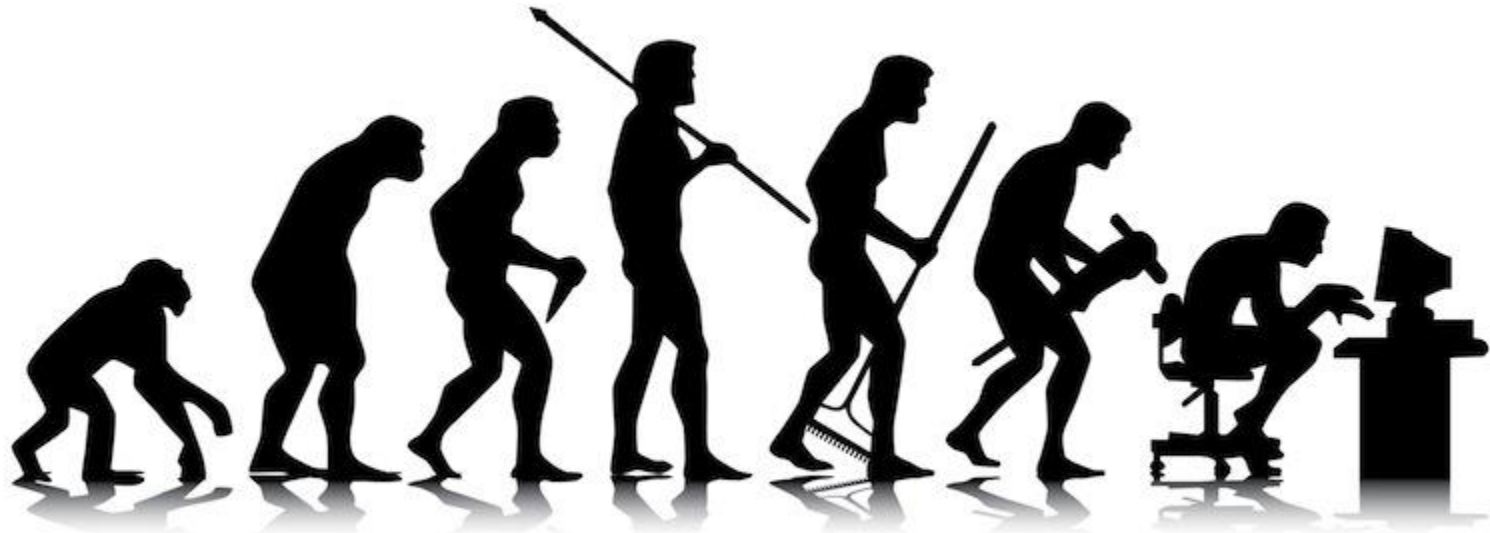




Groen maakt gezond en gelukkig

April 2020

We leven in een tijdsversnelling: 'Verandering van Tijdperk'



Daar is hij dan, ons ruimteschip aarde



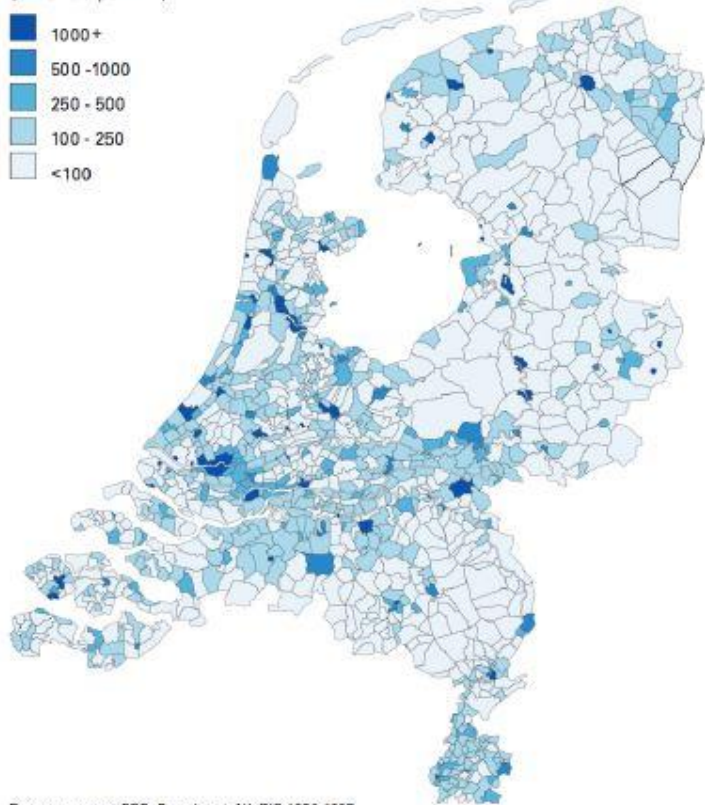
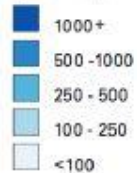
Meer dan 50% van de mensen woont op slechts 3% van het aardoppervlak



Nederland is een van de dichtstbevolkte landen ter wereld met 500 inwoners per km²

Kaart 1. Bevolkingsdichtheid per gemeente in Nederland in 1900

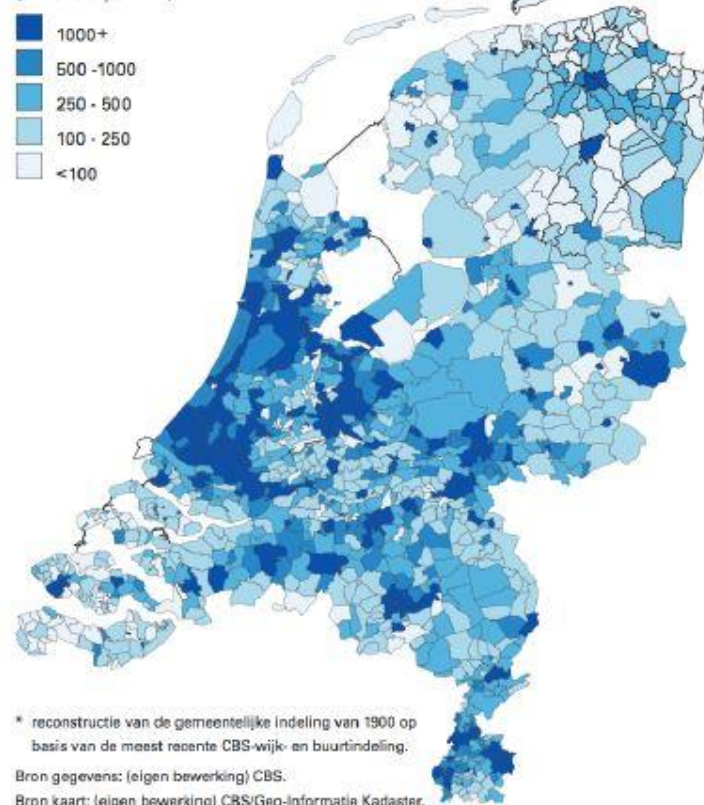
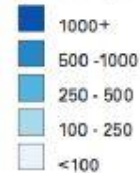
Bevolkingsdichtheid
(inwoners per km²)



Bron gegevens: CBS. Bron kaart: NL-GIS 1830-1997

Kaart 2. Bevolkingsdichtheid per regio* in Nederland in 2010

Bevolkingsdichtheid
(inwoners per km²)



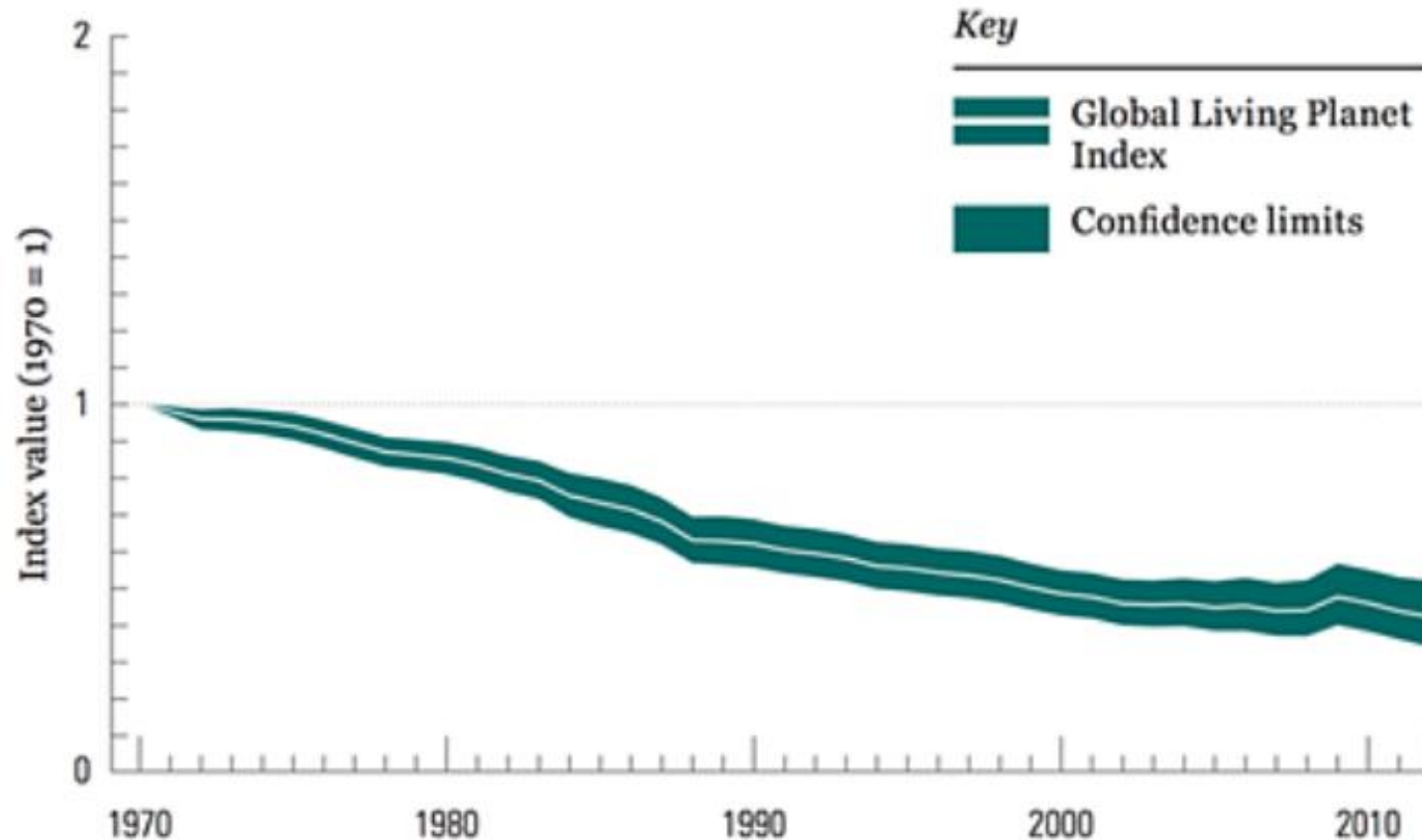
* reconstructie van de gemeentelijke indeling van 1900 op basis van de meest recente CBS-wijk- en buurtindeling.

Bron gegevens: (eigen bewerking) CBS.

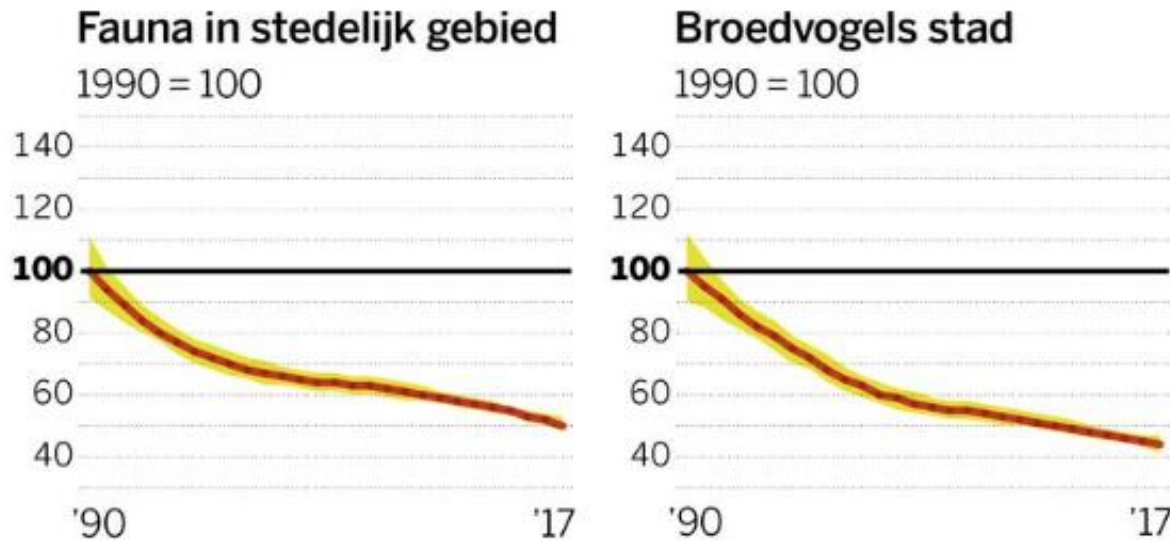
Bron kaart: (eigen bewerking) CBS/Geo-Informatie Kadaster.

De biodiversiteit is de afgelopen decennia met meer dan 50% afgenomen

The Global Living Planet Index shows a decline of 58 per cent (range: -48 to -66 per cent) between 1970 and 2012.



Ook de dieren in het stedelijk gebied staan onder druk



Mensen hebben steeds minder contact met natuur

25% ouderen in verpleegtehuizen komt nooit meer buiten

De groente komt uit de supermarkt en niet meer uit de moestuin

De helft van de Nederlanders heeft een chronische ziekte

Van de kinderen onder 16 jaar lijdt 3-5% aan ADHD.

Kinderen van 10 -14 jaar: 6 uur per dag beeldscherm

< 50% van de jongeren beweegt volgens de norm



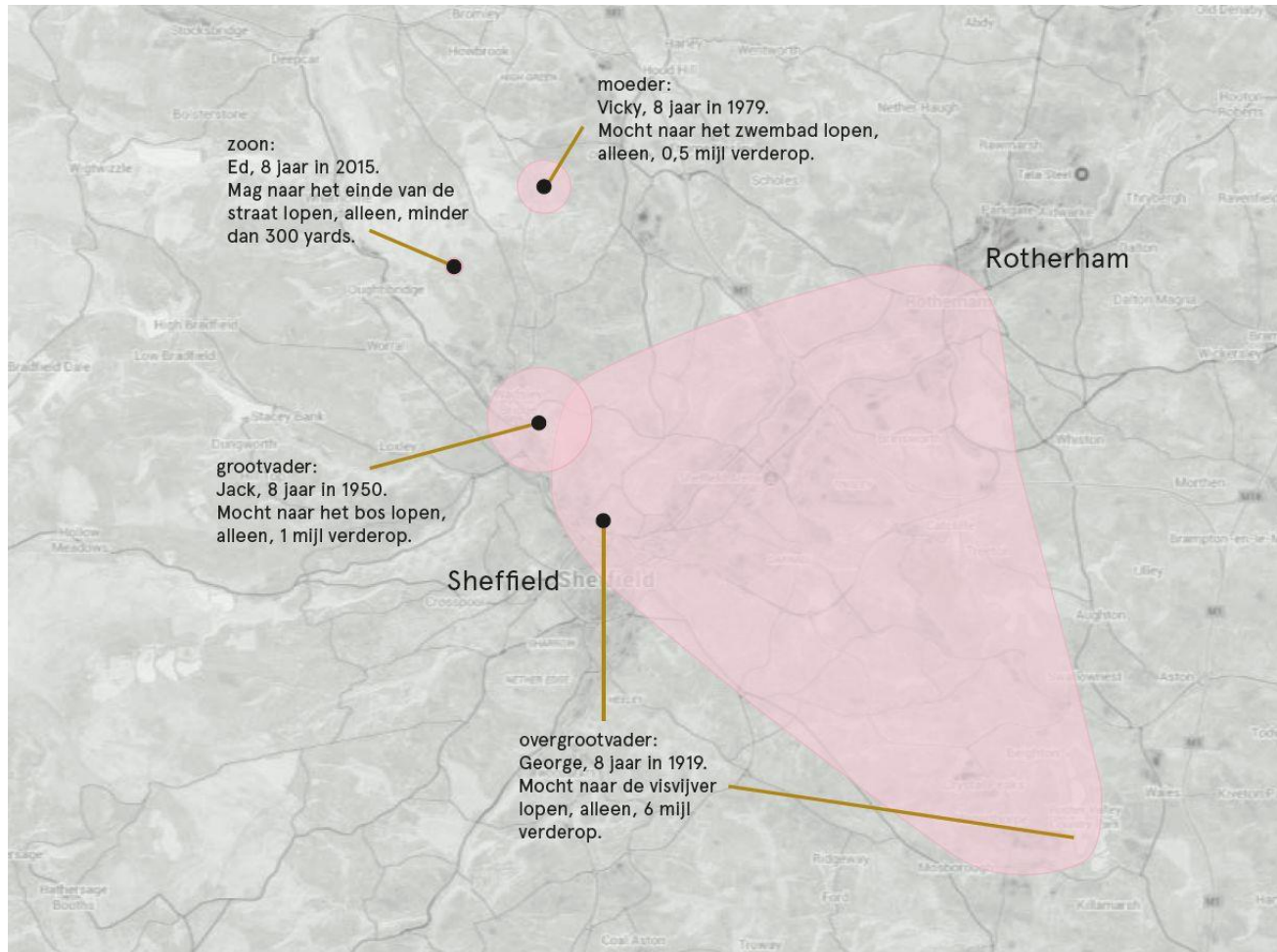
Wat is natuurlijk gedrag...?



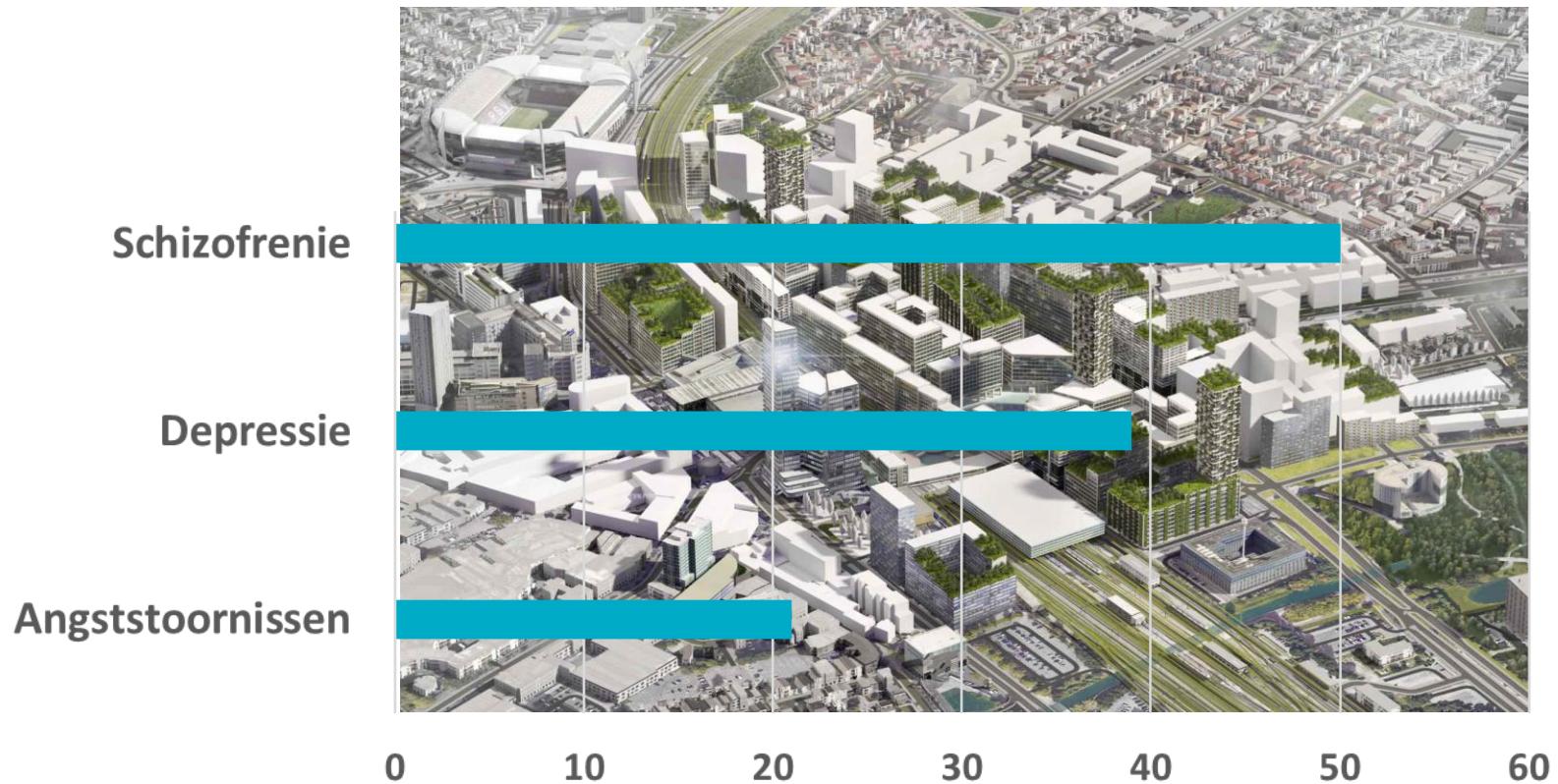
De bebouwde kom is geen natuurlijke leefomgeving



De bewegingsvrijheid van kinderen is in drie generaties sterk ingeperkt



Mensen in steden hebben meer psychische aandoeningen volgens Engels onderzoek

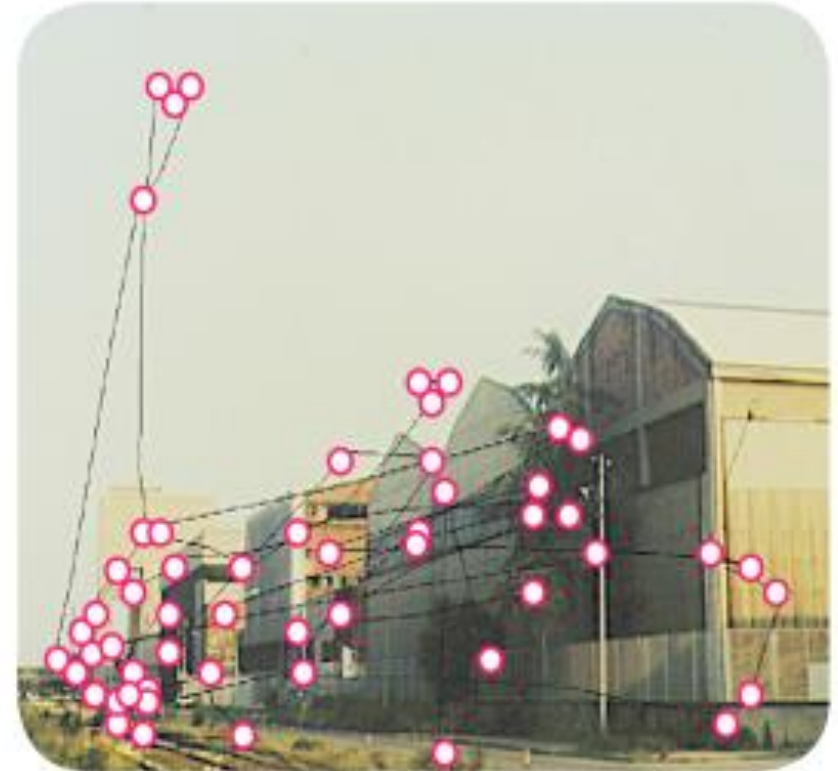
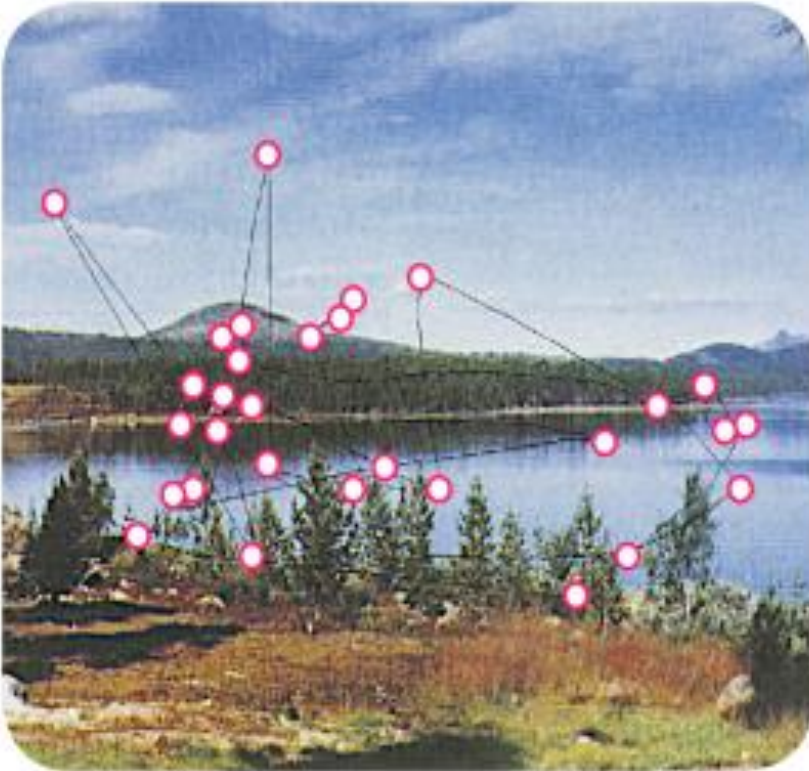


Hoe meer groen hoe minder ziektes, geldt het sterkst voor lagere inkomensgroepen

- Onderzoek onder 345 duizend Nederlanders:
 - 10% meer groen binnen een straal van een kilometer
 - leidt tot significant minder angststoornissen, depressie en vermoeidheid.
- De relatie met het groen in de wijk was het sterkst voor de laagste inkomensgroep. Niet gek ook: zij hebben minder toegang tot de natuur buiten de stad.



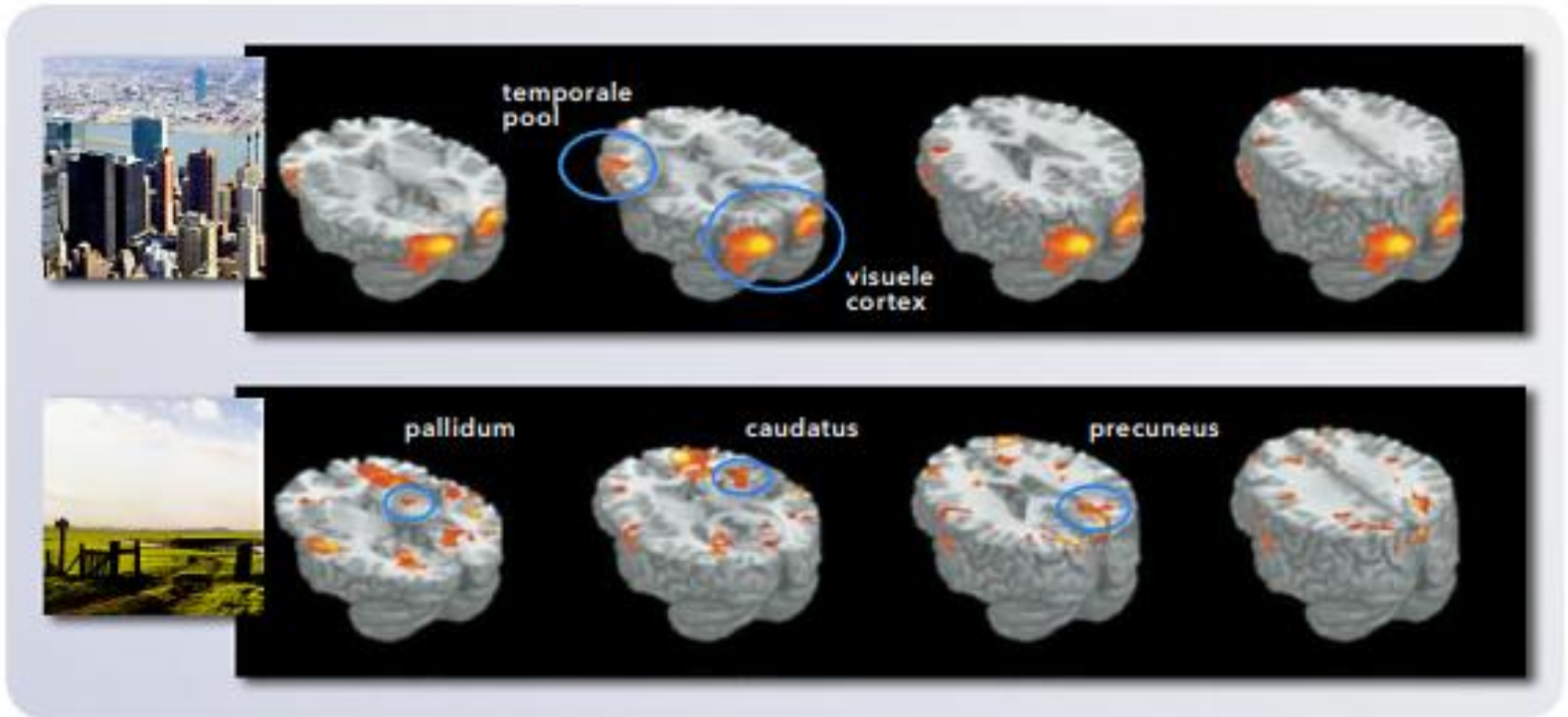
In stedelijke omgevingen overheerst de 'onvrijwillige aandacht'



Onze ogen bewegen anders wanneer we naar een stedelijke omgeving kijken dan wanneer we naar natuur kijken. De ogen maken in dezelfde tijd meer fixaties. Dit wijst erop dat ze meer inzoomen op details. De aandacht lijkt sterk te worden gestuurd door externe prikkels.¹⁷



Een beetje natuur heeft al veel effect



Als mensen naar foto's kijken van de stad zijn hun visuele centra heel actief evenals de temporale pool (rekening houden met anderen). Bij foto's van een natuurlijke omgeving is er opvallend veel activiteit in centra voor zelfbewustzijn, vrije beweging en waardebeleving.¹⁴

Kinderen met ADHD hebben extra profijt van groen en natuur

Kinderen met ADHD zijn extra gevoelig voor het zintuiglijke bombardement van de stedelijke omgeving. En hebben daarom extra veel baat bij bomen en planten. Na een wandeling van twintig minuten door een park werd bij hen een aanmerkelijk hogere gerichte aandacht gemeten dan na een wandeling van twintig minuten door een woonbuurt of een stadscentrum.



Natuur vormt een vluchtheuvel voor de geest



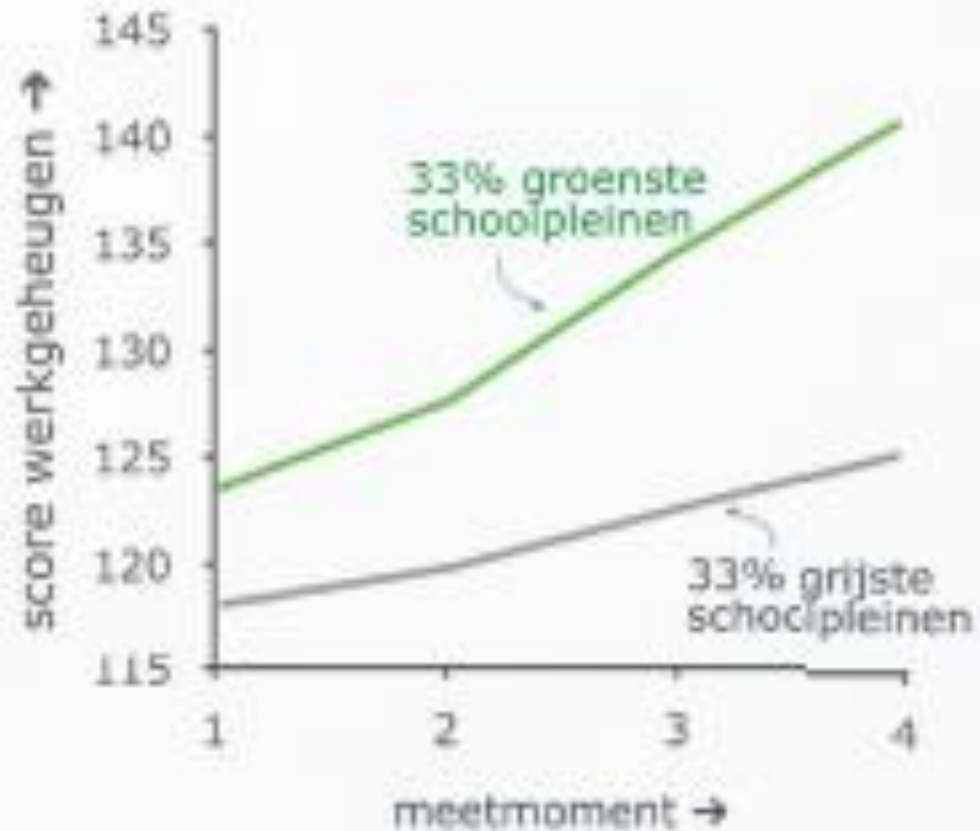
Natuur draagt bij aan 'natuurlijk gedrag': mensen worden socialer t.o.v. elkaar



Ook groene schoolpleinen bevorderen sociaal gedrag



En betere leerprestaties



In 'groene' verzorgingstehuizen hebben ouderen minder medicijnen nodig



Groen draagt bij aan gezondheid, sociaal contact en leefbaarheid!



Op naar een groen, gezond en gelukkig Rolduckerveld!



Dank voor de aandacht!

