



## Stichting wAarde

### Jongeren, natuur en gezondheid

# Samenvattend overzicht Kwalitatief onderzoek Stichting wAarde

Januari 2015

#### Inleiding:

Op 1 mei 2013 is Stichting wAarde gestart met het project *Natuur, lijfstijl en gezondheid*.

Dit project heeft als doelstelling:

- het verkennen, in beeld brengen en agenderen van de straatwaarde van natuur, lijfstijl en gezondheid in onze moderne samenleving;
- het relateren van de straatwaarde aan wetenschappelijke inzichten, best practises en vigerend beleid op het vlak van natuur en gezondheid;
- het vervolgens samenlevingsbreed genereren van concrete initiatieven, netwerken en (op termijn zelfgenererende) ontwikkelingen op het vlak van natuur en gezondheid.

In de periode mei 2013 - januari 2015 heeft het werk zich geconcentreerd op:

- a) kwalitatief onderzoek in de vorm van een verkenning op basis van honderden gesprekken die we op straathoeken, hangplekken, sportvelden, schoolpleinen e.d. hebben gevoerd, alsmede diverse met en voor jongeren opgezette wedstrijden, discussies, activiteiten en een enquête rond dit thema;
- b) een aanvullend representatief/kwantitatief onderzoek onder jongeren dat (ter kwantificering - of falsifiëring - van de op bovenstaande wijze verkregen inzichten) door Onderzoeksbureau Motivaction voor ons is uitgevoerd.
- c) eerste activiteiten m.b.t. het - gaande de rit - 'uitrollen' van de resultaten

Onderstaand volgt een samenvattend overzicht van het kwalitatieve onderzoek.

#### Kwalitatief onderzoek

##### Fase 1: Interviews met jongeren op straathoeken, hangplekken, sportvelden, schoolpleinen e.d.

Methode: Gesprekken aan de hand van 'derde factor' (filmpjes, foto's, anekdotes) waardoor 'als vanzelf' een gesprek ontstond, waarin de buitenlaag van opinies, cynisme of 'gefingeerde politieke correctheid' wordt omzeild.

Conclusies:

- **De meeste jongeren vinden het vanzelfsprekend dat natuur gezond is.**
- **De preventieve of curatieve effecten op diverse ziekten vinden ze vaak vooral relevant voor andere (oudere) mensen (en kan hun dus niet echt boeien).**
- **Met één uitzondering: alles wat gerelateerd is aan stress en stressgerelateerde problemen (als lusteloosheid, concentratieproblemen, slapeloosheid, angststoornissen, burn-out, e.d.) betrekken jongeren vaak op zichzelf.**

## Fase 2: Activiteiten (1)

- Methode: Op suggestie van jongeren (in respons op de vraag van onze kant hoe zij dit verder zouden oppakken) geven jongeren aan dat zij wel 'iets' zouden willen doen met de winterdip, *'want daar heeft iedereen wel last van'*. Daarop hebben wij hen geholpen met de organisatie van het winterdip-festival (midwinter, in het holst van de nacht van 19 op 20 december 2013 in de Hortus van Nijmegen, met onder meer een optreden van zangeres Maaïke Ouboter en diverse kringgesprekken, wandelingen, een twitterwal en een quiz), waar verder op het thema 'natuur, stresspreventie en stressherstel' kon worden ingegaan.
- Conclusies:
- **Bijna alle jongeren hebben (uit eigen ervaring, of via vrienden en vriendinnen) te maken met stress of stressgerelateerde problemen.**
  - **Naar hun overtuiging helpt natuur *'behalve als het allemaal te heftig is'*.**
  - ***'Vanuit het oogpunt van volksgezondheid, stresspreventie en stressherstel zou er veel meer met natuur kunnen worden gedaan'*.**
  - ***'Het gaat zowel om rust in je hoofd hebben, als om fit zijn en gewoon lekker in je vel zitten.'***



## Fase 3: Wetenschappelijke check

- Methode: Terugkoppeling naar wetenschappelijke literatuur m.b.t. de relatie tussen natuurbeleving, stressherstel en stresspreventie.
- Conclusies: **De positieve invloed van natuurbezoek op stresspreventie en stressherstel is wetenschappelijk aangetoond en onomstreden. Beide door jongeren genoemde aspecten ('rust in je hoofd' en 'fit zijn') worden wetenschappelijk onderbouwd. Niet geheel duidelijk is nog:**
- hoe lang de positieve effecten zijn
  - welke vormen van natuurbeleving het meest effectief zijn.

## Fase 4: Diepte-interviews en jongeren-enquête

- Methode: Tijdens tientallen diepte-interviews en groepsgesprekken werd verkend wat voor concrete handelingsperspectieven jongeren voor ogen hebben m.b.t. 'natuur en stresspreventie en stressherstel'. Aanvullend werd met jongeren zelf een enquête opgesteld en afgenomen (n=360, niet representatief) waarin de gegenereerde inzichten verder werden gecheckt.
- Conclusies:
- **Circa driekwart van de geënquêteerde jongeren denkt dat natuur kan helpen bij stress of stressgerelateerde problemen.**
  - **Een ruime meerderheid vindt dat de huisarts daar ook best op mag wijzen.**
  - **Een meerderheid vindt het een goed idee als gemeenten 'groene, gezonde plekken, in de stad inrichten, waar je tot rust kunt komen én lekker fit kan worden.**

## Fase 5: Activiteiten (2)

Methode: Verkenning naar inrichtingsconcepten 'Fit-Rust-plek' op Willem de Kooning (kunst)Academie te Rotterdam. (Gastcollege door Stichting wAarde, gevolgd door ontwerp-opdracht; één semester, 24 studenten. Presentatie van ontwerpen aan o.m. vertegenwoordiger van ministerie E.Z.)

In samenwerking met DLG (Dienst Landelijk Gebied) en gemeente Arnhem werd in een jongerencentrum een ontwerpatelier voor/met buurtjongeren georganiseerd. Op basis hiervan werd een 'Fit-Rust-Plek' ontworpen die momenteel (met ondersteuning van de gemeente) met/door jongeren zelf in wijk wordt aangelegd.

NB: *filmimpressie van ontwerpatelier voor/met buurtjongeren:*

[https://www.youtube.com/watch?v=xSS-zjP0s\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=xSS-zjP0s_0)

In samenwerking met Heimans&Thijssse Stichting en Innovatienetwerk Nederland is een filmwedstrijd voor jongeren georganiseerd: maak een korte film over 'natuur en gezondheid' die in de wachtkamer van huisartsen kan worden getoond. (Jury o.m. directeur GGD, een huisarts, een filmer, ...).

Winnende inzendingen kregen een filmworkshop met Ruben Smit (van 'De Nieuwe Wildernis').

- Conclusies:
- **Bevestiging van het inzicht dat de relatie stress/natuur bij veel jongeren onomstreden is.**
  - **Concept van 'groene, gezonde plekken' slaat aan, kan kostenefficiënt en is praktisch uitvoerbaar.**
  - **Advies van huisarts om bij stressproblemen vaker de natuur in de gaan, is 'logisch', maar 'moet niet te dwingend'.**
  - **'Gezondheidsroutes' in natuur spreekt ook veel jongeren aan en verdient nadere uitwerking.**

## Fase 6: Feedback vanuit natuurorganisaties, gezondheidszorg en overheden

Methode: Informeel overleg met sleutelpersonen uit natuurorganisaties, gezondheidszorg en overheden, om te zien hoe bovenstaande inzichten 'vallen'.

Conclusies: **Veel interesse bij natuurorganisaties, gezondheidszorg en overheden. Iedereen zegt er 'iets' mee te willen doen. Concrete afspraken volgen in later stadium.**

## Fase 7: Kwantificering

Ter kwantificering - of falsifiëring - van de bovenstaande inzichten gaf Stichting wAarde opdracht aan Onderzoeksbureau Motivaction voor een kwantitatief representatief onderzoek onder jongeren. De resultaten hiervan worden in een separate rapportage gepresenteerd.

De resultaten van het kwalitatief én het kwantitatief onderzoek zullen op de Natuurtop - d.d. 5-2-2015 - worden gepresenteerd.