



## De groene stad als *healing environment*

Socioloog Jolanda Maas, tien jaar onderzoek naar vitamine G

De hedendaagse maatschappij herontdekt de waarde van het groen in de stad. Steden blijken gevoelig te zijn voor extreme weersomstandigheden als wateroverlast en hitte. Warmte blijft in de stad hangen: vooral 's nachts koelen steden minder snel af dan hun omgeving. Het gemiddelde verschil kan op een warme zomerse dag oplopen tot meer dan 6 graden Celsius. De steden, met hun *urban city heat*, zijn dus 'hitte-eilanden' en daarmee al jaren internationaal een dankbaar onderwerp voor studies.

Auteur: Broer de Boer

Ook de wijze waarop veel steden zijn ingericht, stimuleert de gezondheid van de burgers niet. De inrichting draagt althans niet bij aan een vermindering van welvaartsziektes als stress, obesitas en aandoeningen van de luchtwegen. Het zijn bijverschijnselen van een maatschappij die bol staat van prestatiedruk en weinig bewegen. Toch liggen de kansen voor verbetering op straat en bij u en mij om de hoek. Vergroening en onttegeling van de openbare ruimte kan heilzaam werken: groen ontstrest mensen, nodigt uit tot sport, spel en bewegen en tot ontmoeting. En bovenal kan groen een wezenlijke bijdrage leveren aan de luchtkwaliteit in de stad, door afvang van fijn stof en een betere beheersing van wateroverlast.

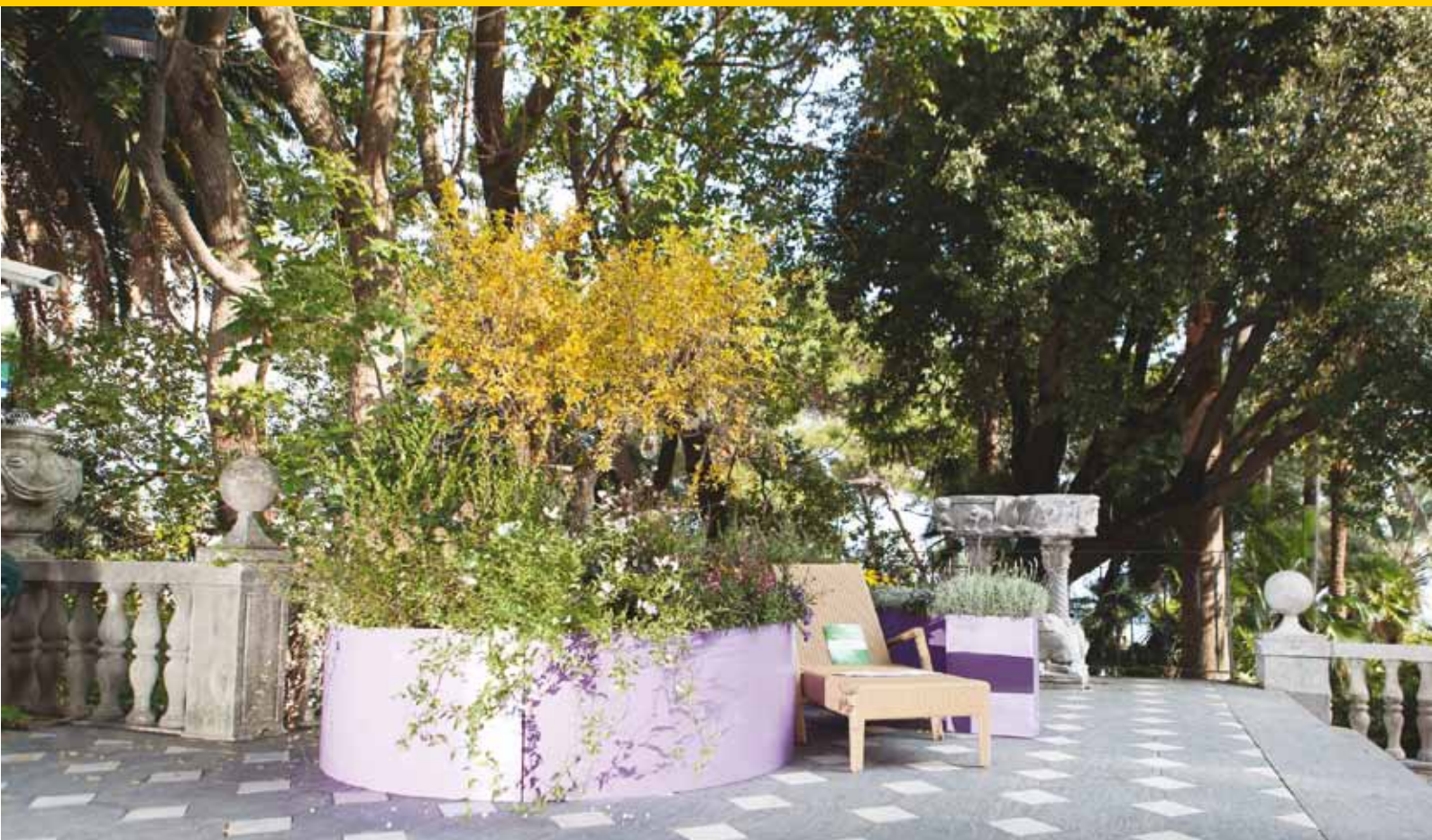
### Positief saldo

Groen kost weliswaar geld, maar het levert onze maatschappij ook geld op. Uit onderzoek blijkt dat de maatschappelijke baten van groen de kosten ruimschoots overstijgen, zeker wanneer men groen inzet als preventieve gezondheidszorg en een bijdrage laat leveren aan klimaatbestendige binnensteden. Dit wordt vaak nog te weinig onderkend. Architectuurcentrum 'Aorta' is zo'n organisatie die dit wél onderkent. Op de Aorta-website staat de constatering te lezen 'dat de dwarsverbanden tussen deze onderzoeken en de daadwerkelijke vormgeving en inrichting van het stedelijk gebied onvoldoende aanwezig zijn. Onder meer door het organiseren van lezingen

voor aangesloten leden probeert de organisatie hierin verandering te brengen.' Eind vorig jaar bijvoorbeeld hield de sociologe Jolanda Maas een inleiding voor Aorta.

### Deskundigheid

Jolanda Maas, sociologe, doet inmiddels ruim tien jaar onderzoek naar het belang van groen in de woonomgeving voor de gezondheid van mensen en de leefbaarheid van de woonomgeving. Haar toponderzoek 'Vitamine G' afgerond in 2009 toonde aan dat mensen met meer groen in hun woonomgeving zich gezonder voelen en minder vaak bij de huisarts komen met klachten als diabetes, depressie en coronaire hartziekten.



Het inzetten van groen bij zorginstellingen staat nog in de kinderschoenen.

### Zorgeloos Groen

Het concept Zorgeloos Groen is het resultaat van een samenwerkingsverband tussen:

- Buro Mien Ruys (ontwerp en beplantingsplan)
- Heijmans Sport en Groen (Aanleg en onderhoud) thans De Enk Sport & Groen
- Boot & Co (leveren beplanting en beplantingsadvies)
- Lageschaar (leveren beplanting en beplantingsadvies)

Zie [www.zorgeloosgroen.eu](http://www.zorgeloosgroen.eu)

Jolanda Maas: 'Groen kan bijdragen aan herstel van stress en aan bewegen én stimuleert sociale contacten.' Op de vraag hoe het groen er dan uit moet zien antwoord mevrouw Maas: 'We zien dat naast de hoeveelheid groen ook de kwaliteit van groen belangrijk is voor de gezondheid van mensen. Uit een recent onderzoek, uitgevoerd met gegevens van de Volksgezondheidsmonitor van de gemeente Utrecht, blijkt bijvoorbeeld dat in buurten waar de kwaliteit van het groen hoger is, mensen zich gezonder voelen. We vonden in Utrecht geen relatie met de hoeveelheid groen. Dit laat zien dat je in grote steden door te investeren in de kwaliteit van groen mogelijk ook de gezondheid van bewoners kunt verbeteren'.

#### Eyeopeners

*Circa tien onderzoekt u de relatie tussen groen en gezondheid; wat zijn de eyeopeners?*

Jolanda Maas: 'Een belangrijke eyeopener voor mij is dat deze relatie steeds weer naar voren komt. Mensen denken vaak wel dat groen gezond is, maar dat dit ook daadwerkelijk in onderzoeken terug te vinden is en dat de relatie ook noemenswaardig is, vond ik best verrassend.

## 'Groen kost weliswaar geld, maar het levert onze maatschappij ook geld op'

Ook een duidelijke eyeopener is dat groen op zoveel verschillende manieren de gezondheid kan beïnvloeden. Vaak realiseert men zich dat niet. Groen kan bijvoorbeeld bewegen en sociale contacten bevorderen, ontstressen, zorgen voor schaduw, hittestress tegengaan en een gezonde ontwikkeling van kinderen bevorderen. Dat je door het inzetten van het juiste groen op de juiste plek al deze aspecten kan stimuleren, maakt groen een interessant instrument dat ingezet kan worden voor de bevordering van de gezondheid. Daterhalve vind ik 'groen' een belangrijk instrument, waarin vele belangrijke aspecten van de maatschappij samenkomen.

#### Groen en zorg

Jolanda Maas meldt ook dat zorginstellingen steeds bewuster aan de slag gaan met het

inzetten van 'groen' voor de gezondheid van hun patiënten en medewerkers, een *healing environment* dus. 'Onderzoek naar de effecten van de inzet van groen in zorginstellingen staat echter nog in de kinderschoenen', zegt ze. 'In samenwerking met het IVN zijn we nu een prestigeprogramma aan het opzetten rondom natuur(beleving) in en rondom ziekenhuizen waarbij vijf ziekenhuizen, het bedrijfsleven en de overheid betrokken zijn. Ik zie ook een ontwikkeling dat er steeds vaker bewust ingerichte tuinen aangelegd worden rondom verzorgingshuizen, waardoor de ouderen meer bewegen en bezig zijn. Dit kan zowel fysieke als gezondheidstechnische voordelen opleveren. Zorginstellingen proberen groen in de tuin en de omgeving te betrekken bij de zorgverlening.'

#### Kwaliteit

*Wat valt er over de kwaliteit van het groen te melden?*

'De kwaliteit van groen is zeker van belang', meldt Jolanda Maas. 'Neem de stad Utrecht. Daar is niet veel groen en wat we zien is dat met name de kwaliteit van groen van invloed is op de gezondheid. In wijken waar mensen de kwaliteit

van groen als beter beoordelen, voelen mensen zich gezonder. Dit is gecontroleerd voor demografische en sociaal-economische achtergrondkenmerken. Kwalitatief goed groen is groen waar mensen tevreden over zijn. Variatie, natuurlijkheid en overzichtelijkheid zijn aspecten die daarbij belangrijk zijn. Er zijn verschillende bedrijven die nadrukkelijk bezig zijn de theorie naar de praktijk te vertalen. Zo is het concept Zorgeloos Groen ([www.zorgeloosgroen.eu](http://www.zorgeloosgroen.eu)) mede ontwikkeld om de kwaliteit van openbaar groen te verbeteren waarbij tegelijkertijd de onderhoudskosten niet stijgen en misschien zelfs wel lager zijn. Uit een pilot onderzoek dat we hebben uitgevoerd naar dit concept komen aanwijzingen naar voren die erop wijzen dat de leefbaarheid in buurten waar Zorgeloos Groen is toegepast beter is als in buurten waar dit concept niet is toegepast.

**'Kwalitatief goed groen is groen waar mensen tevreden over zijn'**

#### Groen en jongeren

*Welke effecten hebben groene schoolpleinen op de ontwikkeling van kinderen?*

Jolanda Maas: 'Schoolpleinen in woonomgevingen zijn meestal grijs, maar door ze te vergroenen heb je een goede mogelijkheid om natuur meer in de directe leefomgeving van kinderen te krijgen. Vorig jaar zijn we een pilotonderzoek gestart naar onder andere de relatie tussen een groen schoolplein en het welzijn van kinderen uit groep 4, 5 en 6. Hieruit bleek dat het welzijn van jonge kinderen beter is op groene schoolpleinen. Ook bleek dat jongens op scholen met een groen schoolplein zich beter kunnen concentreren. Meisjes daarentegen lijken wat concentratie betreft meer baat te hebben bij een grijs schoolplein. Op dit moment zijn we bezig met een meerjarig onderzoek naar de invloed van groene schoolpleinen op een gezonde ontwikkeling van kinderen. Dit onderzoek vindt plaats op acht scholen. Drie scholen hebben en houden als controlegroep een grijs schoolplein, en vijf andere scholen gaan hun schoolplein vergroenen. Behalve naar verschillen tussen groene en grijze schoolpleinen wat betreft concentratie, gaan we ook kijken naar aspecten als sociale en emotione-



*Groen moet je afstemmen op de bevolkingsgroepen die in een wijk wonen.*



*In hoeverre beïnvloedt de aankleding van schoolpleinen de ontwikkeling van kinderen?*

le ontwikkeling. Begin april 2014 voeren we een schoolonderzoek een nulmeting uit, vervolgens komen we een en twee jaar later terug om de ontwikkeling van de leerlingen bij te houden.'

## 'Steeds vaker worden bewust ingerichte tuinen aangelegd rondom verzorgingshuizen'

### Omdraaien

*Is het mogelijk om met een ontwerp een wijk of buurtbewoners uit te dagen om meer te bewegen?*

Jolanda Maas: 'Ik denk zeker dat dit mogelijk is. Het is dan belangrijk dat goed bekeken wordt wat voor bevolkingsgroepen er in de wijk wonen en wat voor bewegingsbehoefte zij hebben. In een wijk met veel ouderen is het niet zinnig om een hele trimbaan aan te leggen of speelnatuur, of ze moeten met hun kleinkinderen het groen willen bezoeken. Als bekend is welke behoeftes er zijn dan kan met het ontwerp van groen specifiek gekeken worden hoe het groengebied de gewenste vormen van bewegen kan stimuleren.

### Veiligheid

*Groen in steden wordt ook vaak als onveilig gezien. Hoe kijkt u hiertegenaan?* Groen speelt zeker een rol in het gevoel van veiligheid. Uit mijn Vitamine G onderzoek bleek dat met name in de vier grote steden de gevoelens van veiligheid hoger zijn in wijken waar de groengebieden ingericht zijn met meer open groen. Dus bosjes en groepjes bomen zijn daar taboe wat betreft veiligheidsbeleving. Het meeste groen zal er altijd blijven in plattelandsgebieden en rondom natuurgebieden. Zo groen als die gebieden zal je de steden nooit krijgen. Maar in steden kan wel gericht nagedacht worden over de gezonde inrichting van groen. Door te investeren in de kwaliteit van groen en groengebieden zo in te richten dat ze gebruik, bewegen, sociale contacten en herstel van stress stimuleren is het aanmerkelijk dat ook de gezondheid van mensen zal verbeteren.



**Stuur of twitter dit artikel door!**

Scan of ga naar:

[www.stad-en-groen.nl/artikel.asp?id=41-4530](http://www.stad-en-groen.nl/artikel.asp?id=41-4530)



Dr. Jolanda Maas is senior onderzoeker bij de afdeling Sociale & Organisatie Psychologie van de VU Universiteit te Amsterdam. Zij participeert onder meer in een Europees onderzoek naar de relaties tussen natuur en gezondheid (zie [www.phenotype.eu](http://www.phenotype.eu)). Ook werkt ze aan verschillende onderzoeken naar de effecten van groene schoolpleinen op de ontwikkeling van kinderen.