

Resultaten perceptie-onderzoek: Natuurbeleving & Gezondheid

Ilse Simoens, Caroline Geeraerts, Hans Keune, Roy Remmen

Instituut voor Natuur en Bosonderzoek en de leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving van
de Universiteit Antwerpen.

Met de steun van:
Natuurpunt, de Christelijke Mutualiteit, Gezinsbond, Domus Medica en ANB



Bevraging Natuur en Gezondheid

Hoe belangrijk vind jij natuur voor jouw gezondheid? Dat willen we te weten komen in deze eerste bevraging over natuur en gezondheid in Vlaanderen. Doe mee en ontvang een e-boekje met tips over natuur en gezondheid.

De academische Vakgroep Eerstelijns en Interdisciplinaire Zorg van de Universiteit Antwerpen zal in samenwerking met het Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek (INBO) de gegevens analyseren.

We verzekeren je dat de gegevens anoniem verwerkt worden. De antwoorden worden uitsluitend voor dit onderzoek gebruikt en worden niet verder doorgegeven.

Het invullen van de vragen duurt maximaal 10 minuten.



Natuurbeleving en gezondheid: wat weten we!



De bevraging over natuurbeleving & gezondheid

Centale vraag: Welke verband leggen mensen tussen natuurbeleving en gezondheid. (Perceptie onderzoek)

- ❖ Hoe vaak ga jij naar het groen? Waar en waarom?
- ❖ Hoe ervaar je een bezoek aan een groene omgeving op je welzijn?
- ❖ Hoe belangrijk is dit voor jou?
- ❖ Wat houd je tegen om naar buiten te gaan?

Verspreiding (vanaf eind maart tot midden mei):

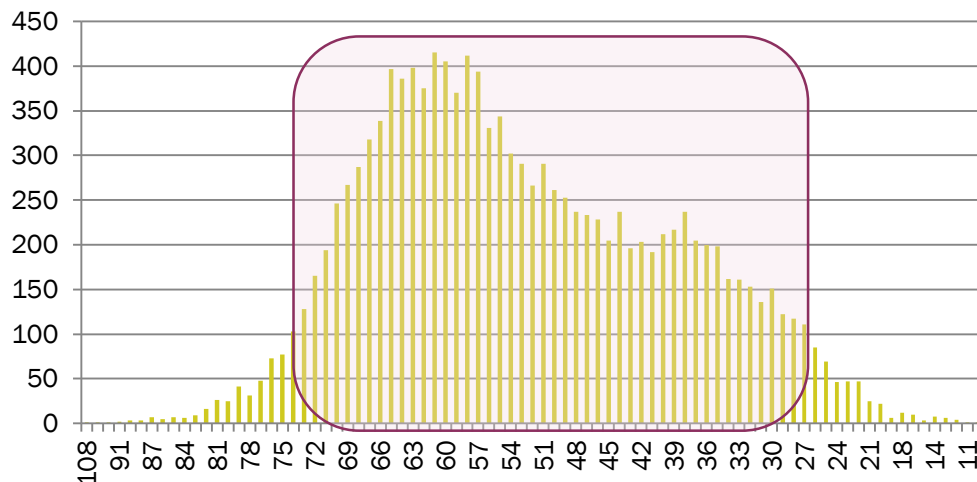
De Standaard, de nieuwsbrieven van de Gezinsbond, de CM, Domus medica, INBO, Universiteit Antwerpen, Natuurpunt, het Agentschap voor Natuur en Bos.

Extra: Na het invullen van de enquête kon je de gids #natuurisgezond ontvangen

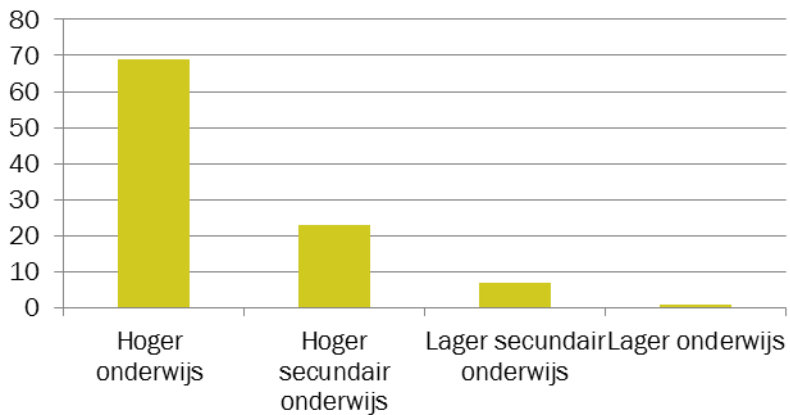
13102 respondenten

❖ 57% vrouwen en 43% mannen

❖ 91% tussen 27 en 74 jaar,
gemiddelde leeftijd 52 jaar

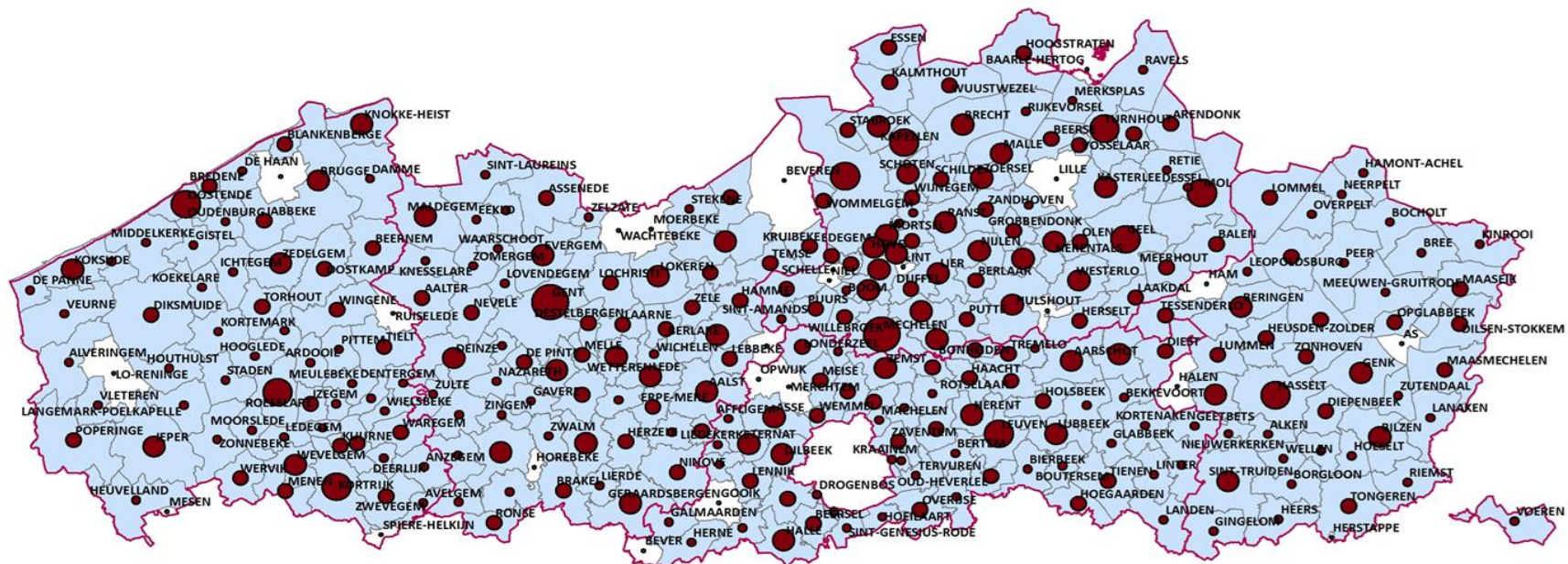


❖ 97% Belgen,
2,5% Nederlanders, 0,5% andere nationaliteiten

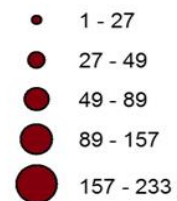


- ❖ Enquête
 - 69% Hoger onderwijs
 - 23% Hoger secundair
 - 7% Lager secundair
 - 1% Lager onderwijs
- ❖ Belgen (BELSTAT):
 - 30 % Hoger onderwijs

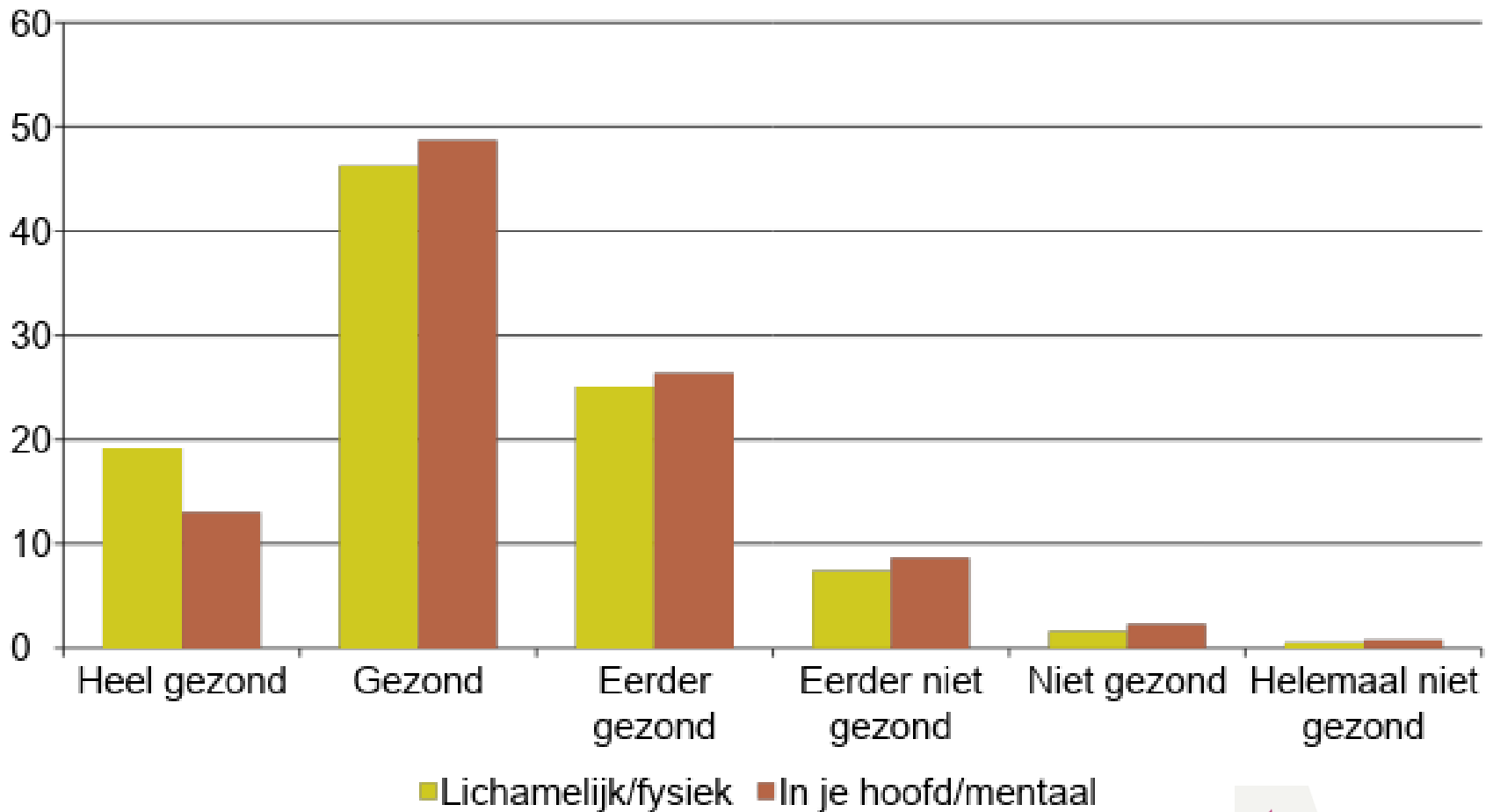
Verspreid over heel Vlaanderen



AANTAL



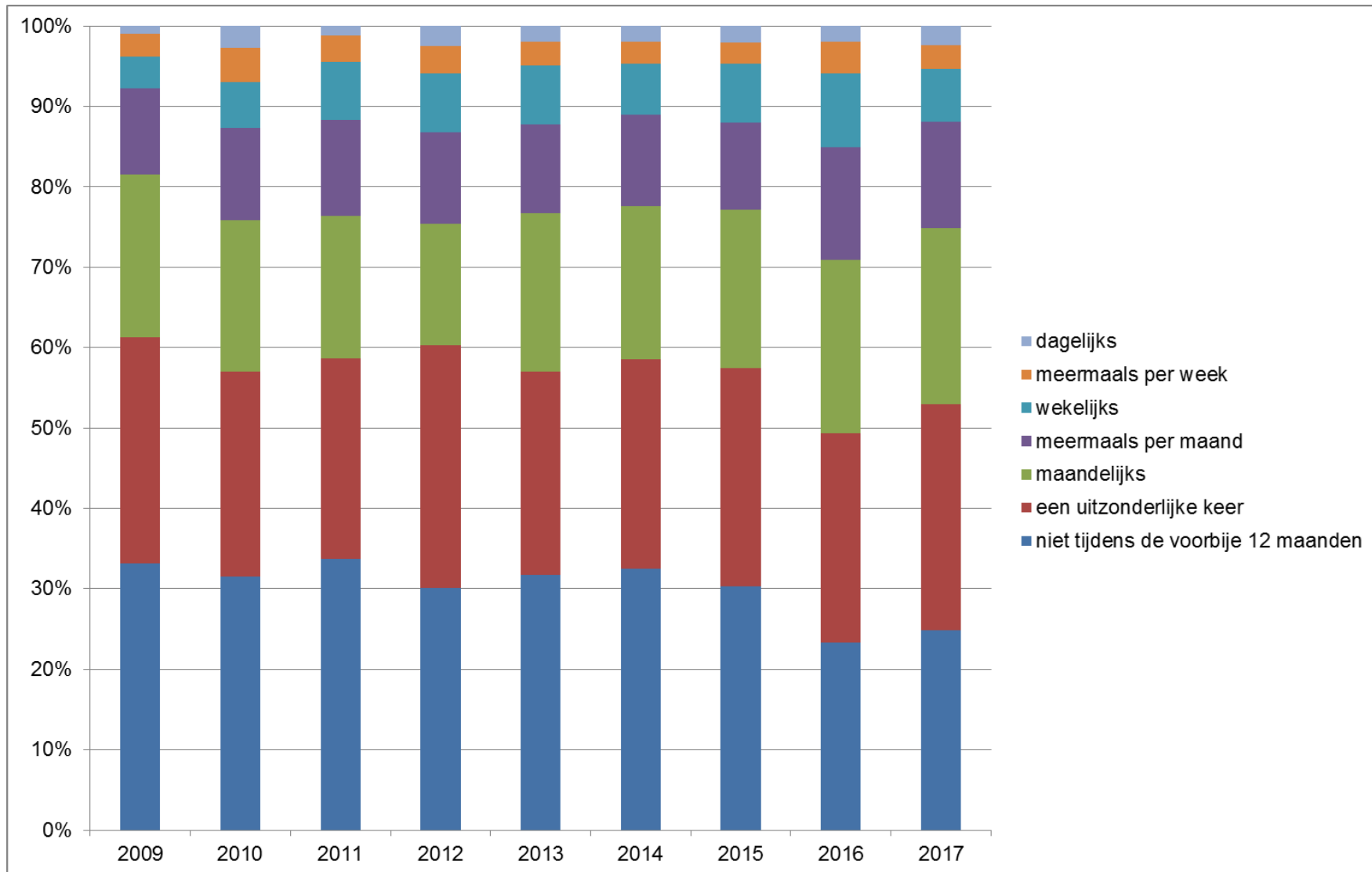
Hoe gezond voel jij jou op dit moment?



A high-angle, wide shot of a dense crowd of people walking in a public space, likely a festival or a busy street. The crowd is diverse in age, gender, and appearance. In the center of the image, there is a white rectangular box containing the text "Representatief staalname?". The background is filled with people in various casual clothing, some wearing hats and sunglasses, suggesting a sunny day. The overall scene conveys a sense of a large, active public gathering.

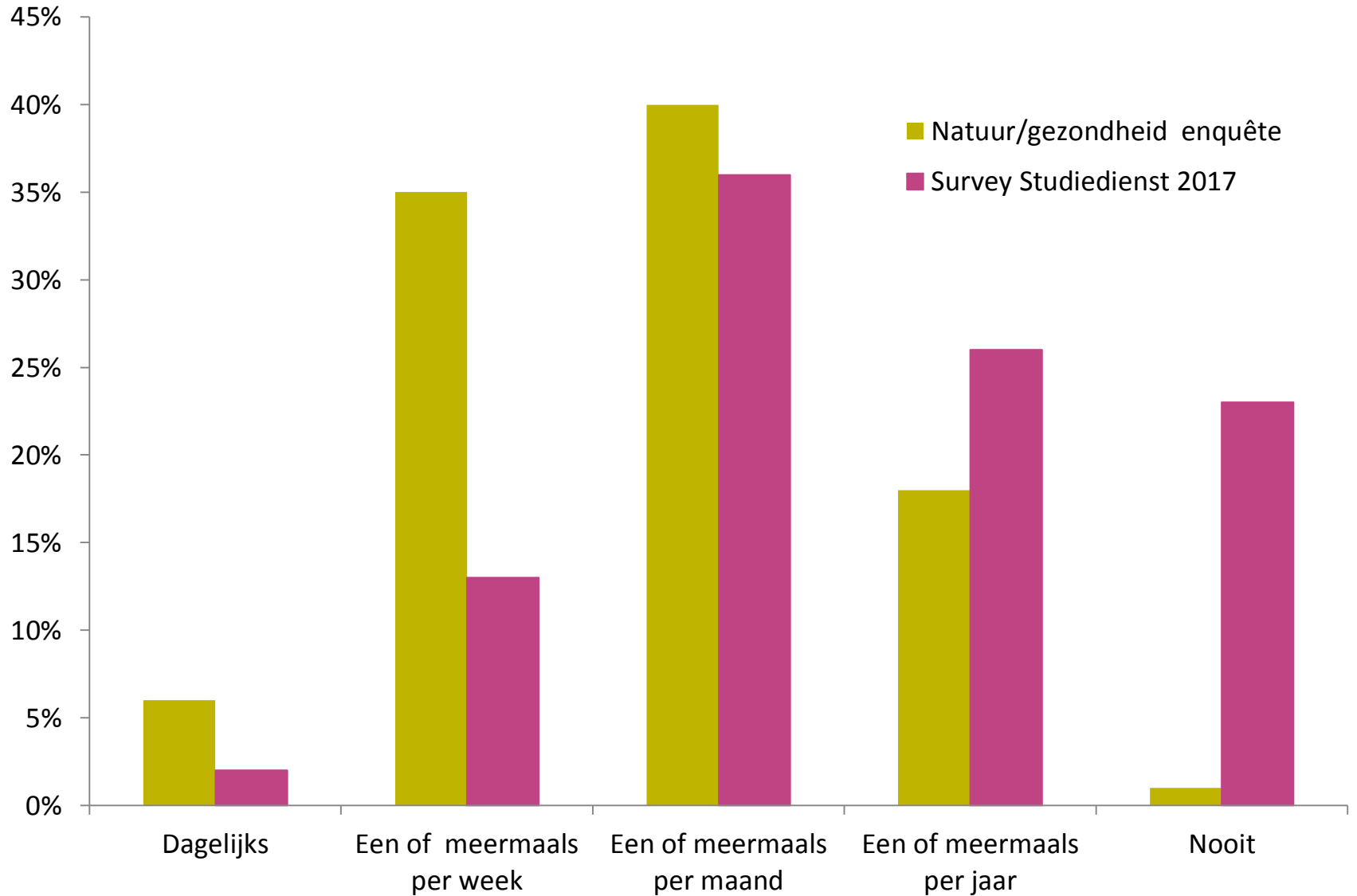
Representatief staalname?

Draagvlak indicator voor natuur: Bezoeken aan bossen en natuurgebieden



Bron: Jaarlijkse survey van de studiedienst Vlaamse Regering (Departement Kanselarij en Bestuur)

Respondenten representatief voor Vlaanderen?



De 5 vragen



Bevraging Natuur en Gezondheid

Hoe belangrijk vind jij natuur voor jouw gezondheid? Dat willen we te weten komen in deze eerste bevraging over natuur en gezondheid in Vlaanderen. Doe mee en ontvang een e-boekje met tips over natuur en gezondheid.

De academische Vakgroep Eerstelijns en Interdisciplinaire Zorg van de Universiteit Antwerpen zal in samenwerking met het Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek (INBO) de gegevens analyseren.

We verzekeren je dat de gegevens anoniem verwerkt worden. De antwoorden worden uitsluitend voor dit onderzoek gebruikt en worden niet verder doorgegeven.

Het invullen van de vragen duurt maximaal 10 minuten.

PS. Door het groot aantal deelnemers is de voorraad van de gedrukte gids uitgeput. Je krijgt de gids nog als download aangeboden.





**Waarom trek je het groen in?
Duid de drie belangrijkste redenen aan waarom je het groen in gaat.**

Bewegen

Rust en stilte

Gezonde lucht

Esthetisch ervaring/natuurbeleving

Hond uitlaten

Mee helpen bij acties

Spirituele ervaring

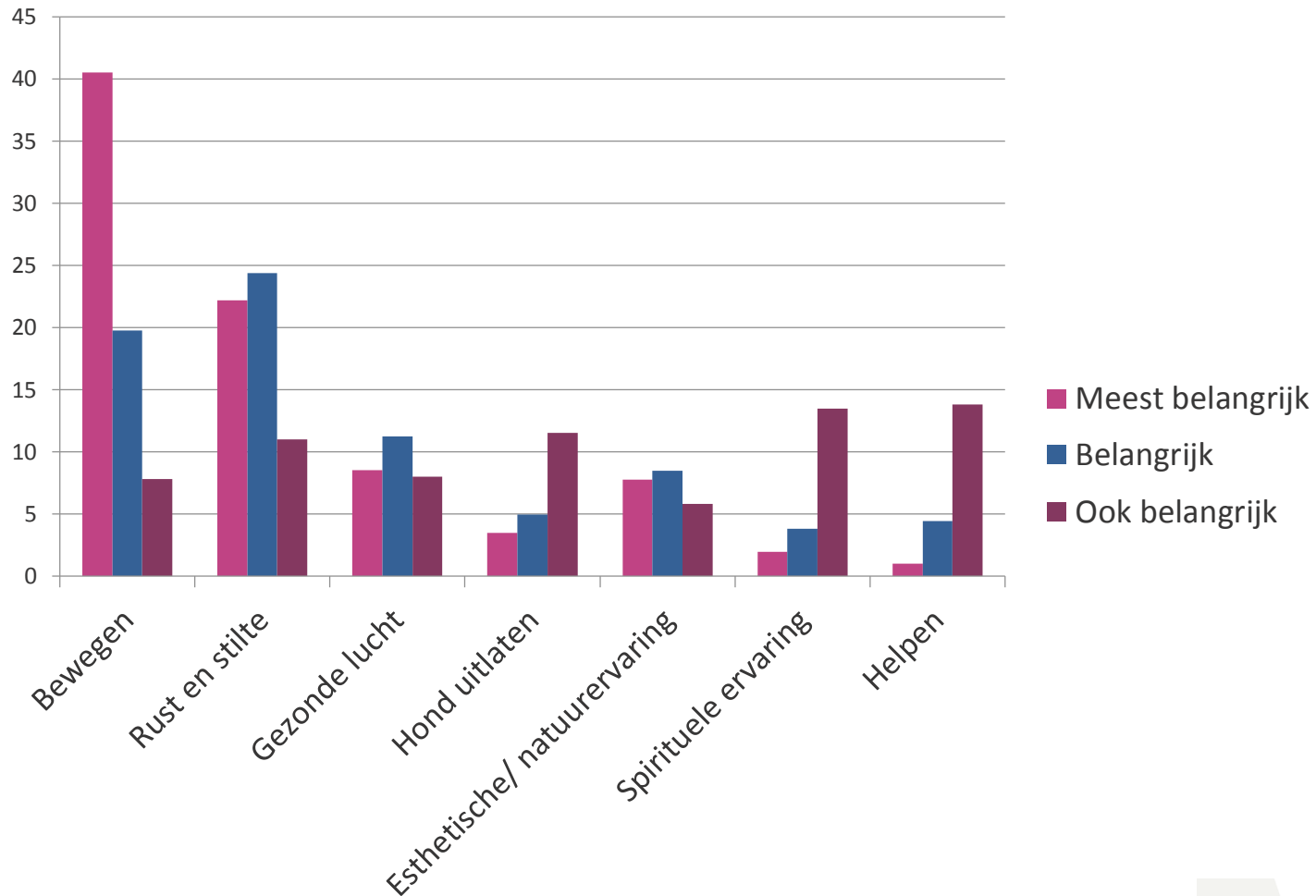
Tijd met anderen door brengen

Natuurstudie/observatie

Tijd alleen door brengen

Andere

Waarom trek je het groen in? Duid de voor jouw drie belangrijkste redenen aan waarom je het groen in gaat (%).

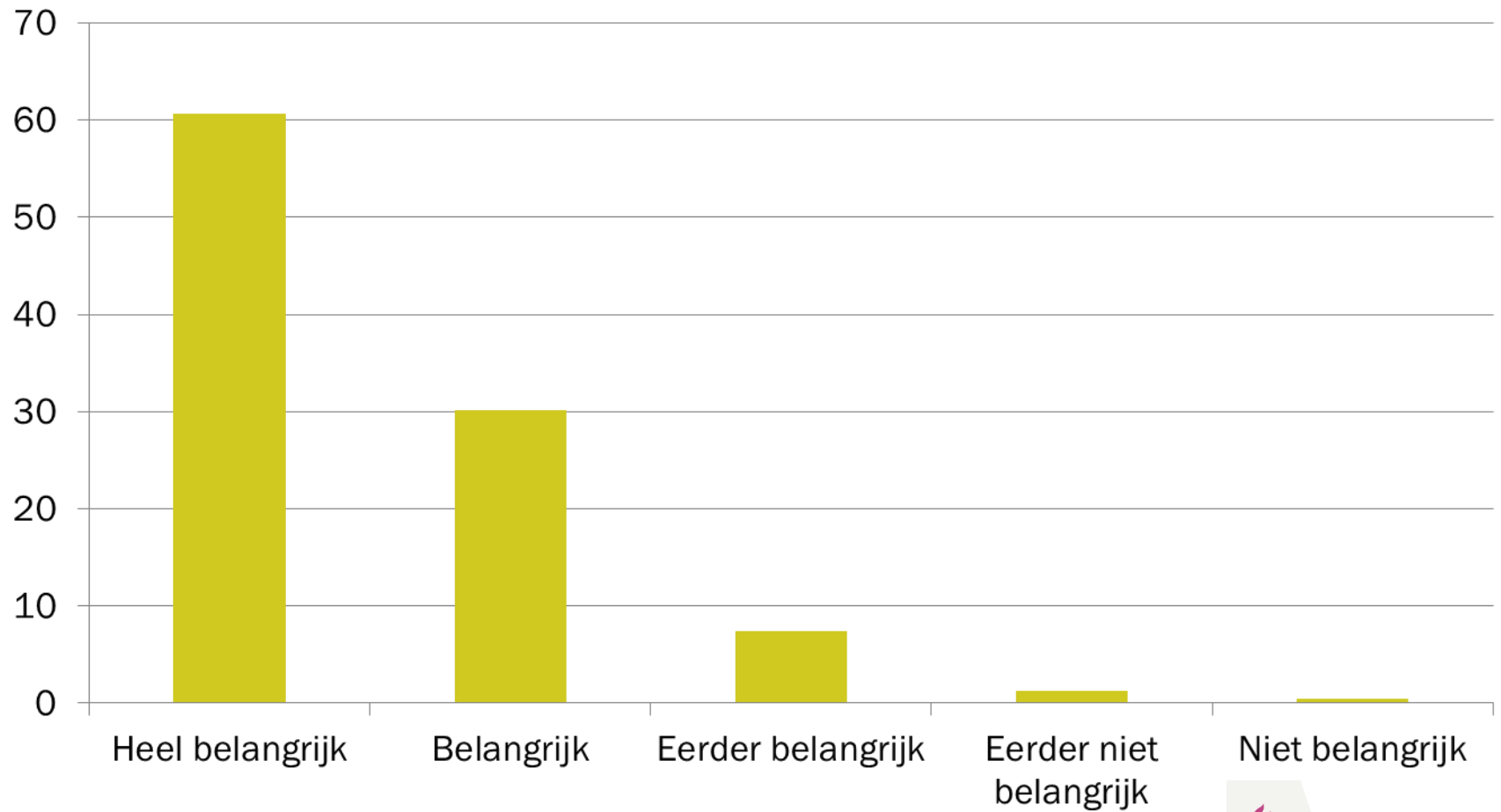


❖ Geen significante verschillen per leeftijd en geslacht

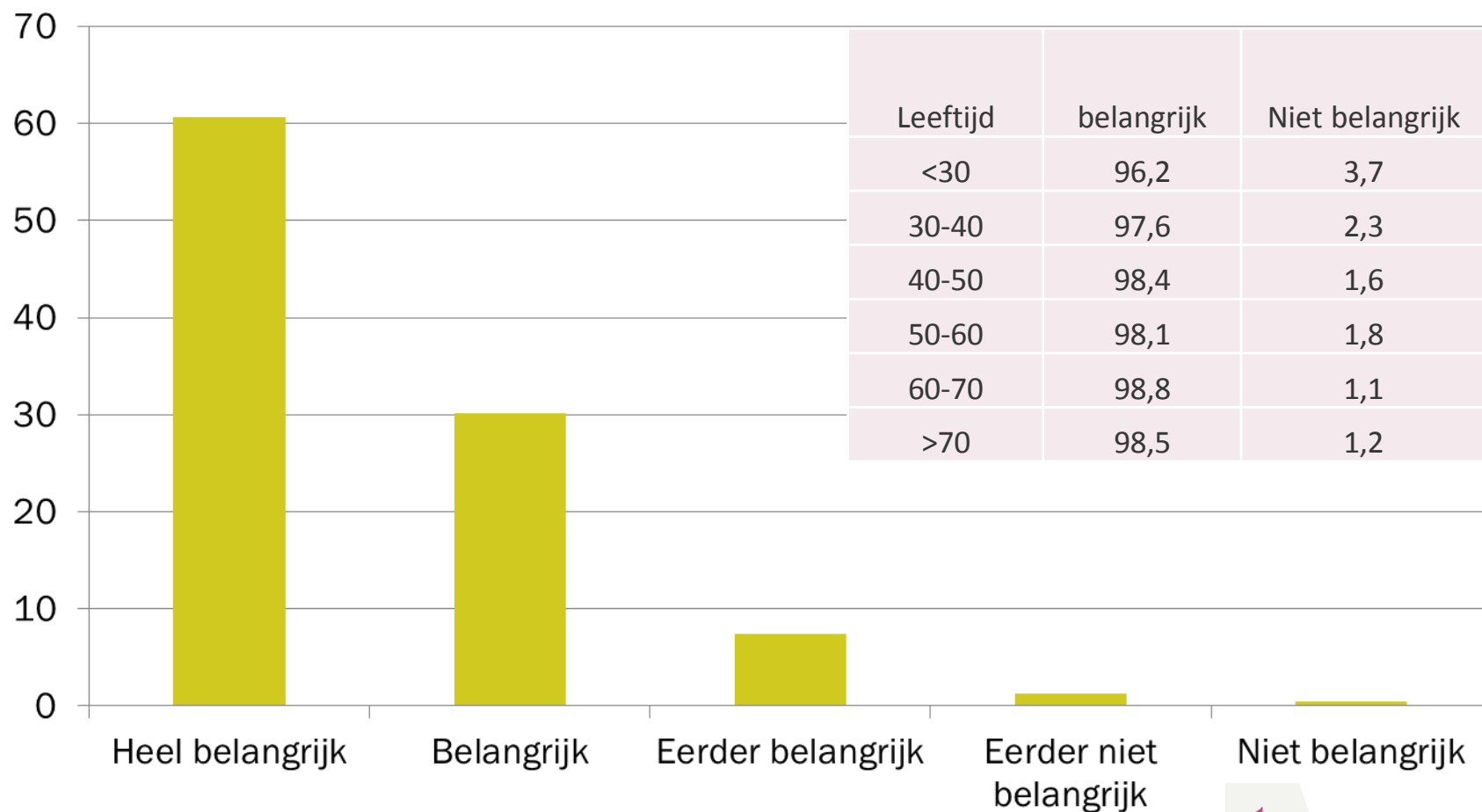


Is het belangrijk voor je gezondheid om in het groen te gaan?

Is het belangrijk voor je gezondheid om in het groen te gaan (%)?



Is het belangrijk voor je gezondheid om in het groen te gaan (%)?

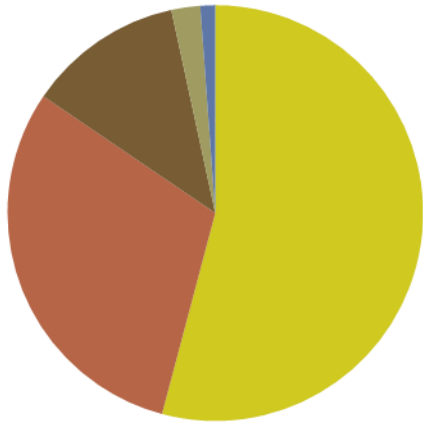


Hoe voel jij je nadat je buiten in het groen bent geweest ?

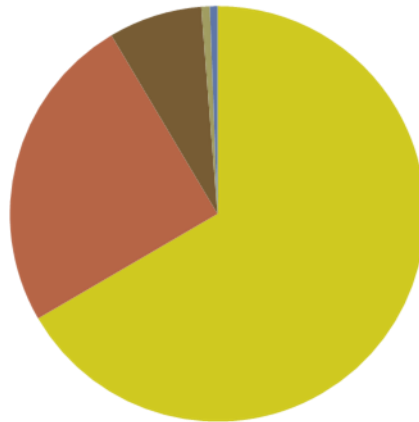


Hoe voel jij je nadat je buiten in het groen bent geweest (%)?

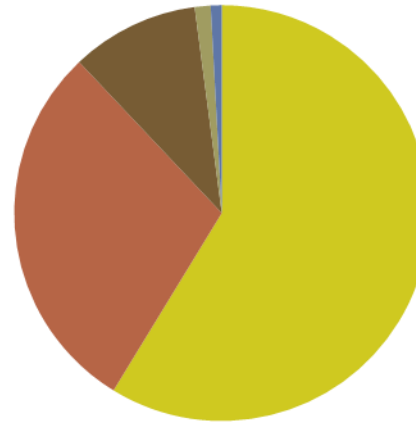
Fitter



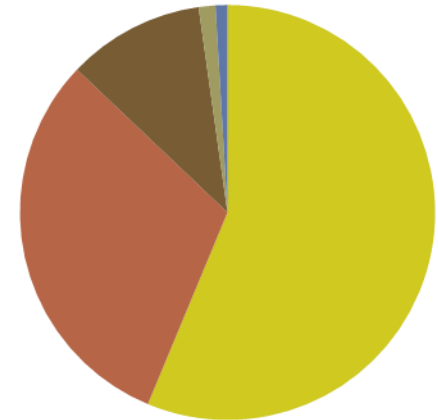
Ontspannen



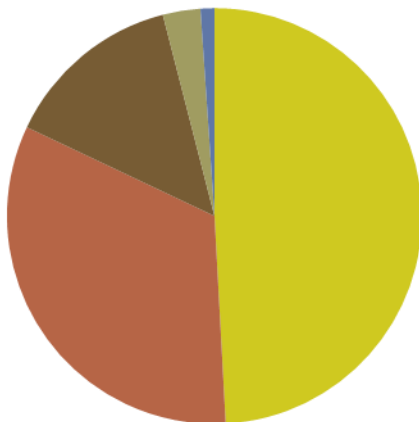
Blijer/gelukkiger



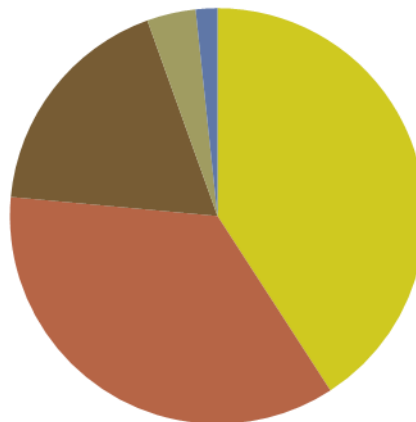
Positiever



Meer energie



Beter concentreren



- Helemaal wel/wel
- Eerder wel
- Eerder niet
- Helemaal niet/niet
- Ik weet het niet

Welke van onderstaande belemmeringen om het groen in te trekken zijn op jouw van toepassing ?

Niets

Slecht weer

Geen of te weinig groen in woonomgeving

Geen tijd

Toegang tot groen in woonomgeving is beperkt

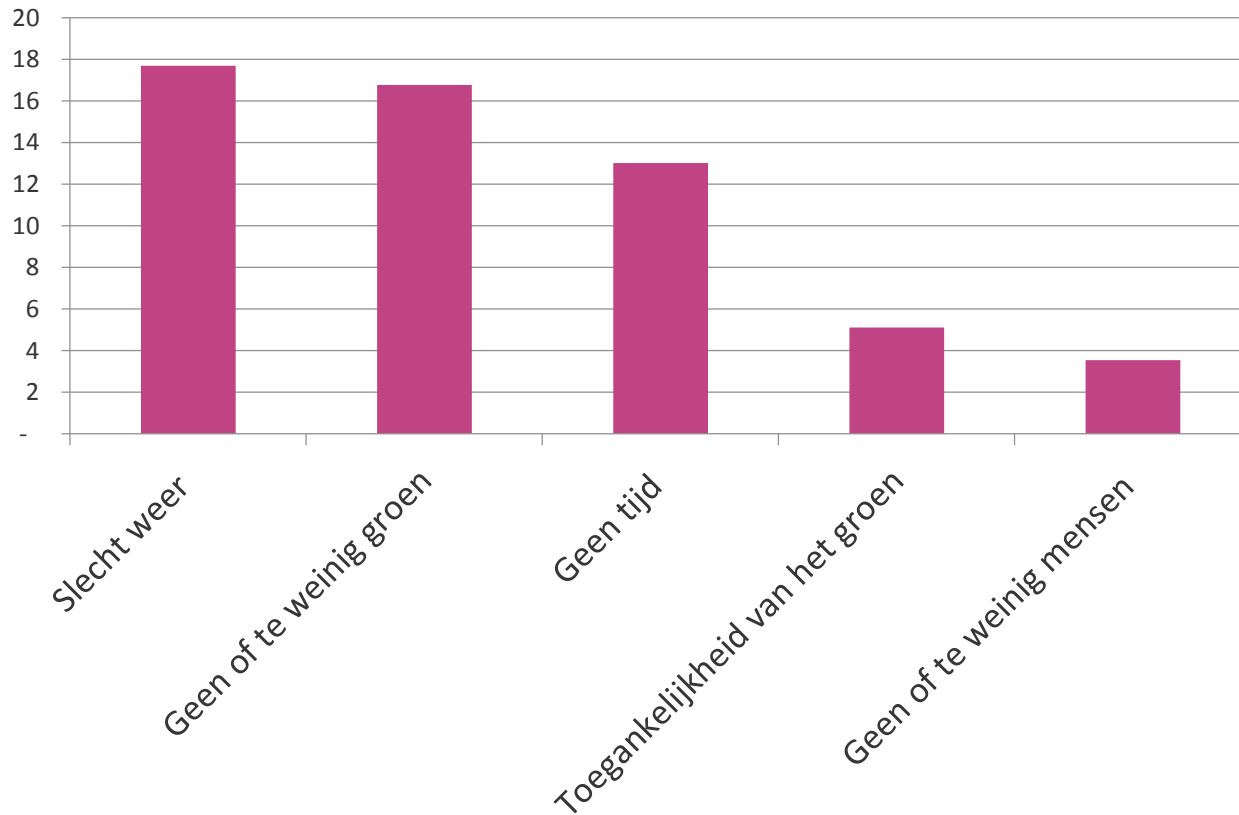
Gezondheid laat me niet toe

Weinig mensen die mee het groen in gaan

Ik voel mij niet veilig

Andere

Welke van onderstaande belemmeringen om het groen in te trekken zijn op jouw van toepassing (%)?



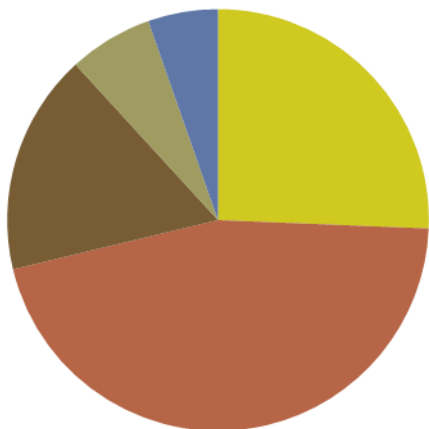
❖ Niets belemmert me om het groen in te trekken 41%

**Hoe vaak trek jij het groen in?
Waar ga je heen ?**

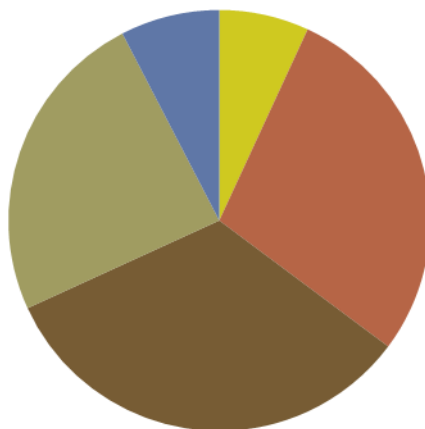


Hoe vaak trek jij het groen in (%) en waarheen?

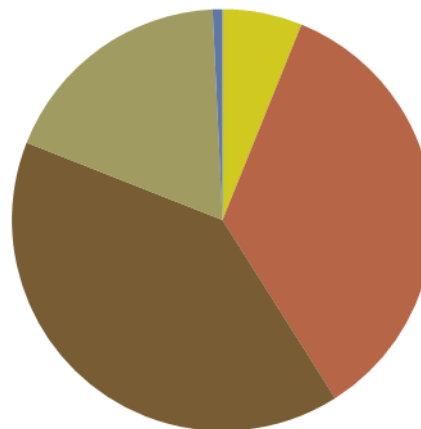
Groene woonomgeving



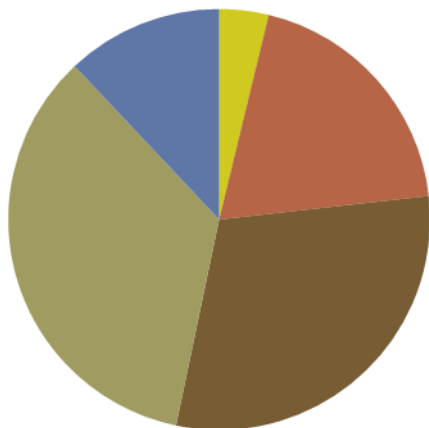
Akkers/weilanden



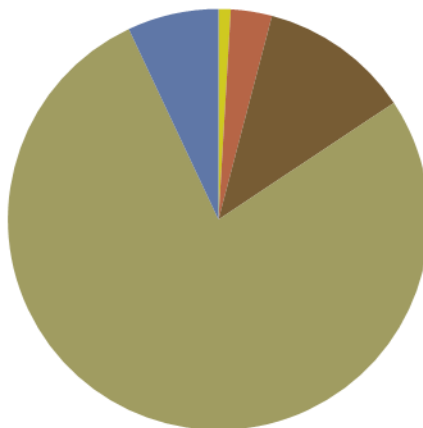
Natuurgebied/bos



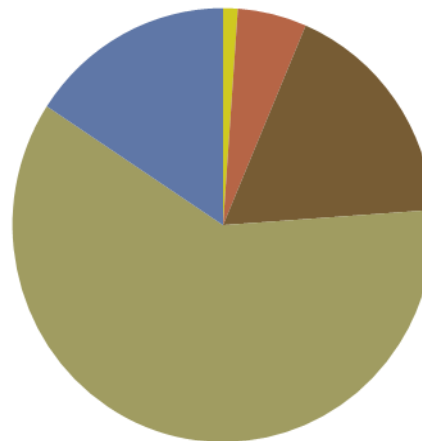
Stadspark/openbare tuin



Zee/duinen/strand



Meren/rivieren



■ Dagelijks

■ Wekelijks (één of meerdere keren per week)

■ Maandelijks (één of meerdere keren per maand)

■ Jaarlijks (één of meerdere keren per jaar)

Belang van nabij groen

- ❖ Hoe dichter, hoe regelmatig
- ❖ In het bijzonder belangrijk voor fysisch welzijn, sociaal welzijn, kinderen ..

- ❖ 21 % van de Vlamingen hebben **geen** nabij groen op wandelafstand, vaak in steden. (Simoens et al. 2014)





Belang van het ervaren van wilde natuur

(verre zichten, natuurgeluiden en geuren, frisse lucht)

Bijzonder belangrijk voor mentale gezondheid:

- ❖ Verminder je stress (cortisol, hartslag en bloeddruk)
- ❖ Meer zelfvertrouwen
- ❖ Relativeringszin
- ❖ Positievare ingesteldheid, beter humeur
- ❖ Creativiteit stijgt
- ❖ Slaapt beter
- ❖



Belevingsmogelijkheden en beleving van bos en natuurgebied (wildere natuur)

- ❖ 57 % trekt in de natuur opzoek naar rust en stilte
- ❖ 54 % Vlamingen geen natuur gebied (<30 ha) in woonbuurt (1,6 km) (Simoens et al., 2014)
- ❖ 23% Vlamingen bezocht de voorbije 12 maanden geen bos of natuurgebied
- ❖ 26% Vlamingen bezocht de voorbije 12 maanden een of meermaals bos of natuurgebied (Survey studiedienst 2017)



Hoe de invloed van natuurbeleving op onze gezondheid optimaliseren:

Natuurbeleving op maat:

Afhankelijk van:

- Huidige situatie: Mentale/fysische/sociaal welzijn, interesse, levenssituatie, levensfase, kennis ..
- Vroegere of recente ervaringen
- Het moment
- Het bewustzijn
-

Marathon lopen...mountainbiken...paardrijden...mediteren.. één worden met de natuur

Natuur op maat:

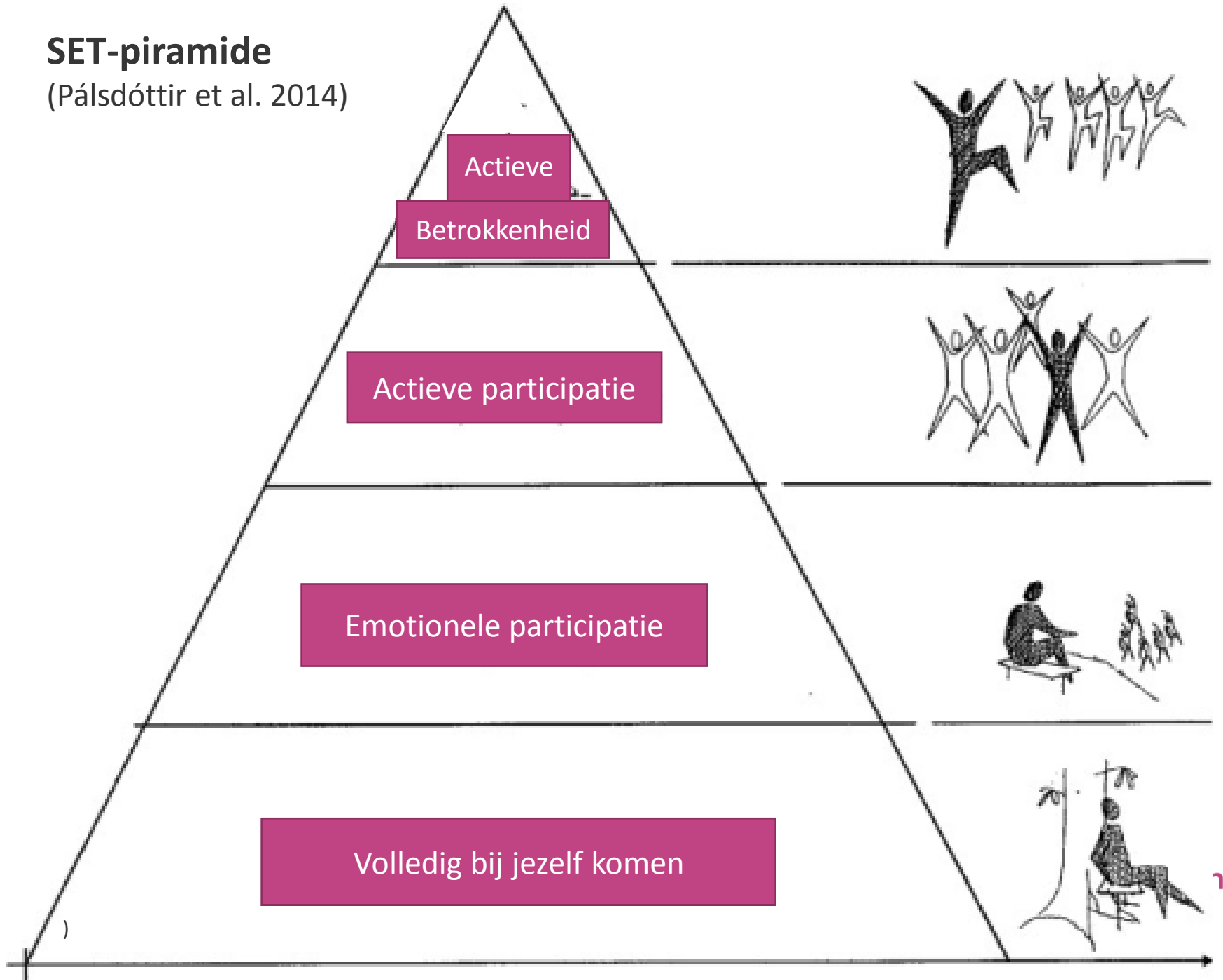
Gaat van groen als decor tot ongerepte natuur

Afhankelijk van de activiteit en de ervaring die men zoekt

Afhankelijk van ervaringen uit het verleden

SET-piramide

(Pálsdóttir et al. 2014)



Conclusies

De meerderheid is zich zeer bewust hoe belangrijk natuurbeleving is voor hun gezondheid.



De deelnemers voelen zich voornamelijk, meer ontspannen, blijer, fitter en positiever nadat ze de natuur ingetrokken zijn



Fysieke beweging en de behoefte aan rust en stilte zijn de belangrijkste redenen om in het groen te trekken.



De belangrijkste belemmeringen om niet naar buiten te gaan zijn: gebrek aan toegankelijk nabij groen, tijd gebrek en het slechte weer



De **groene woonomgeving** wordt het vaakst gebruikt om de natuur te beleven





**Bedankt
voor jullie
aandacht**

Vragen?