

Groen als krachtig instrument voor gezondheid

Interview met Jolanda Maas over de positieve effecten van groen op de ontwikkeling van kinderen

Sinds zij in 2009 promoveerde bij onderzoeksinstituut Nivel op de vraag wat groen in de leefomgeving bijdraagt aan gezondheid is het haar persoonlijke missie om meer bekendheid te geven aan wat groen voor de gezondheid van mensen kan betekenen. Het lijkt vanzelfsprekend, maar pas recent is er toenemend wetenschappelijk bewijs dat aantoont dat een groene leefomgeving kan bijdragen aan de fysieke, sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling van kinderen. In een interview vertelt Jolanda Maas, van achtergrond socioloog en nu werkzaam aan de sectie Klinische Psychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam, over dit onderwerp. Hiermee hoopt zij professionals werkzaam in de jeugdgezondheidszorg te inspireren en met andere ogen naar hun leef- en werkomgeving te laten kijken.



‘Door toenemende verstedelijking, bezorgde ouders en de toename van moderne media komen kinderen tegenwoordig beduidend minder vaak in contact met groen dan onze ouders of grootouders. Tegelijkertijd zien we dat kinderen steeds vaker te dik zijn en worden gediagnosticeerd met gedragsproblemen. Ook zijn er zorgen over het respect dat kinderen hebben voor hun omgeving. Alhoewel natuurlijk niet al deze problemen door meer contact met groen kunnen worden opgelost, laat een toenemend aantal wetenschappelijke studies zien dat contact met groen een belangrijke rol kan spelen voor een gezonde ontwikkeling van kinderen.’

In hoeverre is groen belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen?

‘Onderzoek laat zien dat toegang tot groen geassocieerd is met een verbeterd mentaal welzijn, algemene gezondheid en cognitieve ontwikkeling van kinderen. Ook is blootstelling aan groen bij kinderen positief geassocieerd met emotionele en gedragsproblemen. Zo is bijvoorbeeld de kans op het ontwikkelen van ADHD kleiner in buurten met meer groen.’

‘Een Deens onderzoek laat daarnaast zien dat het risico dat een kind een psychiatrische stoornis ontwikkelt in de periode van adolescentie naar volwassenheid voor kinderen die opgroeiden in een weinig groene omgeving 55% hoger is ten opzichte van kinderen die opgroeiden in een heel groene omgeving.’



‘Wil je meer weten over het belang van groen voor de gezondheid van kinderen, dan raad ik je aan de [whitepaper ‘Geef kinderen de natuur terug’](#) te bekijken. Deze whitepaper is uitgegeven op initiatief van Natuurmonumenten en geeft een overzicht van recent wetenschappelijk onderzoek naar de bijdrage van natuur aan de gezondheid en het welzijn van kinderen.’

Hoe komt het dat groen de ontwikkeling van kinderen kan bevorderen?

‘Groen is een krachtig instrument om in te zetten ter bevordering van de ontwikkeling van kinderen omdat het zowel de fysieke, de sociaal-emotionele als de cognitieve ontwikkeling van kinderen bevordert. Contact met groen matigt stress, herstelt aandachtsvermoeidheid waardoor kinderen zich beter kunnen concentreren en kinderen die moestuinieren eten vaak meer groente en fruit.’

‘Ook kan groen bijdragen aan het ontwikkelen van persoonlijke competenties zoals het stimuleren van zelfvertrouwen, discipline en verbetert het sociale vaardigheden. Een mooi voorbeeld hierbij is als kinderen samen een hut gaan bouwen met losse materialen die in het groen aanwezig zijn. Tijdens het bouwen werken ze samen aan een doel wat een band schept. Om de hut sterk en stevig te maken moeten ze oplossingen bedenken wat creativiteit bevordert en als het dan uiteindelijk lukt om de hut te bouwen dan vergroot dit het gevoel van eigenwaarde.’

‘In Nederland heb je meerdere kinderopvanglocaties en BSO's die om deze redenen bewust investeren in het vergroenen van hun buitenruimte. Er zijn ook kinderopvanglocaties zoals [Struin in Nijmegen](#), die kinderopvang en BSO in de natuur aanbieden voor kinderen 2 tot 12 jaar. Onderzoek laat zien dat vaker in en met de natuur spelen zorgt voor een betere motorische ontwikkeling. Zo kunnen kinderen bijvoorbeeld langer balanceren op 1 voet, op een balk lopen of hoger springen.’



Wat is jouw persoonlijke missie?

‘Mijn missie is om op basis van mijn onderzoekskennis een breder bewustzijn te creëren voor de kracht van groen voor de ontwikkeling van kinderen.’

‘Ik wil echt niet zeggen dat alles en iedereen altijd het groen in moet. Zeker niet, maar ik wil wel dat mensen bewuster gaan nadenken over de rol die groen kan spelen in de ontwikkeling van kinderen.’

‘Dat een ouder, een school, een BSO en ook professionals werkzaam in de jeugdgezondheidszorg stilstaan bij hoe een groene omgeving ondersteunend kan zijn bij de ontwikkeling van kinderen. Dat we het bestaande groen meer gaan inzetten ten gunste van de ontwikkeling van kinderen en dat we, daar waar het groen er niet is, we ervoor gaan zorgen dat er meer groen in de woon-, school-, speel- en ook zorgomgevingen komt zodat kinderen daarvan kunnen profiteren.’

Wat kan de JGZ-professional met een groene gezonde leefomgeving in zijn JGZ-praktijk?

‘Iedereen die een kind heeft, gaat naar het consultatiebureau. Ik denk dat dit dan ook een goede plek is om een eerste bewustzijn van het belang van contact met natuur bij ouders te creëren.’

‘Dat kan allereerst door ouders te vertellen dat het goed is regelmatig de natuur op te zoeken. Zoals we allemaal weten is gedragsverandering moeilijk te bewerkstelligen. Dus een ouder die niets heeft met de natuur zal niet op basis van een advies meteen de natuur in trekken. Het is daarom belangrijk dit advies aan te vullen met concrete voorbeelden van plekken waar ouders heen kunnen gaan met hun kinderen. Een folder met meer informatie over het belang van natuur en met voorbeelden van hoe je natuur in je eigen huis of tuin kan aanleggen en onderhouden zou hierbij ook heel waardevol zijn. Of misschien kunnen zaadjes of plantjes meegegeven worden aan ouders. Hiernaast zou het mooi zijn als JGZ'ers groen zelf zouden inzetten in hun werk.’

‘Probeer een huisbezoek eens buiten in de tuin te doen of ga bij een langer bezoek een blokje om met de cliënt.’

‘Geef mensen als huiswerkopdracht dat ze met hun kind bepaalde natuurlijke elementen moeten verzamelen. Wijs erop dat voor kleine kinderen het kijken naar wolken, vogels en het



luisteren naar ritselende bladeren erg rustgevend kan werken. Dus bij onrustige kinderen kan het soms best werken om voor het raam te gaan zitten en naar buiten te kijken of in de tuin te gaan zitten. Kortom, groen kan van heel klein tot heel groot worden ingezet net bij wat past bij de JGZ-professional en zijn/haar cliënten. Dat alles kan bijdragen aan het versterken van de band met de natuur, wat de kans vergroot dat ouders ook zelfstandig de natuur gaan bezoeken.’

‘Als je als JGZ-professional groen wilt gebruiken moet dit er natuurlijk wel voldoende zijn. Maar groen is niet altijd in de directe leefomgeving te vinden. Om dit te veranderen is het raadzaam lokale samenwerkingspartners te zoeken waarmee je samen nagaat hoe en waar kansen liggen voor vergroening van de omgeving.’

Hoe groot is het groeipotentieel in Nederland als het gaat om het vergroenen van de leefomgeving? Er zijn natuurlijk ook grote steden met veel flats.

'Heel concreet ligt er een groot groeipotentieel bij de vergroening van schoolpleinen en kinderdagverblijven. Dat kan al heel simpel, door een aantal tegels weg te halen en daar planten of bomen te planten of door losse natuurlijke elementen neer te leggen waar kinderen meer kunnen bouwen. Het is niet per se zo dat je een groot stuk ruimte nodig, ook een klein stukje groen kan al bijdragen aan de gezondheid van kinderen. Dat zien we ook in Rotterdam waar samen met bewoners en maatschappelijke partijen natuurlijke speelplekken worden gecreëerd waar kinderen kunnen spelen en leren [RAVOTTUH](#). Als JGZ-professional kun je ook je eigen werkplek groener maken.'

Kunnen we kinderen met meer groen achter de tablet vandaan krijgen?

'Jazeker. Voorwaarde hiervoor is wel dat we de buitenruimte dus aantrekkelijk maken. Dus ervoor zorgen dat kinderen daar echt graag willen spelen omdat het hen uitdaagt en het leuk is. En het gaat niet alleen om de kinderen, het gaat ook om de ouders.'

'Alles wat voor kinderen geldt, geldt eigenlijk voor de ouders ook. Natuur en een aantrekkelijke buitenruimte werkt ook voor hen stressverminderend, stimuleert beweging en draagt bij aan sociale contacten en ontmoetingen.'

'Dus het voegt ook waarde toe voor de ouders. Uit [ons onderzoek](#) in de vrouwenopvang, waar het contact tussen ouder en kind vaak verstoord is, zien we dat als medewerkers een natuurmoment integreren in hun werk, ouders hun ouderschap hoger waarderen. Dus het heeft ook invloed op hoe zij naar zichzelf kijken. Voor jeugdartsen is dat ook een interessante gedachte. Ik zou het wel interessant vinden om dat door te voeren.'

'Stel je spreekt 1 consult ergens anders af dan op het consultatiebureau of thuis.'

'Ik snap dat dat wel moet kunnen hoor, maar dat je zou kunnen zeggen vandaag spreken we af bij dat huisje op die natuur speelplek. Dan moeten ze toch naar die plek en die verandering van setting en omgeving alleen al zou positief bij kunnen dragen doordat ouders ervaren hoe hun kind kan genieten in de natuurlijke omgeving.'

Hoe kunnen we mensen verleiden het groen in te zetten in de leer- en zorgomgeving?

De belangrijkste sleutel is toch wel het zelf te gaan ervaren. Begin klein, bijvoorbeeld door natuurlijke elementen als stenen of nu in de herfst kastanjes mee te nemen naar de consultruimte of eens in de buitenruimte te gaan zitten. Op die manier kan je ervaren wat dit doet met jezelf en je cliënten. Wat wij meestal in ons onderzoek zien is dat mensen in eerste instantie best wel een beetje terughoudend zijn. Dit zien we bijvoorbeeld in een onderzoek waarin vanuit het lectoraat Natuur en Ontwikkeling Kind van de Hogeschool Leiden [trainingen voor leerkrachten zijn ontwikkeld om leerkrachten](#) te stimuleren het groene schoolplein ook in hun lessen te gaan gebruiken. En dat vinden [ze moeilijk](#), maar zodra ze het 1x doen en goede

inspiratie krijgen dan merken ze wat het met de kinderen doet en dat maakt dat ze het daarna vaker gaan gebruiken. Dat doen ze alleen als het binnen het systeem past, dus het is belangrijk dat de school daar achter staat en het beleid hierbij aansluit. Je moet dit wel ook met z'n allen willen, hierin geloven en daar iets voor opzetten.'

Heb je nog tips voor de JGZ'er die hiermee aan de slag wil gaan? Of waar zij terecht kunnen voor meer informatie, inspiratie en/of tips?

'Er zijn een aantal tips die ik kan meegeven:'

- Voor meer informatie rondom het vergroenen van de kinderopvang zie <https://www.groencement.nl>
- Voor meer informatie rondom het vergroenen van schoolpleinen zie: <https://springzaad.nl>
- Het Instituut voor Natuureducatie en duurzaamheid (IVN) zet zich landelijk in voor het beleven van natuur voor jong en oud
- Ideeën voor activiteiten in het groen: [De 50 dingen die je gedaan moet hebben in de natuur voor je twaalfde](#)

50 DINGEN DIE JE GEDAAN MOET HEBBEN VOOR JE TWAALFDE

- | | |
|------|-------------------------------------|
| ● 1 | In een boom klimmen |
| ● 2 | Wildkamperen |
| ● 3 | Een hut bouwen |
| ● 4 | Koken op een kampvuurtje |
| ● 5 | Zwemmen in natuurwater |
| ● 6 | Slootje springen |
| ● 7 | Een vlot bouwen |
| ● 8 | Een nachtwandeling maken |
| ● 9 | Je weg vinden met een kompas of gps |
| ● 10 | In een hooiberg spelen of slapen |
| ● 11 | Een sneeuwengel maken |
| ● 12 | Over een omgevallen boom lopen |
| ● 13 | Een modderbad nemen |
| ● 14 | Tegen de wind leunen in de storm |
| ● 15 | Van een heuvel rollen |
| ● 16 | Door een golf duiken |
| ● 17 | Op blote voeten lopen |
| ● 18 | Kleddernat in de regen |
| ● 19 | Dauwtrappen |
| ● 20 | In bladeren liggen |
| ● 21 | Fruit plukken |
| ● 22 | In een holle boom kijken |
| ● 23 | Fluiten op een grasspriet |
| ● 24 | Naar de boerderij |
| ● 25 | Vleermuizen spotten |
| ● 26 | Naar vogels luisteren |
| ● 27 | Tussen de koeien zitten |
| ● 28 | Een dier uit je hand laten eten |
| ● 29 | Naar wilde dieren speuren |
| ● 30 | Vissen met een netje |
| ● 31 | Op kleinebeestjessafari |
| ● 32 | Kikkerdril zoeken |
| ● 33 | Kikkers vangen en weer vrijlaten |
| ● 34 | Strandjutten |
| ● 35 | Naar de wolken kijken |
| ● 36 | Sterren kijken |
| ● 37 | Uilenballen uitpluizen |
| ● 38 | Fossielen en botten zoeken |
| ● 39 | Insecten zoeken op bloemen |
| ● 40 | Een steen over het water keilen |
| ● 41 | Uit eigen tuin eten |
| ● 42 | Een zandkasteel maken |
| ● 43 | Een diepe kuil graven |
| ● 44 | Een natuurschilderij maken |
| ● 45 | Dammetje bouwen |
| ● 46 | Bloemenkrans maken |
| ● 47 | Vogelvoer maken |
| ● 48 | Moddertaartjes bakken |
| ● 49 | Een vlieger maken |
| ● 50 | De mooiste bladeren zoeken |

Je bent zelf moeder! Wat had je willen weten van jouw jeugdarts of -verpleegkundige?

'Ja klopt, ik heb een dochter van 2 en een zoon van 11 jaar. In het contact met het consultatiebureau merkte ik dat het vooral ging over of ze bepaalde dingen konden. Er werd nauwelijks tot geen aandacht besteed aan het belang van bewegen, buiten zijn of boeken lezen. Nu is 10 minuten per kind natuurlijk ook wel weinig om meteen alles te bespreken, maar ik had het best wel mooi gevonden als er op zijn minst een foldertje meegegeven was waarin iets stond over het belang van deze dingen. In mijn gemeente kan ik de natuurlijke plekken wel vinden, maar ik denk dat het erg waardevol is als in de folder ook weergegeven wordt waar ouders die met kinderen de natuur in willen heen kunnen gaan.'

Boek over Green Mental Health

Jolanda Maas schrijft momenteel samen met anderen aan een boek over Green Mental Health. Hierin wordt beschreven waarom het belangrijk is groen in te zetten om de kwaliteit van zorg te verbeteren, herstel van cliënten te ondersteunen en de behandelopties te vergroten. Tevens wordt ingegaan op hoe groen ingezet kan worden door professionals. Het boek zal in het najaar verschijnen. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Jolanda Maas via jolanda.maas@vu.nl. In oktober verschijnt ook een factsheet waarin de huidige stand van zaken rondom onderzoek naar groen en gezondheid is samengevat.



Dr. Jolanda Maas werkt als assistant professor aan de sectie Klinische psychologie van de Vrije Universiteit Amsterdam. Als gedragswetenschapper verricht ze onderzoek naar de helende werking van natuur. Ze doet onderzoek naar het belang van natuur in verschillende settingen: kinderopvang, schoolpleinen, vrouwenopvang, woonomgevingen, studieomgevingen en zorgomgevingen. Ze is getrouwd en moeder van een dochter van 2 en een zoon van 11.