

GEZONDER MET GROEN IN DE STRAAT

- **Kwaliteit groen net zo belangrijk als hoeveelheid.**
- **Minder stress en meer binding in buurt.**

Mensen die in de buurt van een park wonen voelen zich gezonder. Die relatie is al enige tijd bekend. Maar groen dichterbij huis, in de eigen straat, blijkt minstens zo sterk gerelateerd aan het welbevinden. Dat toont nieuw onderzoek aan van Wageningen UR, de Universiteit Utrecht en het Nederlands instituut voor gezondheidsonderzoek NIVEL.

De studie werd uitgevoerd in tachtig wijken in Rotterdam, Utrecht, Den Bosch en Arnhem. Naast de hoeveelheid groen in de straat en de verdere omgeving (parken) werd ook de kwaliteit daarvan in kaart gebracht. Met kwaliteit wordt bijvoorbeeld bedoeld: het onderhoud, de natuurlijkheid, de afwezigheid van zwerfafval en de kleurigheid van het groen. Die gegevens werden gekoppeld aan de resultaten van een enquête onder in totaal 1641 bewoners.

Niet alleen de hoeveelheid groen, maar ook de kwaliteit daarvan heeft een positief verband met de gezondheid. Dit geldt ook voor kleinschalig groen. 'Een groen straatbeeld is minstens zo van belang als een vaak wat verder weg



ILLUSTRATIE: DICTHBIJ.NL

Een groene straat even belangrijk als een park verderop.

gelegen park', verwoordt onderzoeker Sjerp de Vries (Alterra) dat. De effecten zijn overigens vrij klein. De Vries: 'Dat is overigens niet verbazingwekkend. Er zijn zoveel factoren die van invloed zijn op de gezondheid. Groen is geen wondermiddel. Maar het effect geldt wel voor alle personen in zo'n wijk en dat telt weer op.'

MINDER STRESS

Een groene omgeving is dus gezond. Maar waarom eigenlijk? In vervolgonderzoek (dat nog niet is gepubliceerd) kijken De Vries en

zijn collega's naar drie mogelijke verklaringen. Groen vermindert stress, verbetert de sociale samenhang of bevordert lichamelijke activiteit. Met name de eerste twee blijken van belang. Groen ontspant en zorgt voor ontmoeting. Een park in de buurt zet niet aan tot meer bewegen. Het mentale aspect van een groene omgeving is volgens De Vries kennelijk belangrijker dan het fysieke aspect.

Dat sluit goed aan bij de gedachte dat met name een groen straatbeeld goed is voor de gezondheid. 'Naar een park moet je toe

om het te ervaren. Met het groen in je eigen straat word je dagelijks geconfronteerd.' Dat naast de hoe-

Groen vermindert stress

veelheid ook de kwaliteit van het groen een belangrijke rol speelt is goed nieuws. De Vries: 'Er wordt al jaren geroepen dat er meer groen moet komen. Maar de ruimte is beperkt. Werken aan de kwaliteit is vaak nog wel mogelijk.' **RK**

