

Onderzoeker Jolanda Maas:

# ‘Een groene woonomgeving is gezond’

Mensen voelen zich prettiger en gezonder in een groene omgeving. Maar zijn ze dat ook echt? Is er wetenschappelijk bewijs voor de relatie tussen groen en gezondheid? Het antwoord is ja. Dat blijkt uit een onderzoek dat sociologe Jolanda Maas deed in het kader van het Vitamine G-onderzoeks-programma. “Mensen die in een groene omgeving wonen, komen minder vaak bij hun huisarts”, aldus Maas.

Tekst: Annemieke Bos – Fotografie: Cornelia de Jong



Mensen die in een woonomgeving wonen met veel groen (90% in een straal van 1 km om het huis) voelen zich niet alleen gezonder, maar blijken ook minder vaak de huisarts te bezoeken. Vooral angststoornissen en depressies komen minder voor. Ook voor aandoeningen aan luchtwegen, diabetes, hoge bloeddruk, hartklachten etc. geldt dat. “Van de 24 medische klachten op onze lijst kwamen er maar liefst 15 aanzienlijk minder voor bij mensen die in een groene omgeving wonen”, vertelt Maas. De relatie tussen groen en gezondheid blijkt dus sterk te zijn. “In weinig groene woonomgevingen komen 33% meer mensen bij de huisarts met depressieve klachten, dan in heel groene woonomgevingen.”

## Schoolpleinen vergroenen

De relatie tussen groen en gezondheid is sterker bij kinderen, jongeren en ouderen, zo wees het onderzoek uit. Ook voor mensen met een lage sociaaleconomische status is de relatie sterker. “Deze groepen brengen over het algemeen meer tijd door in hun directe woonomgeving. Ze hebben daardoor waarschijnlijk ook meer profijt van het groen”, aldus Maas. Juist voor deze groepen lijkt er dus gezondheidswinst te behalen met de inzet van meer groen. “Je zou bijvoorbeeld schoolpleinen kunnen ‘vergroenen’. Als ik naar mijn eigen kind van anderhalf kijk, dan zie ik dat er weinig groen nodig is om hem uren zoet te houden met bestjes zoeken, takken pakken

enzovoort. Hij zoekt de kleine plantsoenen zelf op om in te banjeren en te spelen.” In en om ziekenhuizen en zorginstellingen zou wat Maas betreft ook veel meer groen kunnen worden toegepast. “Het blijkt bijvoorbeeld dat patiënten die na een galblaasoperatie uitzicht hadden op een boom, minder sterke pijnstillers nodig hadden. Ze herstelden bovendien een dag sneller. Je zou kunnen denken aan een binnentuin, waar patiënten rust kunnen vinden. Of een generatietuin waar jong en oud samen tuinieren.”

## Minder stress

Hoe komt het nu dat groen ervoor kan zorgen dat mensen zich gezonder voelen en ook daadwerkelijk gezonder zijn? Maas ontdekte dat groen op verschillende manieren een positieve invloed heeft. “Groen doet mensen sneller herstellen van stressvolle situaties. Niet alleen een wandeling door de natuur helpt, zelfs het uitzicht op groen heeft al effect. Groen kan bovendien het bewegen bevorderen. Vooral kinderen en jongeren bewegen meer in het groen. Een groene omgeving stimuleert ook sociale contacten en daarmee de sociale samenhang in een buurt. Dat heeft een positieve invloed op het welzijn en de gezondheid van mensen.” Het ideale buurtpark ziet er wat Maas betreft dan ook zo uit: er zijn plekken om rustig te wandelen en even te ontsnappen aan de dagelijkse beslomeringen, kinderen kunnen er spelen en worden uitgedaagd om op ontdekking te



Jolanda Maas

gaan, mensen kunnen elkaar ontmoeten en contact hebben, bomen bieden schaduw en zorgen dat het 's zomers niet te warm wordt en 's winters niet te koud.

## Inspiratie

De bewijzen dat groen goed is voor de gezondheid, stapelen zich op. Voor instellingen en organisaties die er actief mee aan de slag willen, zijn er tips en praktijkvoorbeelden voorhanden. “Voor GGD'en en gemeenten is er een boekje gemaakt met inspirerende voorbeelden van hoe zij met groen de gezondheid van inwoners kunnen bevorderen. ‘Een groene gezonde wijk’ heet het. Ook hoveniers kunnen hier inspiratie uit putten. De branche kan helpen om steden, ziekenhuizen, schoolpleinen en kantoorgebouwen groener te maken. Wat dat betreft is er commercieel gezien voor hen een wereld te winnen.”

## Meer onderzoek

Maas is inmiddels bezig met een volgend onderzoek: ‘Park of perk?’. “Ik onderzoek hoe je de omgeving in zou moeten inrichten zodat mensen meer gaan bewegen. We bekijken onder andere wat mensen zoeken in een groengebied. Volgend jaar neem ik deel aan een grootchalig Europees onderzoek naar de relatie tussen groen en gezondheid. Daarin komt ook aan bod welk soort groen het meest bijdraagt aan de gezondheid.” ■

## Boegbeelden ‘groen sector’

Branchevereniging VHG verzamelt ‘boegbeelden’: mensen die een bijzondere betekenis hebben (gehad) voor de groene sector. Door hun beroep, ervaring, expertise, visie of speciale activiteiten leveren ze een belangrijke bijdrage aan de betekenis van groen in onze maatschappij. Door deze mensen te portretteren in VHG Magazine, kan de branche kennis nemen van hun inzichten en ideeën. We hopen dat deze verhalen inspireren om concreet invulling te geven aan het thema ‘groen maakt gelukkig’. Jolanda Maas bijt het spits af. Zij onderzocht de directe relatie tussen groen en gezondheid.

## ‘Vitamine G’

Jolanda Maas (1980) is geboren in Voorburg en groeide op in Zoetermeer, samen met een jongere en een oudere broer. Ze studeerde sociologie in Utrecht. In 2009 promoveerde ze op het onderzoek ‘Vitamine G: groene omgevingen – gezonde omgevingen’. Dit onderzoek maakt deel uit van het vierjarige Vitamine G-onderzoeksprogramma. Binnen dit programma staat de relatie tussen gezondheid (Vitamine G) en groen (G) centraal. Maas is als senior onderzoeker werkzaam op de afdeling Sociale Geneeskunde van het VU Medisch Centrum in Amsterdam. Samen met haar vriend en zoontje woont ze in Nieuwegein. “Een stad die groener is dan ik dacht.”

## Mijn groenplek

“Mijn favoriete stukje groen is een plek die we met ons gezin in mijn jeugd vaak bezochten: de Seringenberg op landgoed De Horsten bij Wassenaar. We trokken er veel op uit om te wandelen en te fietsen. Zo is denk ik ook mijn liefde voor de natuur ontstaan. Onderweg oefenden we dan op het prachtige woord ‘rododendron’. Aangekomen bij de Seringenberg was het voor ons kinderen heel spannend om via het smalle paadje naar de top te rennen. Daarboven heb je een prachtig uitzicht en de seringens ruiken heerlijk in mei.”

## Feiten en cijfers

- In buurten met weinig groen vindt 15,5% van de bewoners zichzelf niet gezond. In buurten met veel groen is dat 10,2%.
- De kans op een depressie is 33% keer zo hoog in buurten met weinig groen als in buurten met veel groen.
- Gezondheidsproblemen als hoge bloeddruk, hartklachten, rug- en nekklachten, ademhalingsproblemen, darmstoornissen, migraine en duizeligheid komen minder vaak voor in buurten met 90% groen.
- Groen helpt stress te verlichten.
- Patiënten die na een galblaasoperatie herstellen met uitzicht op een boom, hebben minder sterke pijnstillers nodig en herstellen een dag sneller.