psychological tasks along forest trails. *Urban Forestry & Urban Greening* 26, 25-30. 10.1016/j.ufug.2017.06.004.

KPMG (2012). Groen, gezond en productief. The economics of ecosystems & biodiversity (TEEB NL): natuur en gezondheid. KPMG. Retrieved on 30th of June 2019 from <https://edepot.wur.nl/211028>

Larouche, R., Saunders, T., Faulkner, G., Colley, R., Tremblay, M. (2014). Associations between active school transport and physical activity, body composition, and cardiovascular fitness: a systematic review of 68 studies. *Journal of Physical Activity & Health* 11 (1), 206–227.

Lederbogen, F., Kirsch, P., Haddad, L., Streit, F., Tost, H., Schuch, P., Wüst, S., Pruessner, J., Rietschel, M., Deuschle, M., Meyer-Lindenberg, A. (2011). City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. *Nature* 474 (498-501). Doi:10.1038/nature10190.

Lenaers, S. (2008). *Als school niet voelt als thuis. Welbevinden van allochtone leerlingen*. Onderwijs en integratie 2. ISBN 9789089130150

Li, Q., Kobayashi, M., Wakayama, Y., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., Hirata, K., Shimizu, T., Kawada, T., Park, B.J., Ohira, T., Kagawa, T., Miyazaki, Y. (2009). Effect of phytoncide from trees on human natural killer cell function. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology* 22(4), 951–959.

Livesley, S. J., McPherson, E. G., Calfapietra, C. (2016). The urban forest and ecosystem services: impacts on urban water, heat, and pollution cycles at the tree, street, and city scale. *J. Environ. Qual.* 45:119-124. doi:10.2134/jeq2015.11.0567

Longhi, E., Pickett, N., Hargreaves, D.J. (2015). Wellbeing and hospitalized children: can music help? *Psychology of Music*, 43(2), 188–196. <https://doi.org/10.1177/0305735613499781>

Louv, R. (2005). Last child in the woods: saving our children from nature-deficit disorder. *Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, 21(1), 136–137.

Lynch, S. (2015). Why your workplace might be killing you. Stanford Business. Retrieved on 30th of September 2019 from: <https://www.gsb.stanford.edu/insights/why-your-workplace-might-be-killing-you>

Malone, K., Tranter, P. (2003). Children's environmental learning and the use, design and management of schoolgrounds. *Children, Youth and Environments*, 13(2), 87-137.

Markevych, I., Schoierer, J., Hartig, T., Chudnovsky, A., Hystad, P., Dzhambov, A.M., de Vries, S., Triguero-Mas, M., Brauer, M., Nieuwenhuijsen, M.J., Lupp, G., Richardson, E.A., Astell-Burt, T., Dimitrova, D., Feng, X., Sadeh, M., Standl, M., Heinrich, J., Fuertes, E. (2017). Exploring pathways linking greenspace to health: theoretical and methodological guidance. *Environ Res* 158, 301–317. doi: 10.1016/j.envres.2017.06.028

Martin, L., White, M.P., Hunt, A., Richardson, M., Pahl, S., Burt, J. (2020). Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours. *Journal of Environmental Psychology*, 68 (101389). <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101389>

Mayer, F. S., Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: a measure of individuals' feeling in community with nature. *J. Environ. Psychol.* 24, 503–515. doi: 10.1016/j.jenvp.2004.10.001

Michels, H., Alaerts, K., Schneiders, A., Stevens, M., Van Gossum, P., Van Reeth, W., Vught, I. (2018). *Natuurverkenning 2050: inspiratie voor de natuur van de toekomst. Syntheserapport. Mededelingen van het Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek 2018 (3)*

Miller, G. (2011). Why loneliness is hazardous to your health. *Science* 331(6014), 138–140. <https://doi.org/10.1126/science.331.6014.138>

Miller, J.R. (2005). Biodiversity conservation and the extinction of experience. *Trends in Ecology and Evolution* 20(8), 430–434. <https://doi.org/10.1016/j.tree.2005.05.013>

Neuteleers, S., Deliège, G. (2019). Does nature experience matter? Why not to care too much about the link between nature experience and valuing nature. *Biological Conservation*, 231: 49-50.

Nieuwenhuijsen, M.J., Khreis, H., Triguero-Mas, M., Gascon, M., Dadvand, P. (2017). Fifty shades of green: pathway to healthy urban living. *Epidemiology* 28(1), 63–71.

Nisbet, E.K., Zelenski, J.M., Murphy, S.A. (2009). The nature relatedness scale: linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior* 41, 715-740.

Nys, A. (2014). Rapport Natuur op wandelafstand. Heeft elke Vlaming een natuurgebied op maximum 1,6 km van zijn woning? Rapport Natuurpunt, Mechelen.

Ojala, A., Korpela, K., Tyrväinen, L., Tiittanen, P., Lanki, T. (2019). Restorative effects of urban green environments and the role of urban-nature orientedness and noise sensitivity: a field experiment. *Health and Place* 55, 59–70. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2018.11.004>

Okokon, E.O., Turunen, A.W., Ung-Lanki, S., Vartiainen, A.K., Tiittanen, P., Lanki, T. (2015). Road-traffic noise: annoyance, risk perception, and noise sensitivity in the Finnish adult population. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 26, 5712-5734.

Orr, N., Wagstaffe, A., Briscoe, S., Garside, R. (2016). How do older people describe their sensory experiences of the natural world? A systematic review of the qualitative evidence. *BMC Geriatrics* 16 (116). <https://doi.org/10.1186/s12877-016-0288-0>

Patton, M.Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: integrating theory and practice (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Pitkänen, K., Oratuomi, J., Hellgren, D., Furman, E., Gentin, S., Sandberg, Eva., Øian, H., Kränge, O. (2017). Nature-based integration. Nordic experiences and examples. Nordic Council of Ministers.

Rainham, D., Bates, C., Blanchard, C., Dummer, T., Kirk, S., Shearer, C. (2012). Spatial classification of youth physical activity patterns. *American Journal of Preventive Medicine* 42 (5).

Rideout, V. J., Foehr, U. G., Roberts, D. F. (2010). *Generation M2: Media in the Lives of 8 to 18 Year-Olds*. The Henry J. Kaiser Family Foundation, 1–79. Retrieved on 30th of April 2019 from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED527859.pdf>

Rikosseuraamuslaitos (2014). *Vihreää Valoa Vankiloihin. Green Care - opas vankilatyöhön*. Rikosseuraamuslaitos, Kerava.

Rissel, C., Petrunoff, N., Wen, L.M., Crane, M. (2014). Travel to work and self-reported stress: findings from a workplace survey in south west Sydney, Australia. *Journal of Transport and Health* 1(1), 50–53. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2013.09.001>

Onderwijs Vlaanderen (2019). Schooljaar, schoolweek, schooldag in het basisonderwijs. Retrieved on 25th of March 2019 from <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/schooljaar-schoolweek-schooldag-in-basisonderwijs>

Securex (2017). Stress op het werk. Retrieved on 30th of April 2019 from <http://www.securex.be/nl/grote-onderneming/healthsafety/externe-dienst-voor-preventie/psychosociaal-welzijn/stress/>

Sempik, J., Aldridge, J., Becker, S. (2003). Social and therapeutic horticulture: evidence and messages from research. Thrive with the centre for child and family research. Loughborough University, UK.

Soga, M., Gaston, K.J. (2016). Extinction of experience: the loss of human-nature interactions. *Frontiers in Ecology and the Environment*. Ecological Society of America. <https://doi.org/10.1002/fee.1225>

Steunpunt tot bestrijding van armoede, bestaansonzekerheid en sociale uitsluiting (2019). Feiten en cijfers. Retrieved on 26th of June 2019 from https://www.armoedebestrijding.be/wp-content/uploads/2019/06/201906_aantalarmen.pdf

Taylor, A.H., Cable, N.T., Faulkner, G., Hillsdon, M., Narici, M., Van Der Bij, A.K. (2004). Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions. *Journal of Sports Sciences* 22(8), 703-725. Doi: 10.1080/02640410410001712421

Tyrväinen, L., Savonen, E.-M., Simkin, J. (2017) Kohti Suomalaista terveystieteiden mallia. Luonnonvarakeskus, Helsinki. ISBN: 978-952-326-366-6

Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 224(420-1). 10.1126/science.6143402.

UN-Habitat (2010). State of the world's cities 2010/2011: bridging the urban divide. Retrieved on 30th of May 2019 from <http://www.unhabitat.org/documents/SOWC10/R7.pdf>

Universiteit Antwerpen, Natuurpunt en CM (2018). Invloed van natuur op je gezondheid. Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek.

Van den Berg, A. E., Staats, H. (2018). Environmental psychology. In: Bird, W., van Den Bosch, M., (Eds.). *Oxford textbook of nature and public health: the role of nature in improving the health of a population* (pp. 51-56). UK, Oxford University Press.

Vanhaelewyn, B. (2018). Onze relatie met technologie: it's complicated. Imec digimeter 2018. Retrieved on 30th of June 2019 from <https://www.slideshare.net/apestaartjaren/onze-relatie-met-technologie-its-complicated-bart-vanhaelewyn>

Van Maele, D., Poeze, M. (2018). Transcending educational boundaries: challenges to the educational inclusion of refugees in Europe's 2 Seas area. Kortrijk: Vives University of Applied Sciences

Vlaams Instituut Gezond Leven (2017). Vlaamse gezondheidsaanbevelingen lichaamsbeweging en sedentair gedrag (lang stilzitten), i.s.m. de Vlaamse expertengroep. Vlaams Instituut Gezond Leven, Laken (Brussel)

Wells, N., Jimenez, F., Mårtensson, F. (2018). Children and nature. In: Bird, W., van Den Bosch, M. (Eds.). *Oxford textbook of nature and public health: the role of nature in improving the health of a population* (pp. 167-176). UK, Oxford University Press

Wilson, E.O. (1984). *Biophilia: the human bond with other species*. Cambridge: Harvard University Press

World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization, Switzerland

World Health Organization (2019a). To grow up healthy, children need to sit less and play more. Retrieved on 15th of May 2019 from <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

World Health Organization (2019b). Mental health in the workplace. Retrieved on 15th of May 2019 from https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/en/

World Health Organization (2019c). What is Healthy Ageing? Retrieved on 15th of May 2019 from <https://www.who.int/ageing/healthy-ageing/en/>

York, S. L. (2009). Residential design and outdoor area accessibility. *NeuroRehabilitation*, 25(3), 201–208. <https://doi.org/10.3233/NRE-2009-0516>

Zelenski, J.M., Nisbet, E.K. (2012). Happiness and feeling connected: the distinct role of nature relatedness. *Environment and Behavior* 46(1), 3–23. <https://doi.org/10.1177/0013916512451901>

Zhang, J.W., Howell, R.T., Iyer, R. (2014). Engagement with natural beauty moderates the positive relation between connectedness with nature and psychological well-being. *Journal of Environmental Psychology* 38, 55–63. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.013>

