



NATUUR ALS MEDICIJN OF THERAPIE ?

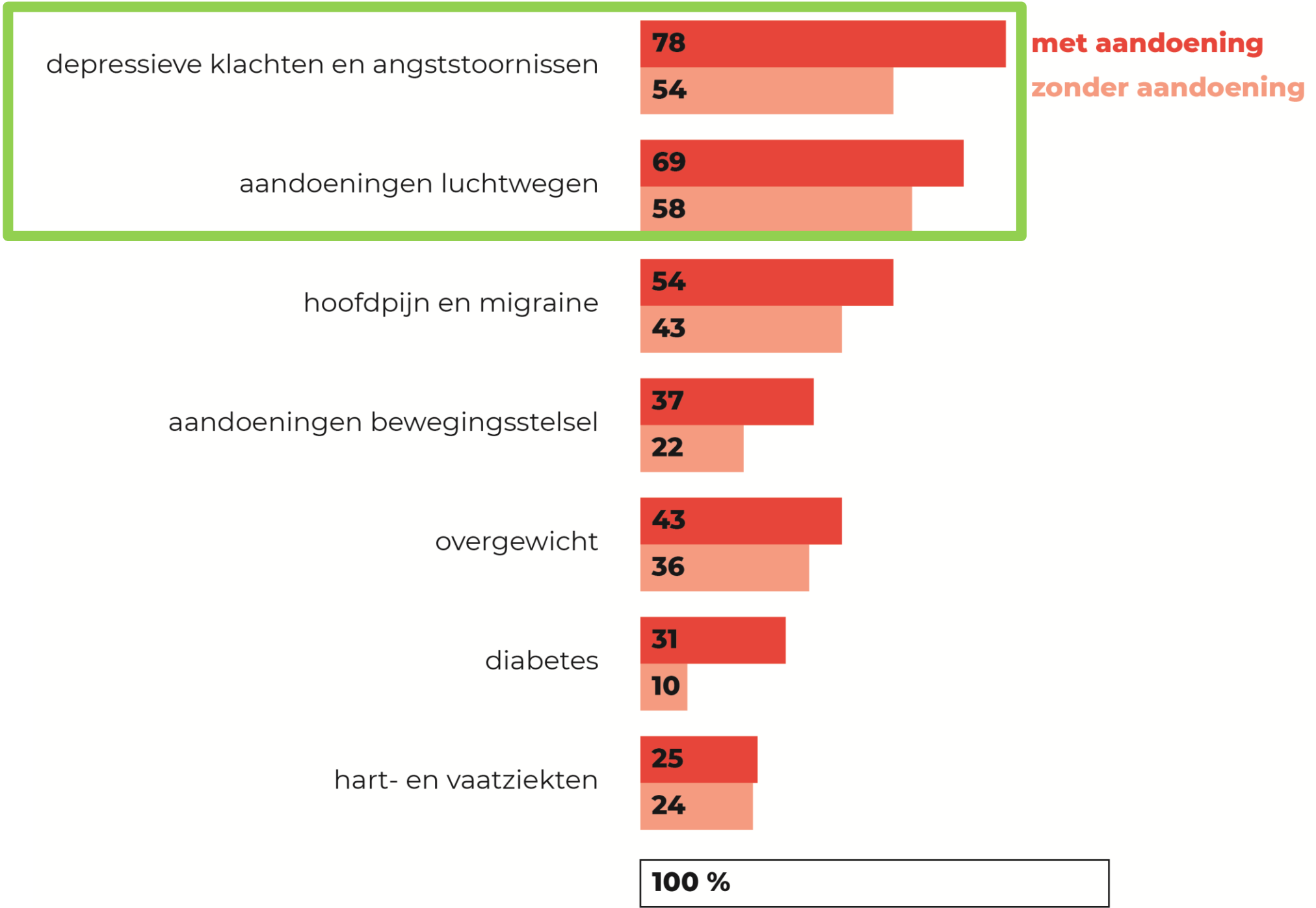
DR. IR. AN DE SCHRIJVER

Presentatie netwerkdag 21/3/2019

**HO
GENT**

oneens beetje eens zeer eens weet niet







vildaphoto

Het kunnen waarnemen van groen

Verhoogt de pijndrempel (Park et al. 2004)

Versnelt genezing (Kaplan 2001)

Reduceert stresshormoon cortisol (Hartig et al. 2003)

Verhoogt de aandacht (Tennessen & Cimprich 1995)

Verbeterd de gemoedstoestand (De Vries et al. 2013)

**HO
GENT**



Toegang hebben tot groen

Stimuleert lichamelijke activiteit (van den Berg 2013)

→ effect op fysieke gezondheid
verminderde obesitas - type2 diabetes

(Lachowycz & Jones 2011)

**HO
GENT**



Het wonen in een groene omgeving

Wordt geassocieerd met:

Verminderd vroegtijdig overlijden oa door
ademhalings- en cardiovasculaire aandoeningen
en kanker (Gascon et al. 2016)

Verbeterde mentale gezondheid (Gascon et al. 2015)

Verbeterde respiratoire gezondheid (Liddicoat et al. 2018)

**HO
GENT**



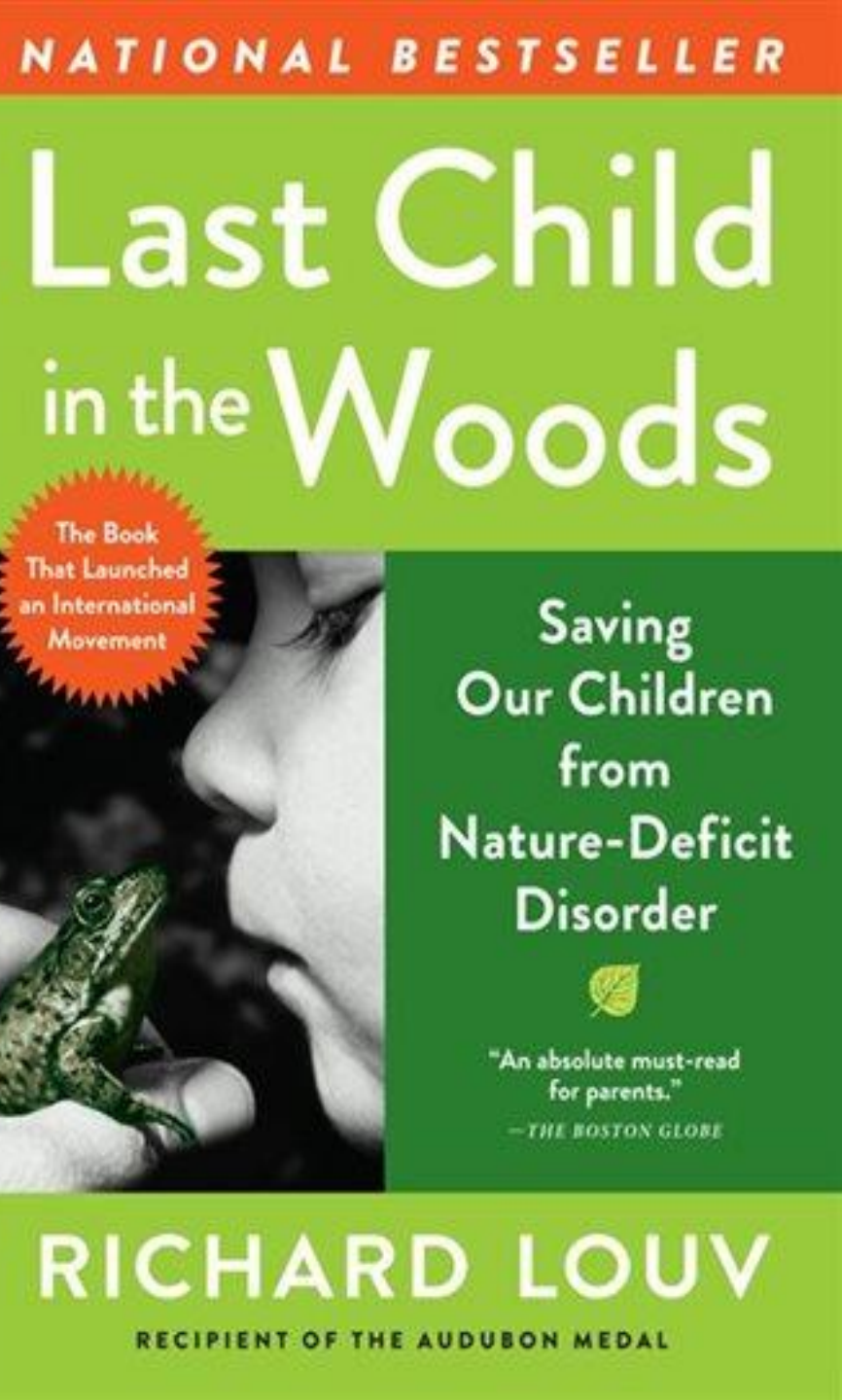
Hoe jonger in het groen hoe beter

Positief effect op geboortegewicht (Dzhambov et al. 2014)

Vermindert risico op schizofrenie (Engemann et al. 2018)

Vermindert obesitas en gevoeligheid voor
allergieën (Ruokolainen et al. 2015)

**HO
GENT**



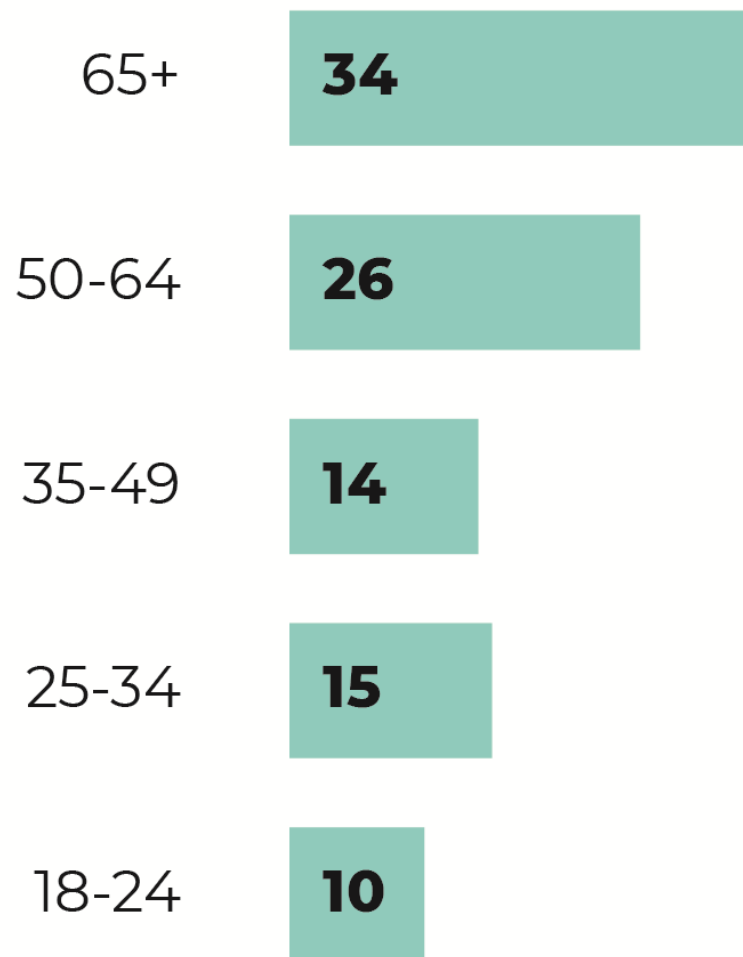
**Gebrek aan connectie met natuur
op jonge leeftijd**



Nature deficit disorder (NDD)

**HO
GENT**

leeftijd (jaar)



Van den Berg A., Buiten is gezond -
Onderzoeksrapport publieksenquête
december 2012



**HO
GENT**



De Natuur als co-therapeut

"Tijdens dit traject met jou heb ik geleerd dat ik een keuze heb".
Zo sloten we vandaag een traject van 6 wandelingen en 2 binnen sessies af. "Het leven doet, mensen doen, dingen gebeuren. En ik kan kiezen wat mijn reactie daarop is. Het stuur in handen nemen en sturen. Ik weet dat het me niet altijd gaat lukken, maar ik weet wat me te doen staat".



VZW DE STERRE



BEGELEIDING



NATUURKAMP



CULTUREEL



EDUCATIE



- BODHI
- NIEUWS
- YOGA
- ADEMWERK
- THAISE MASSAGE
- COACHING
- NATUURCOACHING



Coaching

Natuurcoaching brengt **verandering** bij mensen die zijn vastgelopen en geen idee hebben hoe ze er zich kunnen uit werken. Ze zijn zich bewust dat ze vrijer en gelukkiger kunnen leven. Ze hebben reeds de moed verzameld om verandering te willen creëren. Via coaching in de natuur, onderzoeken we waar de verkrampting vandaan komt. De **nadruk** komt te liggen op **jouw eigen positieve karaktereigenschappen** waarmee jij opnieuw in een natuurlijke flow geraakt. Jij transformeert de negatieve energie op jouw

We maken gebruik van cookies op onze website voor een betere surfervaring. [Sluit](#)

- Home
- Voor jou?
- Vanuit jou
- Natuurtherapie
- Groep

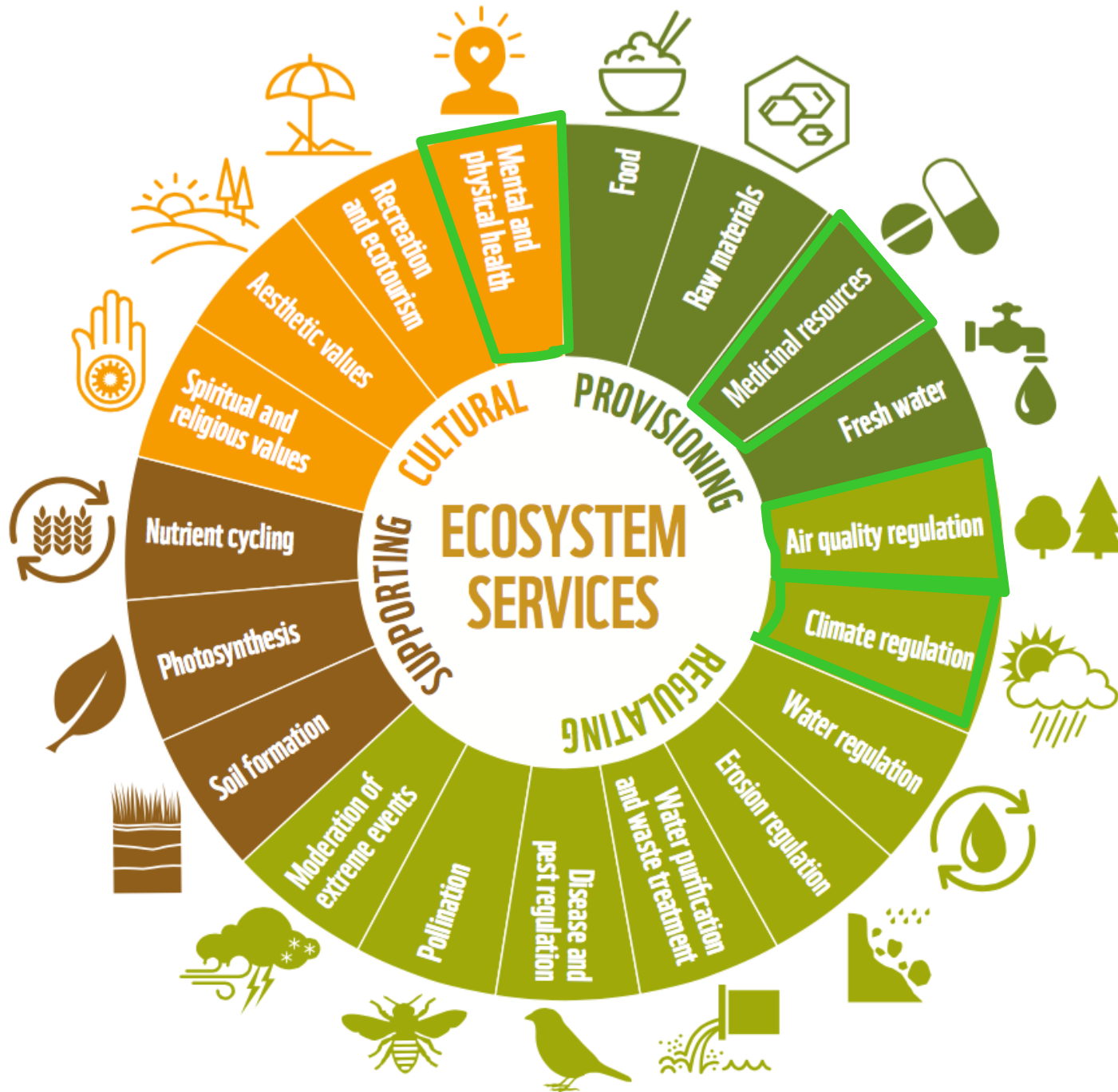
Natuurtherapie

De natuur is meer dan een plek om te bezoeken, Natuur is ons thuis en wie wij zijn

"There is a lot of wisdom in nature. The plants, the animals, the sunshine tell us stories about ourselves if we want to hear them, if we are ready for them. With the help of Pieter I was able to access that part of myself hidden in plain sight. He was very proficient at enabling a connection between what is alive out there and in myself. I liked his down to earth approach, and I appreciated his wide experience with the natural world. All his interests helped see my issues under a new light of interbeing and inner growth." – David

Een paar goede redenen voor therapie of coaching in en met de natuur zijn:

- Om dingen in beweging te brengen, is zelf fysiek in beweging komen heel nuttig
- In de natuur zijn faciliteert **heelheid en integratie** – net als in het dagelijkse leven, is er in de natuur de noodzaak aan de combinatie van denken, doen en voelen
- We kunnen de natuur gebruiken als **spiegel voor onszelf**: zo kan hoe we in de natuur staan, er naar kijken en daar met dingen





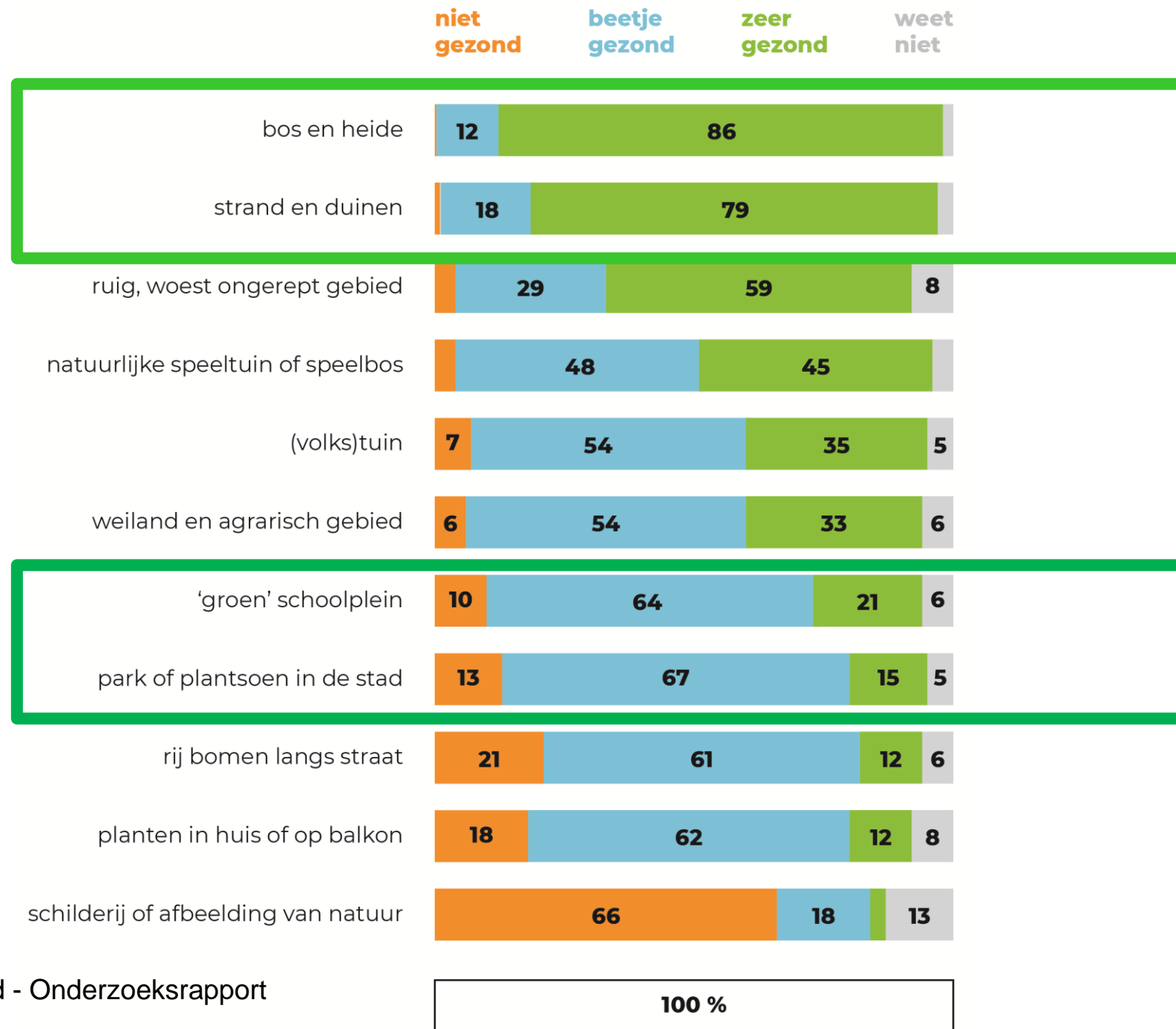
vildaphoto



vildaphoto



vildaphoto





ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Ecosystem Services

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ecoser

Exploring connections among nature, biodiversity, ecosystem services, and human health and well-being: Opportunities to enhance health and biodiversity conservation[☆]

Paul A. Sandifer^{a,*1}, Ariana E. Sutton-Grier^{b,1}, Bethney P. Ward^c

^a National Ocean Service, National Oceanic and Atmospheric Administration, Hollings Marine Laboratory, 331 Fort Johnson Road, Charleston, SC 29412, USA
^b Cooperative Institute for Climate and Satellites, Earth System Science Interdisciplinary Center, University of Maryland and National Ocean Service, National Oceanic and Atmospheric Administration, 1305 East-West Highway, Rm 13614, Silver Spring, MD 20910, USA
^c Coastal Services Center, National Ocean Service, National Oceanic and Atmospheric Administration, 2234 South Hobson Avenue, Charleston, SC 29405-2413, USA



British Medical Bulletin, 2018, 127:5–22

doi: 10.1093/bmb/ldy021

Advance Access Publication Date: 10 July 2018



Invited Review

Biodiversity and human health: mechanisms and evidence of the positive health effects of diversity in nature and green spaces

Raf Aerts^{†,‡,§,*}, Olivier Honnay[§], and An Van Nieuwenhuysen^{†,¶,**}

[†]Department of Chemical and Physical Health Risks, Unit Health Impact Assessment, Sciensano (Belgian Institute of Health), BE-1050 Brussels, Belgium, [‡]Department of Earth and Environmental Sciences, Division Forest, Nature and Landscape, University of Leuven (KU Leuven), BE-3001 Leuven, Belgium, [§]Department of Biology, Division Ecology, Evolution and Biodiversity Conservation, University of Leuven (KU Leuven), BE-3001 Leuven, Belgium, and [¶]Department of Public Health and Primary Care, Division Environment and Health, University of Leuven (KU Leuven), BE-3000 Leuven, Belgium

Environ Dev Sustain (2015) 17:1085–1102
 DOI 10.1007/s10668-014-9591-0



Biodiversity, environmental health and human well-being: analysis of linkages and pathways

Prince Osei-Wusu Adjei · Frank Kwaku Agyei

This is a post-peer review, pre-copyedit version of the chapter to be published in Marselle, M., Korn, H., Stadler, J., Irvine, K.N. & Bonn, A. (2018) *Biodiversity and health in the face of climate change*. Springer, Cham: Switzerland.

Chapter 9: Review of the mental health and wellbeing benefits of biodiversity

Melissa R. Marselle, German Centre for Integrative Biodiversity (iDiv), Germany, melissa.marselle@idiv.de

Dörte Martens, Eberswalde University for Sustainable Development, Germany, d.martens@hnee.de

Martin Dallimer Sustainability Research Institute, School of Earth and Environment, University of Leeds, Leeds, LS2 9JT, m.dallimer@leeds.ac.uk and

Katherine N. Irvine, Social, Economic and Geographical Sciences Research Group, James Hutton Institute, UK, Katherine.Irvine@hutton.ac.uk

Corresponding author: Melissa R. Marselle, German Centre for Integrative Biodiversity (iDiv), Germany, melissa.marselle@idiv.de; melissa.marselle@gmail.com

BIODIVERSITEIT ?

= biologische diversiteit

= verscheidenheid aan habitats, soorten en genen





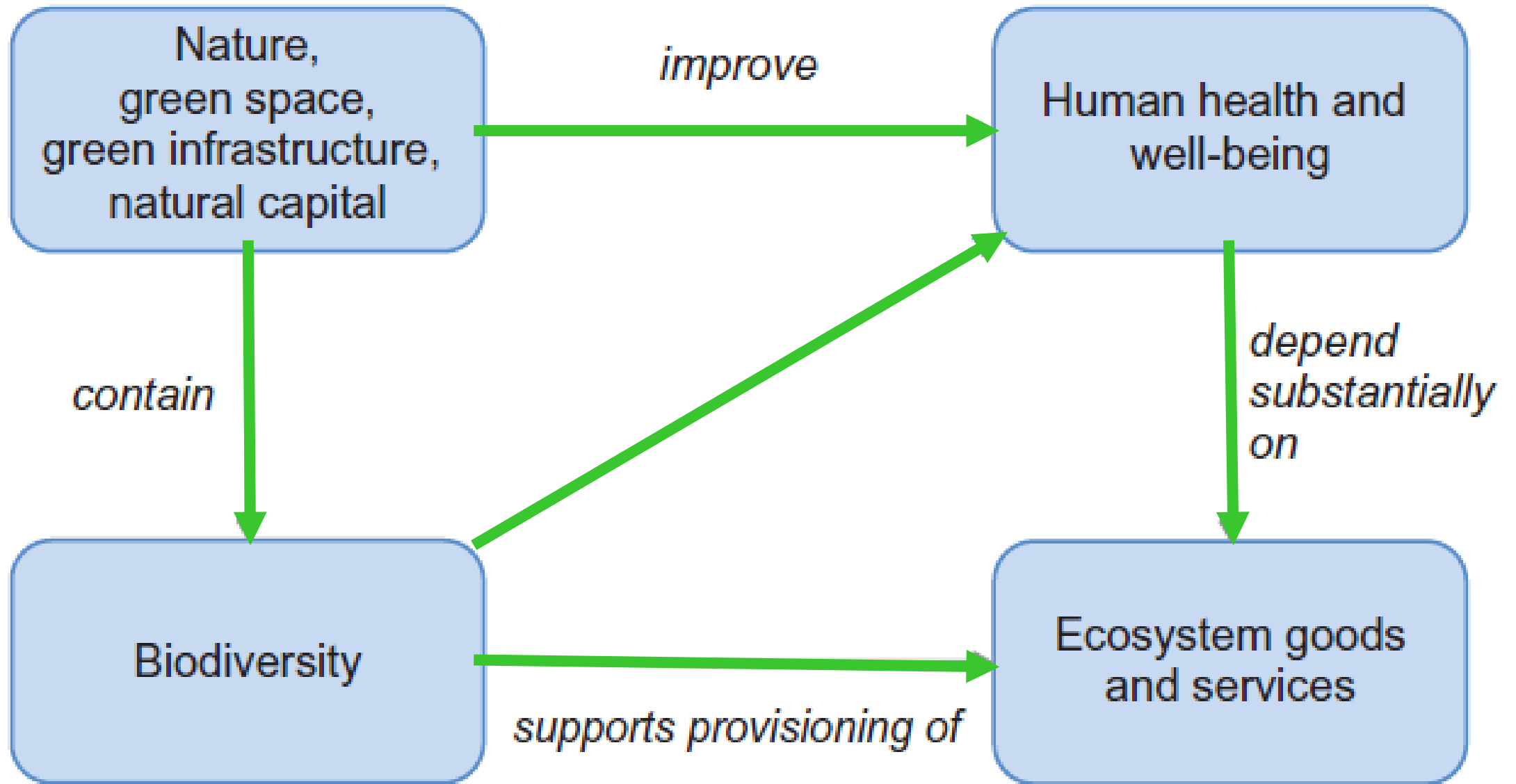
Invited Review

Biodiversity and human health: mechanisms and evidence of the positive health effects of diversity in nature and green spaces

Raf Aerts^{†,‡,§,*}, Olivier Honnay[§], and An Van Nieuwenhuysen^{†,¶,}**

[†]Department of Chemical and Physical Health Risks, Unit Health Impact Assessment, Sciensano (Belgian Institute of Health), BE-1050 Brussels, Belgium, [‡]Department of Earth and Environmental Sciences, Division Forest, Nature and Landscape, University of Leuven (KU Leuven), BE-3001 Leuven, Belgium, [§]Department of Biology, Division Ecology, Evolution and Biodiversity Conservation, University of Leuven (KU Leuven), BE-3001 Leuven, Belgium, and [¶]Department of Public Health and Primary Care, Division Environment and Health, University of Leuven (KU Leuven), BE-3000 Leuven, Belgium

**HO
GENT**



BEVINDINGEN

- + verband tussen biodiversiteit en **welzijn**
- + verband tussen biodiversiteit en **immuniteit**
- + en – verbanden tussen biodiversiteit en ‘vector borne diseases’ (vb. ziekte van lyme)
= ecosystem disservices

BEVINDINGEN

Weinig onderzoek naar verband tussen biodiversiteit en **gezondheid**

wel zelf-gerapporteerde psychologische effecten (kwalitatieve metingen)

weinig kwantitatief onderzoek naar klinische effecten

SHARE

REPORT

Global Biodiversity: Indicators of Recent Declines

Stuart H. M. Butchart^{1,2,*}, Matt Walpole¹, Ben Collen³, Arco van Strien⁴, Jörn P. W. Scharlemann¹, Rosamunde E. A. Almond¹, Jonathan E. M. Baillie³, Bastian Bomhard¹, Claire Brown¹, John Bruno⁵, Kent E. Carpenter⁶, Geneviève M. Carr^{7,†}, Janice Chanson⁸, Anna M. Chenery¹, Jorge Csirke⁹, Nick C. Davidson¹⁰, Frank Dentener¹¹, Matt Foster¹², Alessandro Galli¹³, James N. Galloway¹⁴, Piero Genovesi¹⁵, Richard D. Gregory¹⁶, Marc Hockings¹⁷, Valerie Kapos^{1,18}, Jean-Francois Lamarque¹⁹, Fiona Leverington¹⁷, Jonathan Loh²⁰, Melodie A. McGeoch²¹, Louise McRae³, Anahit Minasyan²², Monica Hernández Morcillo¹, Thomasina E. E. Oldfield²³, Daniel Pauly²⁴, Suhel Quader²⁵, Carmen Revenga²⁶, John R. Sauer²⁷, Benjamin Skolnik²⁸, Dian Spear²⁹, Damon Stanwell-Smith¹, Simon N. Stuart^{1,12,30,31}, Andy Symes², Megan Tierney¹, Tristan D. Tyrrell¹, Jean-Christophe Vié³², Reg Watson²⁴

+ Author Affiliations

Biodiversity and nature's contributions continue dangerous decline, scientists warn

Human well-being at risk. Landmark reports highlight options to protect and restore nature and its vital contributions to people

Date: March 23, 2018

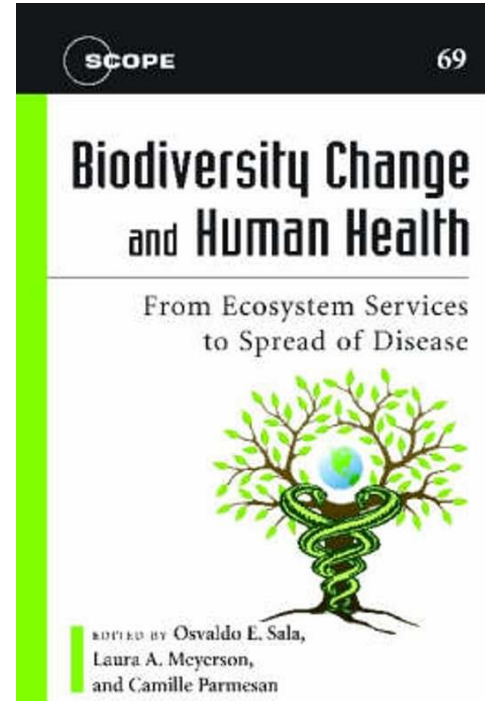


Review Article | Published: 06 June 2012

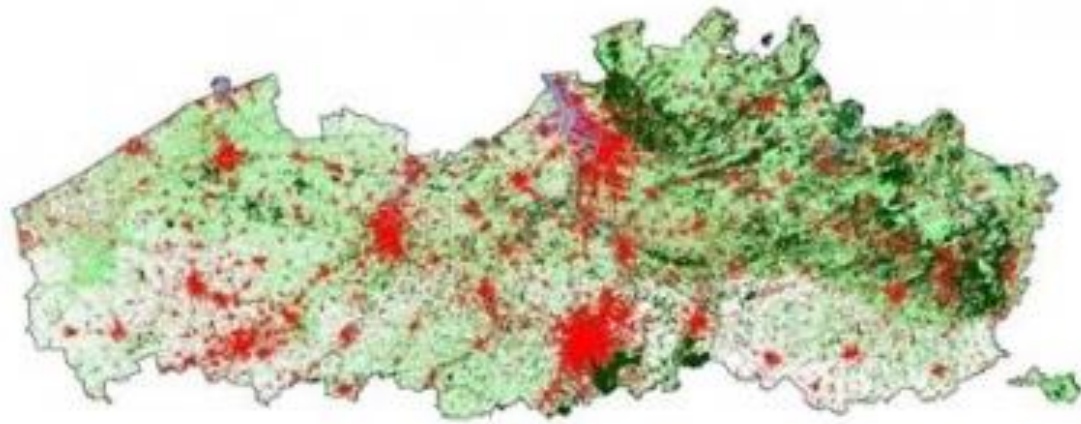
Biodiversity loss and its impact on humanity

Bradley J. Cardinale , J. Emmett Duffy, Andrew Gonzalez, David U. Hooper, Charles Perrings, Patrick Venail, Anita Narwani, Georgina M. Mace, David Tilman, David A. Wardle, Ann P. Kinzig, Gretchen C. Daily, Michel Loreau, James B. Grace, Anne Larigauderie, Diane S. Srivastava & Shahid Naeem

Nature **486**, 59–67 (07 June 2012) | [Download Citation](#) ↓

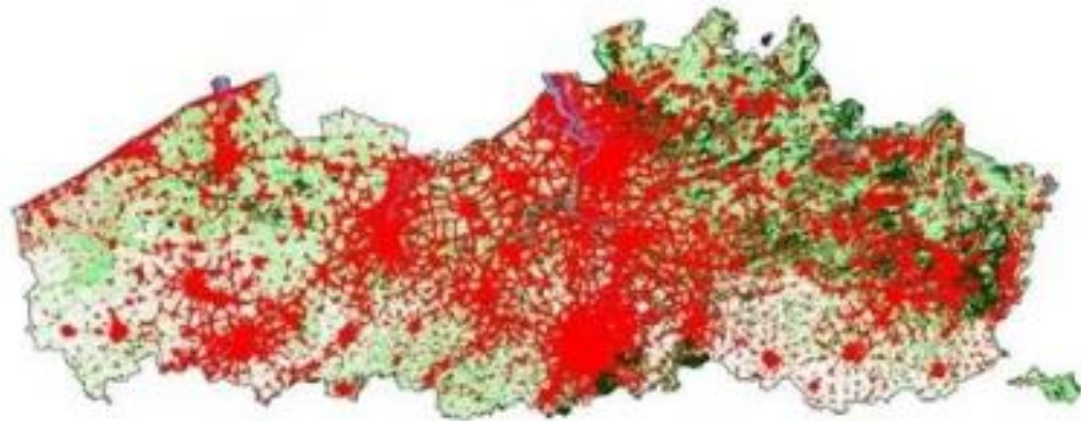






Kaart bebouwde oppervlakte in 2000

2000



Kaart voorspelling bebouwde oppervlakte in 2050





Zorgnatuur

Natuurruin als remedie



Beter in het groen!

Ongetwijfeld weet je hoe belangrijk een groene omgeving is. Voor bewoners van zorginstellingen is de tuin vaak hun belangrijkste buitenwereld. Kwetsbare doelgroepen die zich niet meer in de mogelijkheid bevinden om zelf richting natuur te trekken, hebben nood aan een **gezonde groene omgeving**. Wij helpen om de natuur tot bij hen te brengen zodat senioren en patiënten kunnen genieten van natuurbeleving, beweging en buitenlucht.

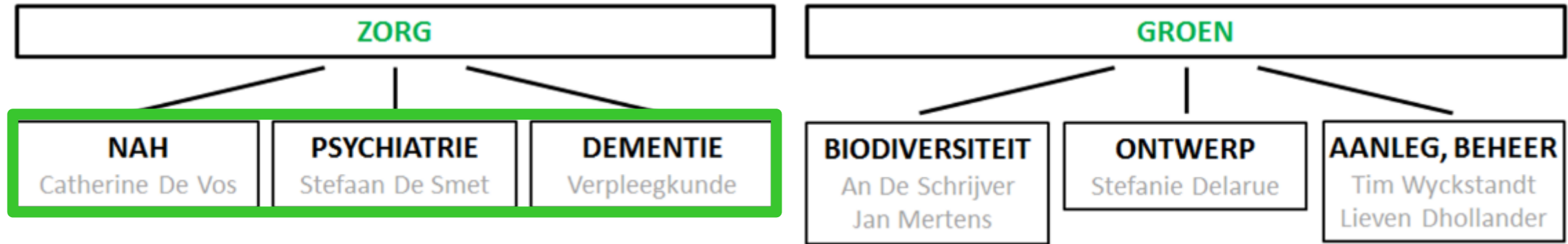


BIODIVERS ZORGGROEN



BIODIVERS ZORGGROEN

ONDERZOEKS-
TEAM



**HO
GENT**

BIODIVERS ZORGGROEN

1. activerend = fysiologische capaciteit



BIODIVERS ZORGGROEN

2. sensorisch = psychologische capaciteit



BIODIVERS ZORGGROEN

3. brengt mensen samen = sociale capaciteit



BIODIVERS ZORGGROEN



Take home message

Biodiversiteit van het groen lijkt van belang

Nood aan meer kwantitatief onderzoek

Multidisciplinaire aanpak essentieel

Acties om biodiversiteit te verbeteren op
landschapsschaal en in stedelijk milieu



an.deschrijver@hogent.be

Foto's presentatie:
VILDAPHOTO

**HO
GENT**