

Factsheet onderzoek naar Gezond Natuur Wandelen (GNW)

5 februari 2024, Magdalena van den Berg

Sinds 2014 organiseert de stichting Gezond Natuur Wandelen (GNW) wekelijkse groepswandelingen op een vaste tijd en plaats in de natuur of door het groen in de stad. Getrainde en gemotiveerde vrijwilligers begeleiden de gratis, aantrekkelijke en laagdrempelige natuurwandelingen. GNW wil vooral kwetsbare doelgroepen een mogelijkheid bieden om in contact te komen met andere mensen en de natuur. Tevens wordt het bewegen bevorderd.

Samen wandelen in de natuur en positieve gezondheid¹

Dat sociale contacten en meer bewegen de gezondheid en welzijn bevorderen is algemeen bekend. Maar wandelen in de natuur heeft nog extra voordelen:

- Alleen al het kijken naar natuur helpt te herstellen van stress en aandachtsmoeheid en verbetert de stemming (Maas en Postma, 2022). Ook vinden mensen bewegen buiten in de natuur prettiger dan binnen, krijgen ze meer zelfvertrouwen en houden ze het langer vol (Barton en Pretty, 2010; Thompson Coon et al., 2011).
- De natuurmomenten tijdens de wandelingen brengen mensen in contact met natuur en dragen zo bij aan een emotionele band met de natuur (natuurverbondenheid). Mensen die een band hebben met natuur voelen zich gelukkiger en ervaren meer eigen regie en persoonlijke groei (Capaldi et al., 20014; Pritchard et al., 2020).

Wat weten we over de deelnemers van GNW?

Inmiddels wandelen er op 120 locaties zo'n 3000 deelnemers, waarvan een grote meerderheid (ca. 70%) wekelijks wandelt en een klein deel (ca. 30%) 2x per maand of minder. Die wandelgroepen bestaan vooral uit ouderen (gemiddelde leeftijd 70 jaar; begeleiders gemiddeld iets jonger); bijna 80% is vrouw en ca. 30% is alleenstaand waarvan 20% weduwe/weduwnaar. Zo'n 30% kampt met een chronische aandoening (Van den Berg, 2022; Van Heuvelen et al., 2023).

Ervaren positieve veranderingen in gezondheid en welzijn door deelname aan GNW

Zowel in 2020/2022 als in 2022/2023 hebben onderzoekers van het Universitair Medisch Centrum Groningen aan deelnemers en begeleiders gevraagd naar positieve veranderingen op verschillende domeinen van gezondheid. In het eerste onderzoek onder 244 deelnemers rapporteerde²:

- 82% een verbetering van sociaal welbevinden (cijfers uit Van den Berg, 2022);
- 68% een verbetering van kwaliteit van leven;
- 60% een verbetering in mentale en fysieke gezondheid

¹ Positieve gezondheid is een brede kijk op gezondheid en legt de nadruk op veerkracht en eigen regie van mensen om uitdagingen in het leven aan te gaan.

² Totaal 298 respondenten opgesplitst in twee cohorten: 244 in periode net voor Corona en 54 tijdens Corona. Omdat dit onderzoek deels plaatsvond tijdens Corona kunnen de uitkomsten vertekend zijn. Bij 67 deelnemers van het 1e cohort vond een voor- en nameting plaats (Van den Berg, 2022).

Van 67 deelnemers is tijdens de corona-lockdownperiode zowel een voor- als nameting gedaan. Deelnemers die samen met anderen door bleven wandelen tijdens de lockdown lieten een verbetering zien op alle domeinen van gezondheid, terwijl deelnemers die stopten of alleen gingen wandelen, minder of geen verbetering lieten zien.

Het recente onderzoek naar GNW (Van Heuvelen et al., 2023) gaf het volgende beeld.

Tabel 1: Ervaren verbetering kwaliteit van leven en gezondheid door GNW (Van Heuvelen et al., 2023).

	Begeleiders (N = 30)	Deelnemers (N=112)
Kwaliteit van leven is door deelname GNW...		
<i>Gelijk gebleven</i>	40%	46%
<i>Iets toegenomen</i>	60%	35%
<i>Toegenomen</i>	0%	17%
<i>Sterk toegenomen</i>	0%	3%
GNW heeft mijn gezondheid verbeterd		
<i>Oneens</i>	7%	12%
<i>Niet mee eens, niet mee oneens</i>	70%	52%
<i>Eens</i>	23%	34%
<i>Heel erg mee eens</i>	0%	2%

Ervaren veranderingen in sociale contacten, natuurverbondenheid en bewegen

In het recente onderzoek naar GNW is ook gevraagd naar ervaringen op de drie kernthema's van GNW (Van Heuvelen et al., 2023).

De uitkomsten van het onderzoek naar GNW bevestigt eerder onderzoek naar vergelijkbare wandelprogramma's, waaronder het Engelse wandelprogramma Walking for Health (Grant et al., 2017) en de Pilot Groene Wandelfysio (Van den Berg, 2017.):

- Het bewegen en het buiten zijn in de natuur blijven belangrijk, maar de grootste meerwaarde van GNW ligt in het sociale aspect. Mensen blijven meelopen vanwege de gezelligheid en de sociale contacten: hoewel ongeveer 30% het "onder de mensen zijn" als reden noemt om mee te doen, blijkt 80% het sociale aspect (zeer) belangrijk te vinden.
- Het grootste deel van de deelnemers en begeleiders geeft aan dat zij door GNW meer waardevolle sociale contacten hebben gekregen, zich sterker verbonden voelen met de natuur en het merendeel van de deelnemers geeft aan dat ze meer zijn gaan bewegen.

In Tabel 2 volgen de uitkomsten voor de vragen naar de ervaren veranderingen op de drie kernelementen, apart voor begeleiders en deelnemers.³

Tabel 2: Door deelnemers/begeleiders ervaren veranderingen op de drie kernelementen van GNW (van Heuvelen et al., 2023).

	Begeleiders (N=30)	Deelnemers (N=112)
Sociale contacten zijn door deelname GNW...		
<i>Gelijk gebleven</i>	30%	28%
<i>Iets toegenomen</i>	53%	47%
<i>Toegenomen</i>	17%	23%
<i>Sterk toegenomen</i>	0%	2%
GNW heeft mij waardevolle contacten opgeleverd		
<i>Oneens</i>	3%	6%
<i>Niet mee eens, niet mee oneens</i>	47%	43%
<i>Eens</i>	47%	45%
<i>Heel erg mee eens</i>	3%	6%
Beweegactiviteit is door deelname GNW...		
<i>Gelijk gebleven</i>	62%	38%
<i>Iets toegenomen</i>	31%	30%
<i>Toegenomen</i>	7%	27%
<i>Sterk toegenomen</i>	0%	5%
Natuurverbondenheid is door deelname GNW...		
<i>Afgenomen of gelijk gebleven</i>	24%	28%
<i>Iets toegenomen</i>	45%	34%
<i>Toegenomen</i>	28%	27%
<i>Sterk toegenomen</i>	3%	11%

³ De uitkomsten geven een indruk van de mate waarin deelnemers zelf de impact van GNW rapporteren. Om beter te onderbouwen dat GNW bijdraagt aan meer sociale contacten, natuurverbondenheid en bewegen is aanvullend onderzoek nodig naar veranderingen over de tijd (bij voorkeur met gevalideerde vragenlijsten en een nulmeting).

Bronnen

Barton, J. & J. Pretty. What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science & Technology*, 2010; 44 (10).

Capaldi, C. et al.. The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 2014; 5.

Grant G. et al.. The social relations of a health walk group: an ethnographic study. *Qualitative Health Research*, 2017; 27 (11) 1701-1712.

Maas J. & J.A. Postma. *Natuur en gezonde leefstijl. De wetenschappelijke onderbouwing van de relatie tussen natuur en gezondheid*, 2022.

Pritchard, A. et al.. The Relationship Between Nature Connectedness and Eudaimonic Well-Being: A Meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 2020;21 (3).

Thompson Coon et al.. Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environmental Science & Technology*, 2011; 45 (5).

Van den Berg, A. *Procesevaluatie Gezond Natuur Wandelen*, Bureau Natuurvoormensen, 2022.

Van den Berg, A. *Pilot groene wandelfysio. Effectmeting en Evaluatie*. Bureau Natuurvoormensen, 2017.

Van Heuvelen, M. et al.. *Overzicht resultaten vragenlijsten bij begeleiders en deelnemers Gezond Natuur Wandelen 2022-2023*, Afdeling Bewegingswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen Stichting Gezond Natuur Wandelen (GNW), 2023.

