

Stress Natuur is goed voor de gezondheid van jongeren, zeggen zij

Door onze redacteur

Arjen Schreuder

AMSTERDAM. Natuur is een goede remedie tegen stress. Dat vinden jongeren zelf, blijkt uit onderzoek dat vandaag wordt gepresenteerd.

Na een bezoek aan de natuur zegt een meerderheid van de jongeren „een frisse blik” te hebben, en er „weer beter tegenaan te kunnen”. Jongeren vinden het „overwegend positief” als huisartsen bij stressklachten adviseren om meer tijd in de natuur door te brengen, mits het geen „natuur op recept” wordt, zo is de conclusie van een onderzoek naar jongeren, natuur en gezondheid door stichting wAarde, een kleine denktank binnen de natuurbeweging.

Jongeren willen graag meer „groene, gezonde plekken” rondom de stad met liefst veel wandelpaden, mooie planten, bloemen en bomen, plekken om te kletsen, open grasvelden, fietspaden en picknickplekken. Waar jongeren niet op zitten te wachten, is het inrichten van plekken voor het houden van feestjes of het uitlaten van honden, sportgelegenheden zoals trimbanen, of stiltezones waar je bijvoorbeeld niet mag bellen.

Stress is volgens het onderzoek een serieus probleem onder de jongeren, dat wil zeggen mensen tussen de zestien en dertig jaar. Eenderde van de jongeren had het afgelopen jaar „redelijk tot heel vaak het gevoel dat zij te veel stress ervaren”. Nog eens vier op de tien

jongeren heeft dat gevoel afgelopen jaar „soms” gehad. Onder stress verstaan de onderzoekers „zaken die buiten de eigen controle liggen”, of „het gevoel van nervositeit” en „het gevoel dat alles even te veel wordt”, maar ook de gevolgen van stress, zoals lusteloosheid, concentratieproblemen, angststoornissen, en burn-out. Natuur kan helpen om „rust in je hoofd” te krijgen en „fit te zijn”.

Directeur Thomas van Slobbe van stichting wAarde: „Er moeten veel meer plekken worden ingericht door en voor jongeren, vooral bij de steden, met simpele middelen. Het is een goedkope manier van preventie van gezondheidsklachten. De toekomst van de natuur ligt in de gezondheid.”