

# Vitamine G

## Het effect van groen op gezondheid



*Agnes van den Berg*

7 november 2019

# Meerwaarde zorgboerderij



**Zinvol werk**



**Gemeenschap**



**Betrokkenheid boer**



**Groene omgeving**

# Meerwaarde groene omgeving



<https://youtu.be/ftluYkEocjc>

# Gezondheidsvoordelen groene omgeving



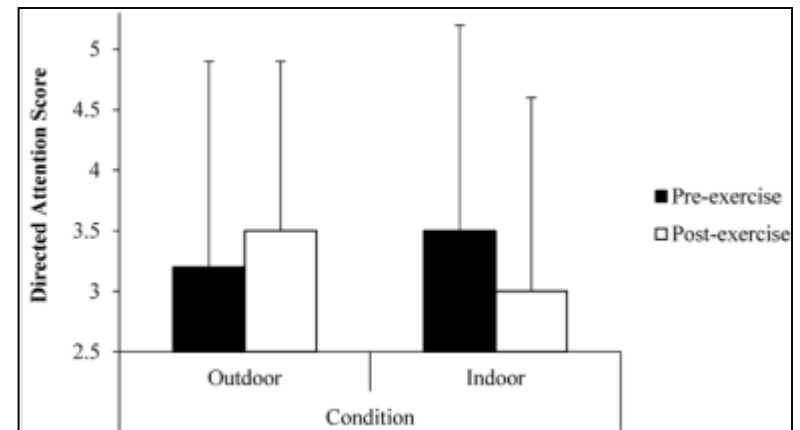
# Voorbeelden van buitenlands onderzoek



# Ergometer binnen of buiten?



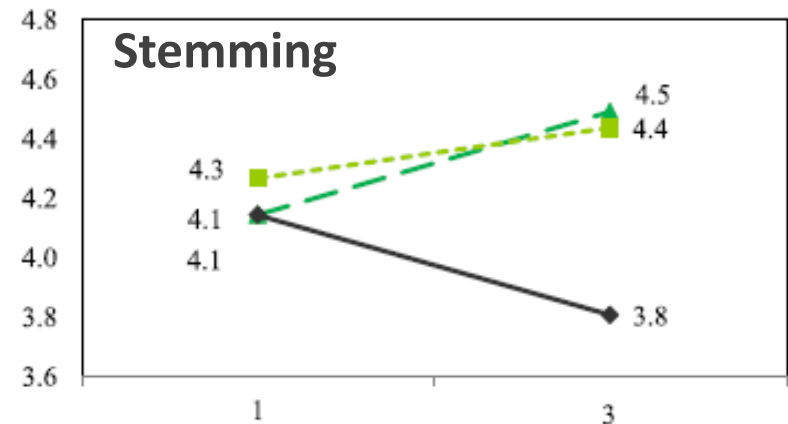
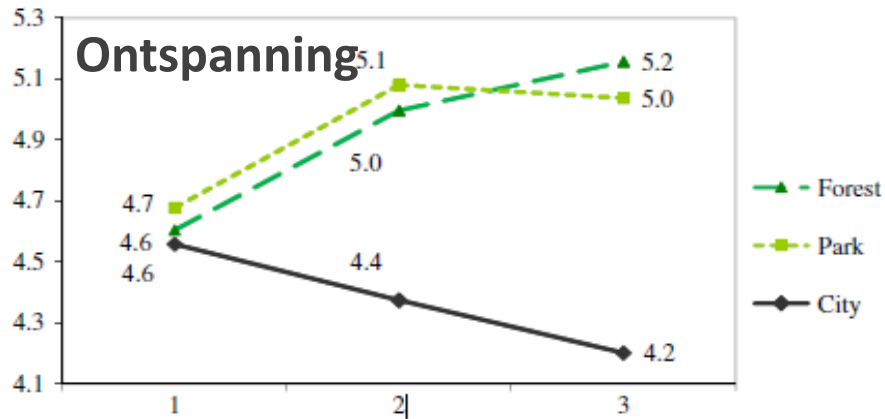
Mensen kunnen zich beter concentreren na een kwartier buiten fietsen op de ergometer, terwijl ze zich na een kwartier binnen fietsen juist minder goed kunnen concentreren



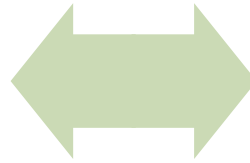
# Zitten in park of op straat?



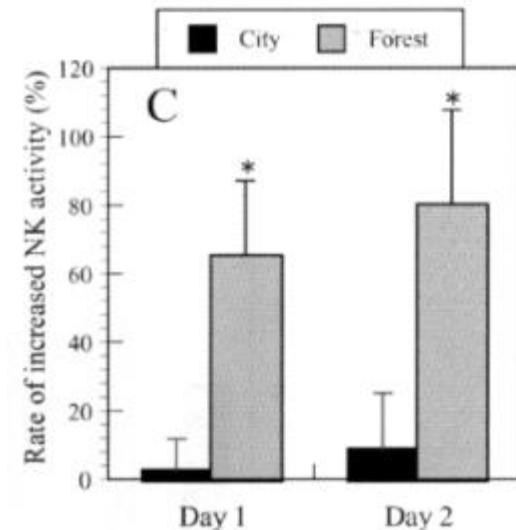
Een uur zitten en wandelen in park of bos werkt ontspannend en heeft een gunstig effect op de stemming - een verblijf in een stedelijke omgeving werkt precies omgekeerd



# Bostherapie of citytrip?



Deelname aan een Japans 'bostherapie' programma (Shinrin-Yoku) leidt tot grotere toename in activiteit van Natural Killer cellen in het bloed dan deelname aan een citytrip



Li, Q., Morimoto, K., Kobayashi, M., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., et al. (2008). Visiting a forest, but not a city, increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*, 21(1), 117-127.



# Nederlands onderzoek

Veel aandacht voor:



Kinderen



Patiënten

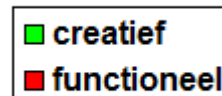
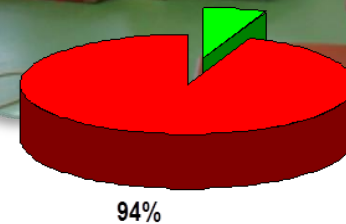
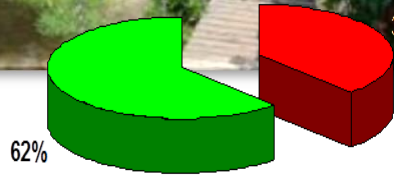


Ouderen

# Onderzoek met kinderen



# Spelen in natuurtuin of sporthal?



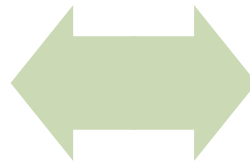
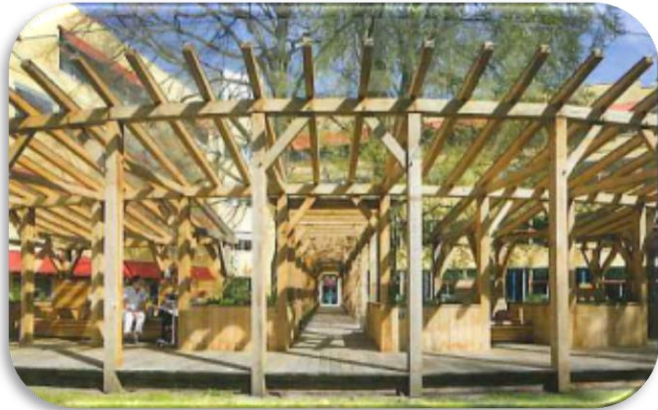
**Kinderen vertonen meer “creatief”- constructief, dramatisch, exploratief - speelgedrag in een natuurlijke speeltuin dan in een sporthal**

Van den Berg, A. E., Koenis, R., & Van den Berg, M. M. H. E. (2007). Spelen in het groen: Effecten van een bezoek aan een natuurspeeltuin op het speelgedrag, de lichamelijke activiteit, de concentratie en de stemming van kinderen. Rapport 1600. Wageningen: Alterra.

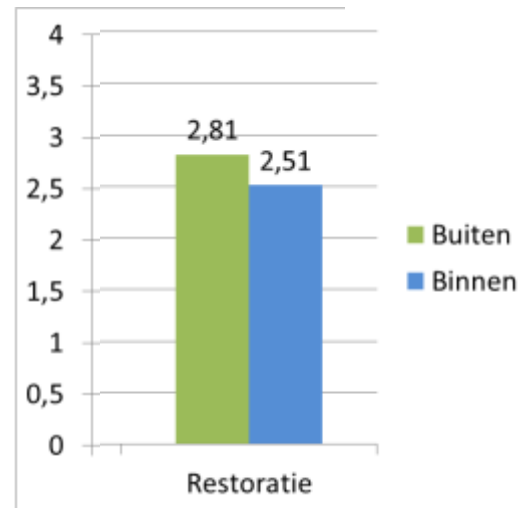
# Onderzoek met patiënten



# Chemotherapie in tuinpaviljoen of in standaard ziekenhuiskamer?



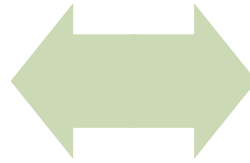
Patiënten die chemotherapie ondergaan in de tuin komen meer tot rust dan patiënten binnen in het ziekenhuis



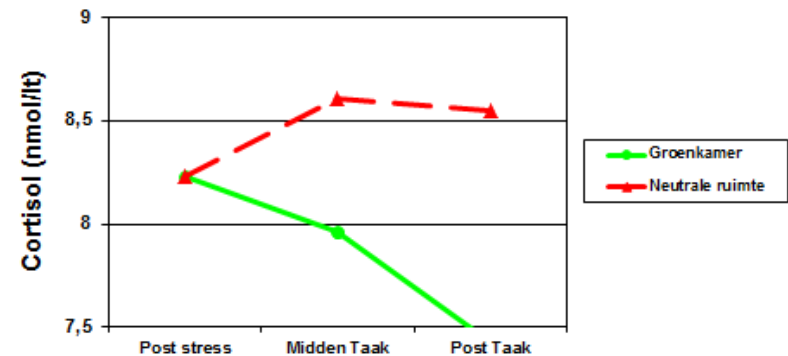
# Onderzoek met ouderen



# Activiteiten in groenkamer of neutrale ruimte?



**Gestreste ouderen vertonen sterkere daling van stresshormoon cortisol tijdens activiteiten in groenkamer dan tijdens vergelijkbare activiteiten in neutrale ruimte**



# Hoe werkt het?

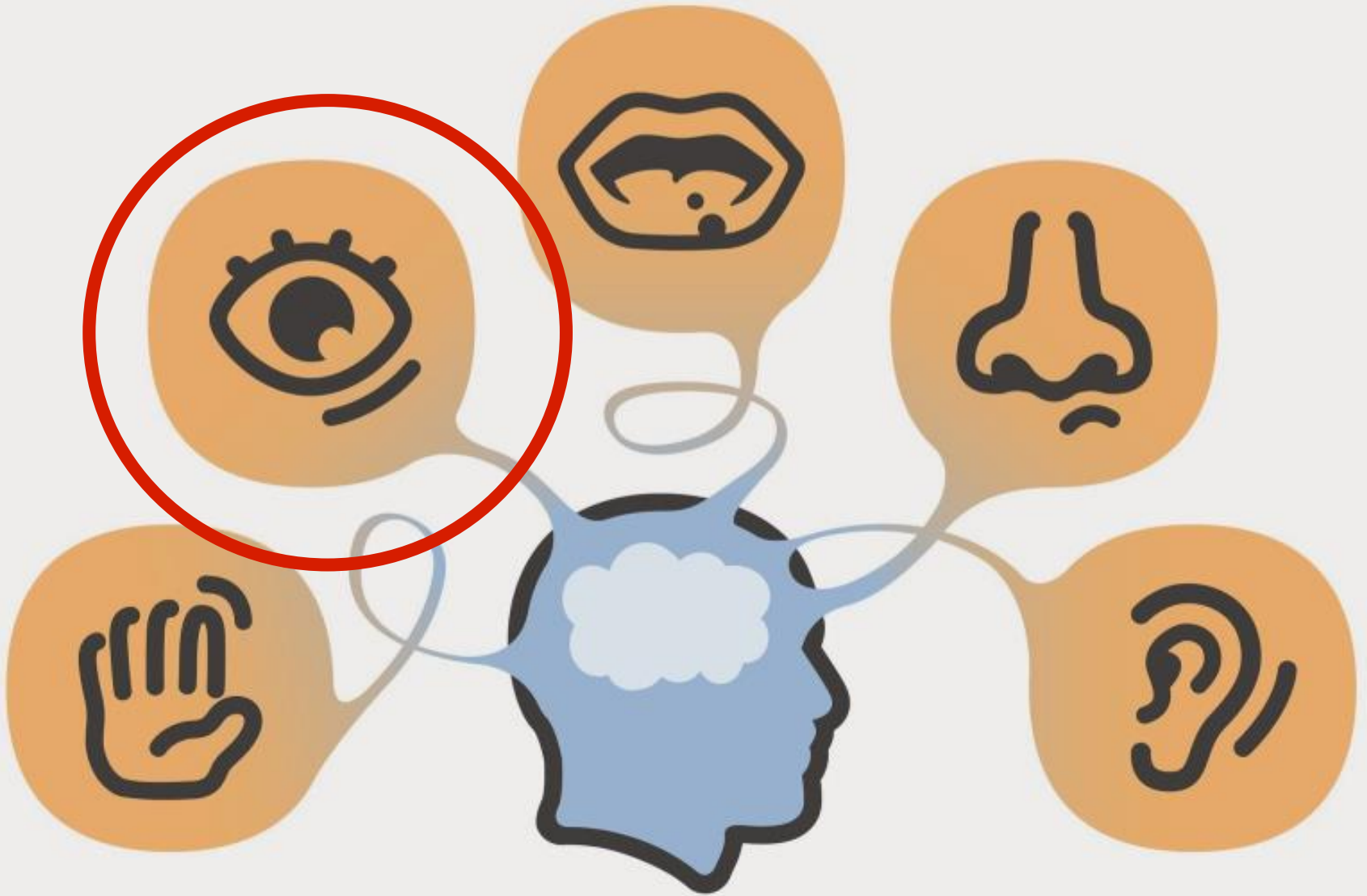




# Natuur = Multivitamine G



# Zintuiglijke ervaringen

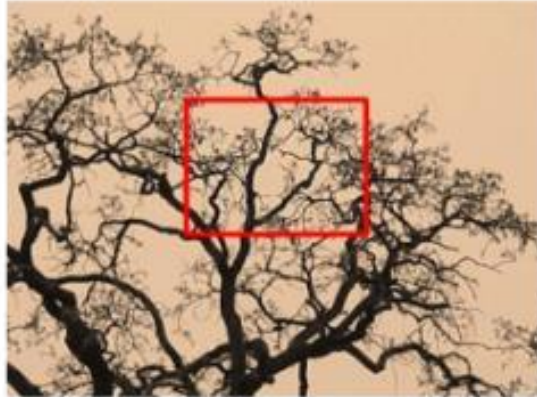


# Zachte fascinatie



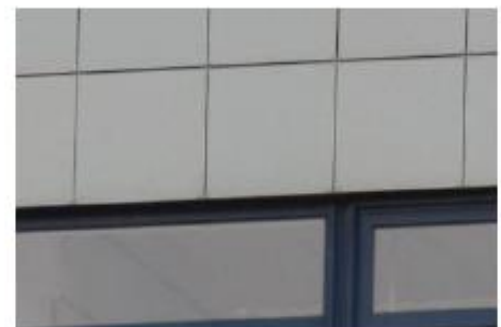
**Natuur trekt op een prettige wijze de aandacht zonder dat het moeite kost**

# Fractale patronen



**Grillige, zichzelf herhalende, patronen die makkelijk worden verwerkt**

# Onderzoek



Van den Berg, A. E., Joye, Y., & Koole, S. L. (2016). Why viewing nature is more fascinating and restorative than viewing buildings: A closer look at perceived complexity. *Urban Forestry & Urban Greening*, 20, 397-401

# Vrijheid

## Bewegingsvrijheid



**Affordances**

## Mentale vrijheid



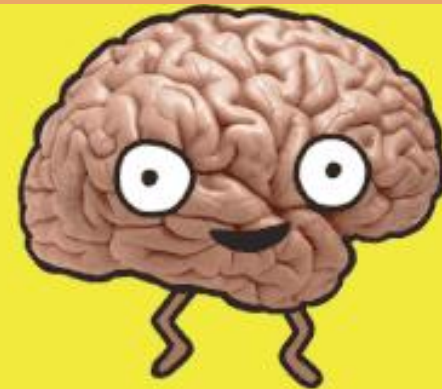
**Magische momenten**

# Weerbaarheid

## Immuunsysteem



## Mentale weerbaarheid



# Oude Vrienden Hypothese

- Blootstelling aan ‘oude vrienden’, micro-organismen in planten, dieren en de bodem waarmee we geëvolueerd zijn, verrijken ons microbioom en dragen bij aan de regulatie van ons afweersysteem.



Rook, G. (2018). Microbes, the immune system and the health benefits of exposure to the natural environment. In: M. van den Bosch & W. Bird, *Oxford Textbook of Nature and Public Health: The Role of Nature in Improving the Health of a Population*.



# Overwinnen angst

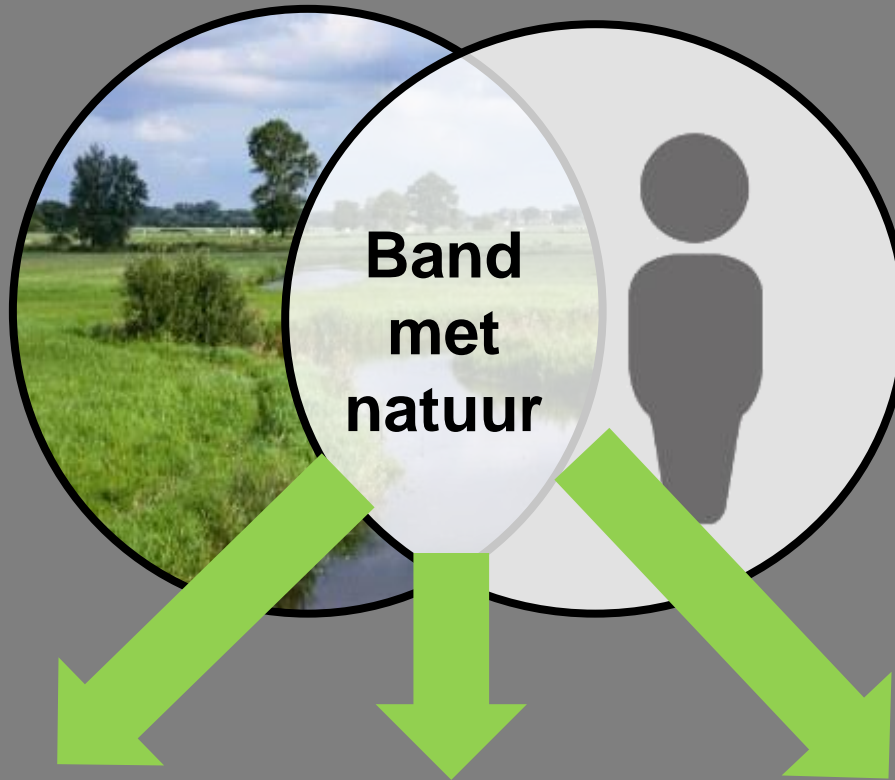


- **Natuur daagt uit tot verkennen van eigen grenzen**
- **Roept angst op, maar die is vaak overdreven dus makkelijk te overwinnen → toename zelfvertrouwen**

Van den Berg, A. E., & Ter Heijne, M. (2005). Fear versus fascination: An exploration of emotional responses to natural threats. *Journal of Environmental Psychology*, 25(3), 261-272.

# Verbondenheid met natuur

Zintuiglijke ervaringen, vrijheid, weerbaarheid,



**Geluk**  
**Vitaliteit**  
**Tevredenheid**

**Gezondheid**

**Milieuvriendelijk**  
**& sociaal gedrag**

# Meerwaarde zorgboerderij?

Zintuiglijke ervaringen, vrijheid, weerbaarheid,



**Geluk**  
**Vitaliteit**  
**Tevredenheid**

**Gezondheid**

**Milieuvriendelijk**  
**& sociaal gedrag**

# Natuur zonder drempels



## Week van de Toegankelijkheid

In de Week van de Toegankelijkheid, van 7 t/m 12 oktober, organiseren de boswachters van Natuurmonumenten op meer dan 20 locaties activiteiten voor mensen met en zonder een beperking. Kom samen genieten van de natuur! Meld je wel van tevoren even aan voor een activiteit.

[BEKIJK DE ACTIVITEITEN →](#)

# Einde – Meer lezen?

[www.agnesvandenbergh.nl](http://www.agnesvandenbergh.nl)



Google Aangepast zoeken



[home](#) [projecten](#) [onderzoek](#) [presentaties](#) [publicaties](#) [media](#) [links](#) [contact](#)



Onderzoek en advies over natuurbeleving en gezondheid

## Welkom



Mijn naam is Agnes van den Berg. Ik ben omgevings psycholoog en hoogleraar natuurbeleving in Groningen, gespecialiseerd in onderzoek naar natuur en gezondheid. Op deze

website vind je een overzicht van mijn onderzoek, presentaties, publicaties en andere activiteiten.

[Meer over mijzelf...](#)

## Nieuws

[White paper jeugd, natuur en gezondheid](#)

## In de media

*Vitamine G(roen) zorgt voor gezonde stadsbewoners....*, [Reformatisch Dagblad](#), 3 juli 2019, p. 2-3

*Alle beetjes groen in steden helpen....*, [Golden Raand](#), zomer 2019

*Hup, naar buiten! Of houdt de angst voor het onbekende je stiekem tegen?....* [GezondNu](#), mei 2019

*Wandelen is in. Het maakt ons hoofd leeg vinden we. Is een blokje om gaan echt goed voor*



Tweets by [@agnes\\_vdberg](#)

[agnesvandenbergh](#)  
Retweeted

[Skrebbel | Chantal Wuijst](#)  
[@c\\_skrebbel](#)

Yes! Hier doen we het voor bij [@nfhfoundation](#) [#natureforhealth](#) [#natuur](#) [#kinderen](#) [#buitenisbeter](#) [#hupnaarbuiten](#) Helder verhaal [@agnes\\_vdberg](#)  
<https://twitter.com/nfhfoundation/status/1173603793969324032>



Sep 16, 2019