

# STEDELIJK GROEN EN GEZONDHEID

## Een gezonde, groene omgeving

...bevat natuurlijke elementen of plekken, zoals parken, sportvelden, bomen in de straat of groene daken.

...is veilig, goed onderhouden, schoon, toegankelijk en bevat faciliteiten en recreatiemogelijkheden.

In onderzoeken naar groen wordt gekeken naar het aantal groene plekken, de hoeveelheid groen, de afstand tot groen, een bepaald type groen, de blootstelling aan groen en / of de kwaliteit van groen.

## Ontstaan van gezondheidsvoordelen

- Meer groen lijkt beter, maar ook kleine hoeveelheden dragen bij.
- De beleving van groen is relevant en van extra toegevoegde waarde.
- Individuele kenmerken en de sociaal-culturele context hebben invloed op de effectiviteit.
- Aanwezigheid in het groen is belangrijk, maar ook uitzicht op groen kan bijdragen aan gezondheid.
- Een kleinere feitelijke én ervaren afstand lijkt effectiever, behalve na een grote stressvolle gebeurtenis.
- De kwaliteit van groen (zoals onderhoud, veiligheid en toegankelijkheid) is essentieel.

## Gezondheidseffecten van groen<sup>1</sup>

### 1. Groen draagt bij aan herstel van stressvolle situaties, maar werkt mogelijk ook preventief.

Belangrijk is dat het groen uitgestrekt en afwisselend is, het gevoel geeft weg te zijn en aansluit bij individuele behoeftes.

### 3. Groen veroorzaakt schade.

Pollen in de lucht kunnen leiden tot allergische reacties. Groen kan ook (on)gedierte aantrekken en daarmee de kans op infectieziekten vergroten.

### 2. Groen stimuleert gezond gedrag, zoals sociale interactie en fysieke activiteit.

Sociale interactie kan bijdragen aan een gevoel van verbinding. Vooral groen op korte afstand van de woning lijkt relevant voor sociale contacten in de wijk.

### 4. Groen reduceert de impact van bestaande stressoren

Hierbij gaat het bijvoorbeeld om hitte, geluid en luchtverontreiniging.

## Een groene omgeving...

- ...kan op korte en lange termijn bijdragen aan een betere mentale en fysieke gezondheid.
- ...kan onder andere leiden tot meer welzijn, minder klachten en minder sterfte.
- ...kan bijdragen aan een daling van zorg- en verzuimkosten.
- ...kan ook negatieve gezondheidseffecten hebben, zoals toenemende klachten als gevolg van pollen.

## Succesfactoren ontwikkeling en implementatie<sup>2</sup>

- Combineer een fysieke verbetering van de leefomgeving met sociale activiteiten in die omgeving.
- Betrek inwoners actief bij de ontwikkeling van groene ruimtes.
- Onderzoek, evalueer en stel bij waar nodig.
- Heb oog voor de lange termijn.
- Houd rekening met de omgeving, het seizoen, persoonlijke wensen en individuele kenmerken van inwoners.

## Reflectie

Eenduidige conclusies over de precieze werking en optimale invulling van groen zijn moeilijk te trekken. De relatie tussen groen en gezondheid is complex en context-, doelgroep- en soms persoonsafhankelijk.

Aandacht voor groen in de stad is niet alleen voor de gezondheid relevant, maar ook in het licht van verstedelijking, klimaatbestendigheid en biodiversiteit.

## Groen en (lage) sociaal economische status (SES)

- In lage SES wijken is vaak minder veel en minder goed groen aanwezig en zijn er minder faciliteiten die het gebruik ervan stimuleren.
- In groene wijken bestaan doorgaans minder gezondheidsverschillen. Om gezondheidsverschillen te verkleinen kan het lonen te investeren in groen in lage SES wijken. Het groener maken van lage SES wijken kan echter ook een risico vormen voor een toename van gezondheidsverschillen, bijvoorbeeld door stijgende huizenprijzen.
- Voor inwoners met een lage SES lijkt de invloed van groen op gezondheid groter.
- Met name inwoners met een lage SES profiteren van sociale contacten die door groen ontstaan.
- Extra belangrijk bij inwoners met een lage SES: betrek ze bij het ontwerp en het beheer van groen en houd rekening met hun wensen.

## Verantwoording

Deze infographic is opgesteld naar aanleiding van de rapportage 'stedelijk groen en gezondheid'. Deze rapportage is gebaseerd op een literatuurstudie uitgevoerd door Elise Disselhorst in opdracht van het Centre of Expertise Health, Fontys Hogeschool. Voor de leesbaarheid van deze factsheet zijn hierin alleen twee belangrijke bronnen opgenomen. Voor verdere bronvermeldingen en meer informatie wordt verwezen naar de rapportage. Deze is te downloaden via [www.fontys.nl/health](http://www.fontys.nl/health).

Uitgave: Centre of Expertise Health  
Fontys Hogeschool, Februari 2023

<sup>1</sup> RIVM. (2022). Kennisbundeling groen en gezondheid, oproepen op 15 december 2022, van RIVM: <https://www.rivm.nl/documenten/kennisbundeling-groen-en-gezondheid>

<sup>2</sup> World Health Organization. (2016). Urban green spaces and health. Copenhagen: WHO. Opgehaald van <https://www.who.int/europe/publications/m/item/urban-green-space-and-health-intervention-impacts-and-effectiveness>