



1



2

DOEL



10 NATUURLIJK

“Bewustwording, inspiratie & concrete handvatten ontwikkelen om zelf verder mee aan de slag te gaan”.

3

Vraag aan degene die naast je zit:



10 NATUURLIJK

Wat is je mooiste herinnering uit je kindertijd die te maken heeft met buiten zijn?

Foto: Sallandse Heuvelrug
Marketing Oost - Ellen van den Doel

4



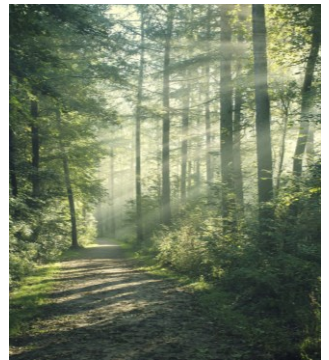
Vraag aan degene die voor/achter je zit:

Wat is je favoriete seizoen en hoe beïnvloedt dat je stemming of energie?

10 NATUURLJK

Foto: Sallandse Heuvelrug
Marketing Oost - Ellen van den Doel

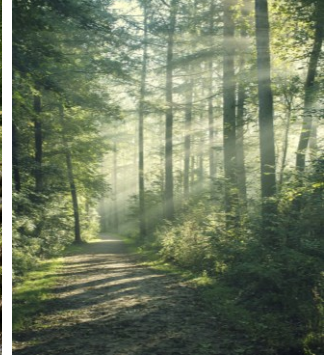
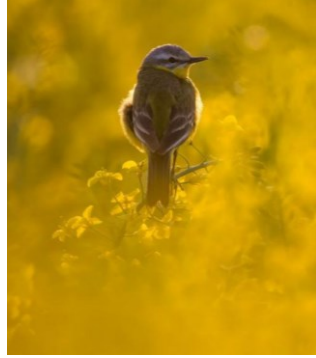
5



Mentale gezondheidsvoordelen

“Bomen, planten en natuurlijke geluiden zoals vogelzang en kabbelend water hebben een rustgevend en positief effect op ons”

6



Natuur als buffer.

“Buffer om de druk van het leven te kunnen weerstaan. Ze helpen ons om overleefd te blijven in een leven met stressvolle, pijnlijke en verontrustende ervaringen. Ook sociaal contact kan zo’n bufferfunctie hebben.”

Mentale gezondheidsvoordelen

“Bomen, planten en natuurlijke geluiden zoals vogelzang en kabbelend water hebben een rustgevend en positief effect op ons”

7

Mentale gezondheid

10 NATUURLIJK

Wat is de belangrijkste reden dat een wandeling in de natuur ons helpt om gedachten te ordenen?

- A. Omdat wandelen op zichzelf, ongeacht de omgeving, altijd zorgt voor dezelfde hoeveelheid stressreductie.
- B. Omdat de natuur ons piekercentrum, minder actief maakt, waardoor we anders omgaan met problemen.
- C. Omdat de natuurlijke omgeving ons piekergedrag versterkt, waardoor we sneller tot oplossingen komen.

Foto: Sallandse Heuvelrug Marketing Oost - Ellen van der Doel

8



Mentale gezondheid

10 NATUURLIJK

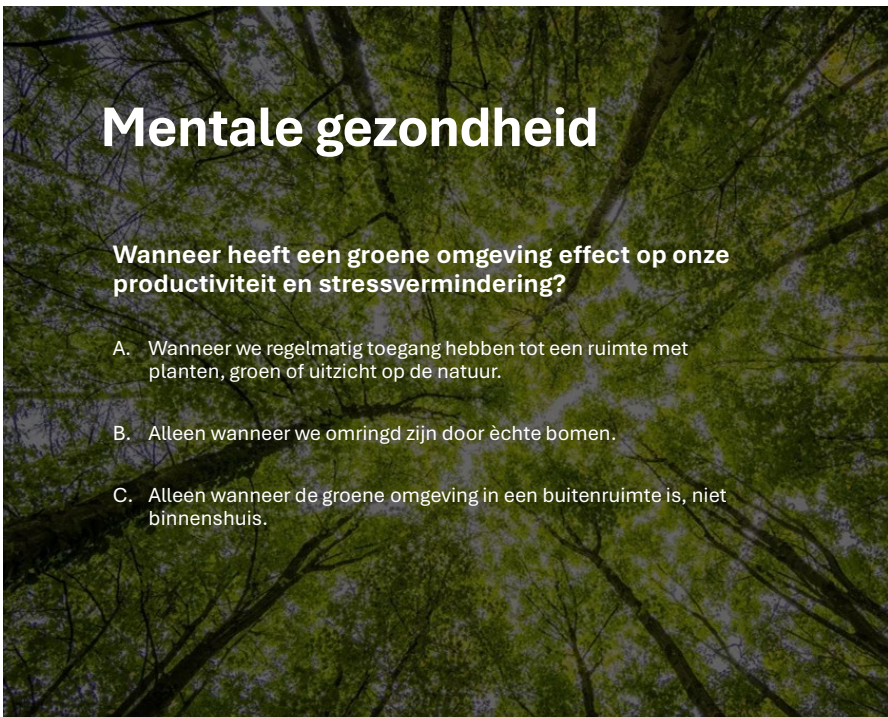

Wat is de belangrijkste reden dat een wandeling in de natuur ons helpt om gedachten te ordenen?

B. Omdat de natuur ons piekercentrum, minder actief maakt, waardoor we anders omgaan met problemen.

Tijdens en vlak na een flinke wandeling door de natuur is in je hersenen het piekercentrum (de subgenuale prefrontale cortex) minder actief. Piekeren - het oeverloos herkauwen van negatieve gedachten - levert stress en verhoogt de kans op depressie, zet aan tot alcoholgebruik en leidt tot slapeloosheid. Piekeren blokkeert eveneens de verwerking van herinneringen en ervaringen. We gaan in de natuur dus anders met onze problemen om. Mensen zeggen vaak dat ze in de natuur beter hun hoofd kunnen ordenen. Dat klopt dus.

Foto: Sallandse Heuvelrug Marketing Oost - Ellen van den Doel

9

Mentale gezondheid

Wanneer heeft een groene omgeving effect op onze productiviteit en stressvermindering?

A. Wanneer we regelmatig toegang hebben tot een ruimte met planten, groen of uitzicht op de natuur.

B. Alleen wanneer we omringd zijn door echte bomen.

C. Alleen wanneer de groene omgeving in een buitenruimte is, niet binnenshuis.

10

Mentale gezondheid

Wanneer heeft een groene omgeving effect op onze productiviteit en stressvermindering?

A. Wanneer we regelmatig toegang hebben tot een ruimte met planten, groen of uitzicht op de natuur.

“Overal ter wereld hebben mensen een duidelijke voorkeur voor ruimten met uitzicht op groen. Dat maakt ze blij, vriendelijk, kalm en minder moe, concludeert een overzichtsstudie.”



11

Mentale gezondheidsvoordelen

- In een groene omgeving zijn mensen niet alleen gelukkiger, ook gezonder.



10 NATUURLJK

ds REGIO NIEUWS SPORT PLAY PODCAST FEELGOOD
Verkiezingen VS Mijn Gemeente Opinie Show Geld Auto Wonen Gezond

▲ In Twente Wordt is het goed leven. Inwoners geven de leefbaarheid een 8,5, het hoogste rapportcijfer van Nederland blijkt uit de Veiligheidsmonitor. © Wouter de Wilde | VDW Foto's

Hier wonen de gelukkigste mensen van Nederland: 'We zitten hier in de vrije natuur'

In het Overijsselse Hellendoorn, Rijssen-Holten en Wierden wonen de gelukkigste mensen van Nederland, blijkt uit de gisteren verschenen Veiligheidsmonitor. Ze geven hun dorpen een dikke 8 als het gaat om de leefbaarheid, het hoogste van het land. Maar wat maakt deze dorpen zo fijn?

12

Mentale gezondheidsvoordelen



10 NATUURLJK

“Van diabetes tot depressie en migraine, en van astma tot angststoornissen en hartproblemen: voor tal van aandoeningen is er een relatie gemeten met mate van groen groen in je omgeving:
Meer groen in je leefomgeving betekent minder ziek en een langer leven.”



13

Efficiënte werkomgeving



10 NATUURLJK

Bij een efficiënte werkomgeving denk je meestal niet gelijk aan de groenvoorziening op het werk. Toch dragen **planten** en **bomen** substantieel bij aan **werktempo**. Consultants in het zakencentrum van Londen die vanachter hun bureau uitzicht hadden op planten, waren tot **vijftien procent** productiever dan collega's een verdieping hoger, zonder groen. Een andere studie komt tot een productiviteitsstijging van twaalf procent.

Blij & Kalm

Binnenplanten zijn volgens onderzoekers een 'effectieve manier' om een 'positieve psychologische perceptie' te bereiken.



14

Efficiënte werkomgeving

Ziekteverzuim Onderzoekster Tia Hermans van de Universiteit van Wageningen plaatste grote plantenbakken in werkruimten van verschillende bedrijven en zag het **ziekteverzuim met twintig procent dalen**. Ze becijfert dat de aanschafkosten er binnen een jaar uit zijn.



10 NATUURLIJK

15

Mentale gezondheidsvoordelen

Hoeveel uur per week moet je minimaal in de natuur zijn om het grootste gezondheidseffect mee te pikken?

- A. 2 uur per week
- B. 6 uur per week
- C. 8 uur per week



10 NATUURLIJK

16

Mentale gezondheidsvoordelen



10 NATUURLJK

Hoeveel uur per week moet je in de natuur zijn om het grootste gezondheidseffect mee te pikken?

A. 2 uur per week

In een onderzoek onder 20.000 Britten is gekeken naar de tijd die is doorgebracht in een bos, park, landelijk gebied of vlakbij het water (eigen tuin niet meegenomen). Daaruit blijkt dat mensen die **minimaal twee uur per week** in de natuur doorbrengen veel vaker aangeven dat ze tevreden zijn met hun leven en in goede gezondheid verkeren. Het maakt niet uit of die twee uur aaneengesloten of verspreid over de week in de natuur wordt doorgebracht. Ook de mate van bewegen blijkt niet belangrijk. Simpelweg stilzitten en de natuur in je opnemen zorgt al voor een positief effect.

17

Mentale gezondheid



10 NATUURLJK

Stelling: De grootte van een park heeft een groter effect op onze gezondheid dan hoe mooi we het groen vinden.

- A. Eens
- B. Oneens

18

Niet waar → Hoe mooier hoe gezonder

Hoe mooier we natuur vinden hoe gezonder we er ook van worden, zo bleek in een onderzoek in tachtig Nederlandse stadswijken in Utrecht, Rotterdam, Arnhem en Den Bosch.

Met een steekproef van 560 parken en straten bepaalden de onderzoekers de groenkwaliteit per wijk. Beoordeeld werd op

- **variatie in kleur en bladvorm,**
- **natuurlijkheid,**
- **landschappelijk overzicht,**
- **toegankelijkheid,**
- **geborgenheid,**
- **veiligheid**
- **en de afwezigheid van zwerfvuil.**

Conclusie: liever **MOOIE** dan grote parken of tuinen.

10 NATUURLJK



19

Natuur & gezondheid

Gezondheidsvoordelen contact met natuur

Kortstondig contact

Stemming	Stress en aandacht	Lichaamsfuncties
<ul style="list-style-type: none"> • Positieve gevoelens • Zorgen loslaten • Vitaliteit • Vrijheid 	<ul style="list-style-type: none"> • Ontspanning • 'ruimte in je hoofd' • Concentratie • Reflectie 	<ul style="list-style-type: none"> • Hartslag/ bloeddruk ↓ • Bloedsuiker ↓ • Cortisol ↓ • Pijn ↓

Regelmatig contact

Mentale gezondheid	Welzijn	Fysieke gezondheid
<ul style="list-style-type: none"> • Depressie / angst ↓ • Burn-out ↓ • Zelfvertrouwen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kwaliteit van leven • Zelfredzaamheid • Regie eigen gezondheid • Zingeving 	Verlaagde kans op: <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes ↓ • COPD ↓ • Overgewicht ↓ • Hart- en vaatziekten ↓ • Immuunregulatie *

Kortstondig contact: denk aan een wandeling van een half uur door een bos of park in vergelijking met een wandeling door een niet-natuurlijke omgeving zoals een rustige woonwijk.

Regelmatig contact: de gezondheidsvoordelen van wonen in een omgeving met veel groen ten opzichte van wonen in een minder groene omgeving

* betekent dat het lichaam schadelijke indringers herkent en verwijdert, en zorgt dat het in balans blijft en goed blijft werken.

Bron: prof. Agnes van de Berg

10 NATUURLJK



20

‘Functies’ van de natuur

Natuur als decor: schoonheidsbeleving van de natuur. Fascinatie.
Dus het maken van een mooie wandeling.

Natuur als medicijn: positieve effecten op onze gezondheid:

- Stemming: positieve gevoelens, zorgen loslaten, vrijheid ervaren, vitaliteit
- Stressreductie en verbeterde aandacht: ontspanning, ruimte in je hoofd, concentratie, reflectie
Bijvoorbeeld door verstilling: waarmee onze zintuiglijke waarnemingen meer worden geprikkeld
- Lichaamsfuncties: hartslag, bloeddruk, cortisol, en het ervaren van pijn dalen tijdens een wandeling in de natuur. Natuur is in te zetten bij het bevorderen van beweging (daarbij kan je kiezen voor juist vertragen of up-tempo lopen).

Natuur als gids: ervaring en betekenis geven aan je leven, er zijn.
Voor een dialoog met de natuur. De natuur luistert, zonder oordeel.
Verwondering: bewustzijn van onze nietigheid.



10 NATUURLJK

21

Natuursymboliek Natuurmetaforen

- Doel: gesprek op gang brengen en/of herkenning van waar je staat in je eigen proces.
- Paadjes om te kiezen, ga ik links, rechts of rechtdoor, direct koppelen aan het maken van keuzes in je leven.
- Knoppen die groeien in het voorjaar, nieuwe ideeën en mogelijkheden om te groeien.
- Blad dat afvalt in het najaar, wat mag je zelf ook loslaten?
- Weerspiegeling in het water - reflectie
- Ganzen die overvliegen en samenwerken, weten ze de weg, weet ik mijn weg?
- Modderpoel: kan ik er om heen of ga ik er doorheen?
- Meegaan met de seizoenen



22

Brainstorm

Hoe kan je de inzichten uit de presentatie in jouw eigen context toepassen?

1. **Behoeften en Doelen**
→ Welke gezondheidsvoordelen wil ik bereiken / welke behoeften vervullen door de natuur in te zetten? (zie voorbeeld sheets)
2. **Huidige Stand van Zaken**
Welke bestaande initiatieven maken al gebruik van natuur voor gezondheid binnen onze sector of gemeente?

23

Actieplan

→ Waar lopen we momenteel tegenaan bij het inzetten van natuur voor gezondheidsdoelen? (je hoeft het niet al op te lossen)

→ **Middelen en Samenwerking**
Welke middelen (financieel, personeel, ruimte) zijn er beschikbaar voor natuurinterventies? Hoe kunnen we samenwerken met andere organisaties of gemeentes om natuurprogramma's op te zetten of uit te breiden?

→ **Implementatie en Praktische Stappen**
Wat zijn de eerste concrete stappen die we kunnen nemen om meer natuur in te zetten voor gezondheid? Welke locaties en voorzieningen kunnen we meteen gebruiken of aanpassen voor natuuractiviteiten?

→ **Communicatie en Bewustwording**
Hoe kunnen we mensen bewust maken van de voordelen van natuur voor hun gezondheid?

24

Reflectie:

Vraag aan degene die naast je zit:

“Welke waarde of les uit de natuur wil jij in je eigen leven toepassen?”



10 NATUURLJK

25

Reflectie:

Wat neem je mee en wat wil je teruggeven?



10 NATUURLJK

26

