

# Naar buiten!

## Goed voor je gezondheid

Wie de natuur in gaat, merkt het meteen: buiten zijn doet iets met je. Wat betekent de natuur voor onze gezondheid?

### 1. Natuur op recept

De natuur op doktersrecept, dat is lang zo gek nog niet. Wetenschappers doen steeds vaker onderzoek naar het effect van een groene omgeving op mensen. Hun conclusie: de natuur verhoogt je concentratie, maakt je creatiever en verlaagt je stress. Daarnaast zorgt buiten zijn ook nog eens voor twee noodzakelijke ingrediënten van een gezond leven: beweging en contact met je medemens. Een flinke dosis groen kan heel wat klachten voorkomen.



### 3. Minder stress

In een gespannen situatie helpt het zelfs om naar een video te kijken van een boswandeling of te luisteren naar natuurgeluiden. Negatieve emoties zoals boosheid, vermoeidheid en somberheid maken plaats voor positiviteit en energie. Met natuur om je heen kun je ook beter omgaan met pijn en psychische problemen.

### 4. Jong versus oud

Boven de vijftig jaar is **60%** van de mensen bijna dagelijks buiten te vinden. Zij zijn actief bezig met natuur en gezondheid. In de leeftijd van 18 tot 24 jaar is de animo om de buitenlucht op te zoeken het kleinst: **slechts 10%**.



### 2. Grensverleggend spelen

De natuur nodigt kinderen uit tot het verleggen van hun grenzen. Balanceren over een boomstam vergt heel wat meer lichamelijke uitdaging dan binnen zitten. Vooral hun fantasie, drang tot onderzoeken en constructief bezig zijn komen in de buitenlucht tot bloei. Spelen in de natuur maakt kinderen creatiever, slimmer én fitter.



60% - 50 plussers 10% - 18-24 jaar

### 5. Besparing

Aanleg van meer groen in en rond woonwijken is goed voor de portemonnee: het levert een besparing in zorg en arbeidsverzuim op die naar schatting kan oplopen tot zo'n **395 miljoen euro per jaar** (berekening KPMG).



### 6. Overgewicht

In Nederlandse postcodegebieden met een minimale hoeveelheid van ten minste 5 hectare aan groene gebieden, zoals parken, bossen en natuurgebieden, ligt het percentage kinderen met overgewicht ongeveer **18% lager** dan in niet-groene postcodegebieden (Vreke e.a., 2006).

### 7. Weinig groen

In Nederlandse buurten met minder dan 10% parken, bossen, weilanden en ander 'groen' in een straal van één tot drie kilometer rondom de woning, voelt **ongeveer 16%** van de bewoners zich ongezond. In buurten met meer dan 90% groen voelt **maar 10%** zich ongezond. Deze relatie is het sterkst voor kinderen, ouderen en lager opgeleiden.

### 8. Groene buurt? Minder depressief

Kinderen van 0-13 jaar in de minst groene buurten komen zelfs tot **zes keer zo vaak** bij de huisarts met depressieve klachten als kinderen uit de meest groene buurten.



### 10. Gezonde buitenlucht

**45%** van de bevolking zoekt dagelijks of wekelijks de natuur op om gezondheidsredenen, bijvoorbeeld om tot rust te komen. De meest genoemde meerwaarde van de natuur is 'rust en ontspanning'. Op de tweede en derde plaats worden 'buitenlucht' en 'de ervaring van buiten/in de natuur zijn' vaak genoemd.

### 9. Natuur is belangrijk!

**99%** van de Nederlanders vindt het belangrijk dat kinderen opgroeien met voldoende natuur in hun buurt.

Bronnen:  
**Waarom wij natuur nodig hebben.** Factsheet Natuur & Gezondheid. Tekst: Agnes van den Berg. Uitgave: IVN (2013); **Buiten is gezond.** Onderzoeksrapport publieksenquête december 2012. Door: Agnes van den Berg, bureau Natuurvoormensen in opdracht van De Friesland Zorgverzekeraar; **Factsheet gezondheid en natuur.** Door: M. van Santvoort, oktober 2014. Uitgave: Provinciale Raad Gezondheid, Brabant.

# Eropuit

# De natuur roept!

**Staatsbosbeheer nodigt je – samen met anderen – uit om naar buiten te gaan! Want onze gezondheid kikkert daarvan op.**

## Beter in het Groen

is een landelijk initiatief om het groen dichterbij mensen te brengen. Staatsbosbeheer werkt hierin samen met Mediquest, GGD en De Friesland Zorgverzekeraar. Staatsbosbeheer wil graag dat alle Nederlanders kunnen genieten van de natuur. Door het programma **Groen Gezond Leven** van provincie Noord-Holland worden voor bezoekers en inwoners van deze provincie in 2017 extra mogelijkheden geboden om dit zelf te ervaren. Zo stimuleren we gezamenlijk dat mensen vitaal leven. **Beter in het Groen** is een mooi voorbeeld van hoe je krachten kunt bundelen, gebruikmakend van de positieve, stressherstellende werking van de natuur. Er is ook aandacht voor groepen die niet vanzelfsprekend naar buiten gaan. Behalve mensen die voor zichzelf zoeken naar activiteiten in de natuur, krijgen mantelzorgers, scholen en professionals uit de gezondheidszorg op een aantrekkelijke manier zicht op het aanbod. [www.beterinhetgroen.nl](http://www.beterinhetgroen.nl)



## Gezond Natuur Wandelen

is een van de initiatieven die makkelijk vindbaar zijn dankzij **Beter in het Groen**.

Hierbij wordt met wandelen de verbinding gelegd tussen natuurbescherming, wandelsport, gezondheidszorg en welzijn. Het initiatief begon op Texel en in Haarlem en omgeving. Dankzij een innovatiesubsidie van De Friesland Zorgverzekeraar en **Groen Gezond Leven** van provincie Noord-Holland kan in tientallen gemeenten **Gezond Natuur Wandelen** verder uitgebreid worden. Door tijdens een wekelijkse wandeling door de eigen leefomgeving stil te staan bij de natuur, ontstaat hiervoor meer aandacht.

Deelnemers voelen zich gestimuleerd om ook op eigen houtje naar buiten te gaan. Kijk op [www.gezondnatuurwandelen.nl](http://www.gezondnatuurwandelen.nl) voor de mogelijkheden.



## NatuurWijs

wil kinderen laten ervaren dat mensen en natuur bij elkaar horen. Dat is geen vanzelfsprekendheid, zeker niet in grote steden. Scholen kunnen kiezen uit een gevarieerd aanbod dat aansluit op leerdoelen voor het natuuronderwijs. Uniek zijn de 'buitendagen': de kinderen gaan drie hele dagen samen met een boswachter, boomverzorger of andere natuurdeskundige de natuur in. Zo'n ervaring overstijgt elk leerboek. Door kinderen liefde, begrip en zorgzaamheid voor de natuur bij te brengen, zullen zij er als volwassenen met respect mee omgaan. Dat is het doel waarmee **NatuurWijs** wil bijdragen aan een duurzame toekomst. [www.natuurwijs.nl](http://www.natuurwijs.nl)



## Natuur op de tast

is een bijzondere excursie door de natuur van de Drentsche Aa, waarbij voelen en ruiken centraal staan. Mensen met beperkingen in zien of horen, ontdekken hoe ze met andere zintuigen in de buitenlucht kunnen genieten. Op 23 juni neemt de boswachter je mee langs het Amerdiepje en over de Amer-es: een middeleeuwse akker met opvallende hoogtevverschillen. De wandeling heeft een afstand van 5 kilometer, hulphonden en (ziende) begeleiders zijn welkom. Aanmelden kan via [www.staatsbosbeheer.nl/zintuigenpadamerdiepje](http://www.staatsbosbeheer.nl/zintuigenpadamerdiepje)

## De Veenlandexpress

Speciaal voor senioren en mindervaliden organiseert Staatsbosbeheer tochten met de **Veenlandexpress**: een unieke huifkar die dankzij een lift ook rolstoelgebruikers gemakkelijk aan boord kan nemen. In de dubbeldekker-huifkar is ruimte voor 60 personen. Het avontuur brengt de deelnemers door het Bargerveen en het Oosterbos (Drenthe), met een prachtig uitzicht over de uitgestrekte, natte heide. Onderweg vertelt de boswachter van alles over de bijzondere flora en fauna. Aanmelden kan via [www.staatsbosbeheer.nl/veenlandexpress](http://www.staatsbosbeheer.nl/veenlandexpress)

## Familiepaden

Op verschillende locaties in de Nederlandse natuur heeft Staatsbosbeheer **familiepaden** aangelegd. Familiepaden zijn vanwege een verharde bovenlaag goed toegankelijk voor onder meer rollators, scootmobiel en kinderwagens. Ze slingeren zich door prachtige natuur. De paden starten bij een parkeerplaats, hebben een overzichtelijke afstand van 2 of 3 kilometer en zijn duidelijk aangegeven. Onderweg staan bankjes om uit te rusten of te picknicken. Kijk op [www.staatsbosbeheer.nl](http://www.staatsbosbeheer.nl) en vul rechts bovenin de zoekterm 'familiepad' in om zo'n toegankelijk uitje te vinden.

