



KATHOLIEKE UNIVERSITEIT  
**LEUVEN**



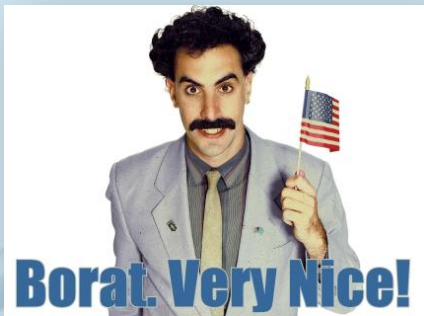
# Groen en psychologisch welbevinden

Yannick Joye

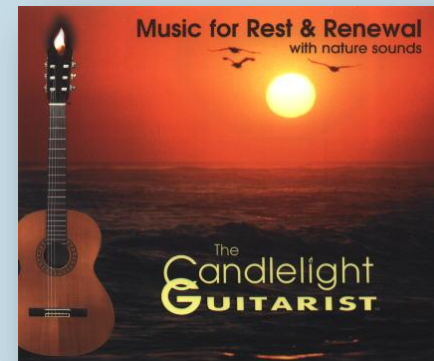
*KULeuven – Fonds voor Wetenschappelijk  
Onderzoek*

*Studievoormiddag Groen! 20-05-2011*

# 1. Introductie



“Wat zou je een vriend aanraden wanneer hij of zij zich gestresseerd voelt of zorgen maakt?” (Grahn & Stigsdotter, 2003)



# 1. Introductie

- Eeuwenoude intuïtie van de psychologische baten van natuurcontact
- Waarom is groen goed?
  - Frisse lucht?
  - Sociaal contact?
  - Mogelijkheid tot sport en ontspanning?
  - ...
- Doel: Evidentie voor het *psychologisch* herstellende potentieel van groen

## 2. Wat zijn de psychologische baten van groen?



## 2. Wat zijn de psychologische baten van groen?

- Voorkeursoronderzoek
  - Groene/natuurlijke omgevingen > stedelijke omgevingen
- Epidemiologische studies
  - Correlatie tussen nabijheid groene ruimte en gezondheid (Van Den Berg et al., 2010)
- “Restoratieve” ervaringen



## 2. Wat zijn de psychologische baten van groen?

- **Context**

- 1970-1980: systematisch omgevingspsychologisch onderzoek
- “*Restoration*” = psychologisch en cognitief herstelproces na contact met niet-bedreigende natuur
- *Restorative Environments Research*
  - Klein onderzoeksveld
  - Nauwelijks onderzoek in Vlaanderen/België?
  - 2 interpretaties van restoratieve ervaringen

## 2. Wat zijn de psychologische baten van groen?

- **1<sup>ste</sup> : “Stress Recovery Theory (SRT)”**
  - Roger Ulrich
  - *“Wanneer je gestresseerd bent dan kan contact met natuur die stress beter en sneller opheffen dan wanneer je in stedelijke omgevingen vertoeft”*
  - Waarom?
    - Natuur → onmiddellijk positief affect
    - “Dempt” psychologische en fysiologische arousal



## 2. Wat zijn de psychologische baten van groen?

– Ulrich en collega's (1991)



Stress



**Natuur**  
Psychologisch herstel  
&  
Fysiologisch herstel

## 2. Wat zijn de psychologische baten van groen?

- **2<sup>de</sup>: “Attention Restoration Theory” (ART)**

- Stephen en Rachel Kaplan

- “Aandachtsvermoeidheid”



- *“Als je aandacht vermoeid is, dan kan natuur die aandacht vaak beter herstellen dan stedelijke omgevingen”*

- Waarom?

- Natuur → “onvrijwillige” aandacht (“fascinatie”)

- Stad → “vrijwillige” aandacht

## 2. Wat zijn de psychologische baten van groen?

– Hartig, Mang & Evans (1991)



## 2. Wat zijn de psychologische baten van groen?

- **SRT en ART**

- Verschillende klemtonen

- SRT: *onmiddellijke* emotionele responsen t.a.v. natuur
- ART: *tragere* en meer *cognitieve* effecten van natuurcontact

- Onderlinge relatie

- 1990: tegengesteld → 2000: complementair

- Evolutionaire verklaring

- Water, vegetatie → positief → veiligheid, voedsel
- Stedelijke omgevingen → te recent

## 2. Wat zijn de psychologische baten van groen?

- **SRT en ART**

- Nadruk op *herstel*

- “Instoratieve” ervaringen
    - Ook zonder stress of vermoeidheid heeft natuur positieve effecten (Mayer et al., 2009)

- Lang proces

- Micro-restoratieve ervaringen: regelmatig korte interacties met natuur (Kaplan, 2001)



# 3. Wat? Voor wie?



# 3. Wat? Voor wie?

- **Wat?**

- Niet bedreigende natuur (Velarde, Fry & Tveit, 2007)
  - Omgevingen met vegetatie
- Onderzoek naar specifieke natuurtypes is schaars
  - Waterrijke omgevingen (White et al., 2010)
  - Planten binnenshuis (Bringslimark, Hartig & Patil, 2009)
- Imitaties van natuur
  - Foto's, slides, posters
  - Schilderijen van natuur
- Stad kan restoratief zijn (Ouellette, Kaplan & Kaplan, 2005)
- Hoeveelheid? Tussenvormen?

# 3. Wat? Voor wie?

- **Voor wie?**

- Weinig differentiatie naar de individuen toe
  - Iedereen met een adaptieve nood tot herstel
- Kinderen met ADHD
  - Faber, Taylor & Kuo (2009)
  - Kinderen: 7 tot 12 jaar

- 
- ```
graph LR; A["1. Wandeling woonwijk  
2. Wandeling stadspark  
3. Wandeling binnenstad"] --> B["Digit Span Backward"]; B --> C["Stadspark:  
onthielden meest cijfers"]
```
1. Wandeling woonwijk
  2. Wandeling stadspark
  3. Wandeling binnenstad

Digit Span  
Backward

Stadspark:  
onthielden meest  
cijfers

# 4. Restorative environmental design



# 4. Restorative environmental design

- *Restorative environments research* onderstreept belang van groeninterventies, zoals bossen
- Toenemende verstedelijking
  - Minder mogelijkheden tot het beleven van de “helende” werking van natuur
- *Restorative Environmental Design*
  - Cfr., “Biophilic architecture”
  - Jachtige stedelijke omgeving is een bron van stress
  - Natuur binnenbrengen in onze directe (stedelijke) leef- en werkomgeving

# 4. Restorative environmental design

- **Hoe?**
  - Natuur integreren in bebouwde omgeving
  - Verder investeren in groenaanplantingen, groendaken, stadsparken, waterelementen, ...
- **Maar ... wat zal dat niet kosten?**
  - Joye et al. (2010) groene versus niet-groene winkeldistricten:
    - Grotere voorkeur, positievere associaties, hogere *Willingness-To-Pay*, langer verblijf
  - Stress-gerelateerde aandoeningen kosten handenvol geld

# 5. Conclusies



# 5. Conclusies

- Take-home-message: “*Contact met natuur kan een positieve invloed hebben op levenskwaliteit*”
  - Niet louter intuïtie, maar empirisch ondersteund
- Theoretisch nog veel vragen
  - Wat zijn de achterliggende mechanismen?
  - Zijn er bepaalde types natuur meer effectief dan andere?
- ... maar, we weten dat het werkt
  - De specifieke inrichting van onze leef- en werkomgeving heeft een beduidende invloed op welzijn
  - Groeninterventies kunnen daarin een rol spelen

- Vragen?
- [yannick.joye@econ.kuleuven.be](mailto:yannick.joye@econ.kuleuven.be)

