

De waarde van natuurverbondenheid voor menselijk welzijn en natuurbehoud

4 maart 2025, Magdalena van den Berg (Beter van Buiten), Noor Kieboom

Samenvatting

Natuurverbondenheid betekent hoe sterk mensen zich verbonden voelen met de natuur. Dit bestaat uit drie onderdelen: denken, voelen en doen. Onderzoek laat zien dat natuurverbondenheid goed is voor zowel mensen als de natuur. Mensen die zich meer verbonden voelen met de natuur, ervaren meer geluk en zingeving. Ze zetten zich ook vaker in voor het behoud van de natuur en gedragen zich milieuvriendelijker. Om natuurverbondenheid te versterken, is het belangrijk om regelmatig de natuur in te gaan, liefst dagelijks. Het helpt ook om al op jonge leeftijd te beginnen en samen met anderen de natuur te beleven.

Door meer tijd in de natuur door te brengen, kunnen we niet alleen ons eigen welzijn verbeteren, maar ook onze natuurverbondenheid versterken. Een sterke natuurverbondenheid stimuleert milieuvriendelijk gedrag en zorg voor de natuur.

Inleiding

Natuurverbondenheid beschrijft in welke mate mensen de natuur als onderdeel van zichzelf zien. Het concept omvat drie componenten die vaak hand in hand gaan: (1) cognitie - integratie van eigen identiteit met de natuur, (2) affectie - gevoel van zorg voor de natuur, en (3) gedrag - bereidheid om zich in te zetten voor de natuur. Samen beschrijven zij de relatie die iemand heeft met de natuur¹. Natuurverbondenheid kan een belangrijke rol vervullen in het welzijn van zowel de mens als de natuur. Onderzoek laat namelijk een positieve relatie zien tussen natuurverbondenheid en menselijk welzijn. Daarnaast wordt natuurverbondenheid gelinkt aan een groter draagvlak voor natuurbehoud en milieuvriendelijk gedrag.

Menselijk welzijn

Een recent groot systematische review van Barragan-Jones en collega's² heeft de resultaten van 16 meta-analyses (832 onafhankelijke studies) samengevat. Deze studies onderzochten de invloed van verbondenheid met de natuur op menselijk welzijn en draagvlak en acties voor natuurbehoud. Contact met de natuur stimuleert volgens hen mentaal welzijn, sociale vaardigheden, en verbinding met de natuur. De (observationale) studies laten een verband zien tussen natuurverbondenheid een beter mentaal welzijn².

Zo staan mensen die zich meer verbonden voelen met de natuurlijke omgeving vaak gelukkiger in het leven en ervaren ze meer vitaliteit en zingeving^{3,4}. De kans is ook groter dat zij zich meer verbonden voelen met anderen⁴. Daarnaast lijkt een sterkere band met de natuur bij te dragen aan persoonlijke groei⁵.

Draagvlak natuurbehoud en milieuvriendelijk gedrag

Natuurverbondenheid kan ook een belangrijke rol spelen in het welzijn van de natuur. Onderzoek toont aan dat mensen die zich verbonden voelen met de natuur zich ook eerder inzetten voor het behouden van natuur^{2,6}. Zij zijn zich bewust van de waarde van de natuurlijke omgeving en willen

beschermen waar ze van houden. Ze. Dit bewustzijn vertaalt zich dan ook in een groter draagvlak voor en actiebereidheid op thema's zoals natuurbehoud en duurzaamheid. Zo vertonen zij ook meer milieuvriendelijk gedrag^{2,6,7}. De studies bieden sterk bewijs voor de directe rol die vergrote natuurverbondenheid kan spelen in het promoten van natuurbehoud en milieuvriendelijk gedrag.

Versterken van natuurverbondenheid

Om verbondenheid met de natuur te versterken is veelvuldig (dagelijks) contact met de natuur van groot belang. Natuurervaringen tijdens de kindertijd blijken de basis te leggen voor (latere) natuurverbondenheid. Naast natuurervaringen draagt ook het vinden van een groep van gelijkgestemde leeftijdsgenoten bij aan het blijven uiten en voeden van gevoelens van verbondenheid met de natuur op latere⁸.

Literatuurlijst

1. Shultz, P. W. (2002). Inclusion with nature: The psychology of human-nature relations. In P. Schmuck & W. P. Schultz (Eds.), *Psychology of sustainable development* (pp. 61–78). Kluwer Academic Publishers.
2. Barragan-Jason, G., Loreau, M., de Mazancourt, C., Singer, M. C., & Parmesan, C. (2023). Psychological and physical connections with nature improve both human well-being and nature conservation: A systematic review of meta-analyses. *Biological Conservation*, 277, 109842.
3. Capaldi A., C. A., Dopko L., R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 1–15.
4. Cervinka, R., Röderer, K., & Hefler, E. (2012). Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journal of Health Psychology*, 17(3), 379–388.
5. Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 21(3), 1145–1167.
6. Mackay, C. M. L., & Schmitt, M. T. (2019). Do people who feel connected to nature do more to protect it? A meta-analysis. *Journal of Environmental Psychology*, 65, 101323.
7. Whitburn, J., Linklater, W., & Abrahamse, W. (2020). Meta-analysis of human connection to nature and proenvironmental behavior. *Conservation Biology*, 34(1), 180–193.
8. Van Heel, B.F. (2024) Roots of Connectedness: Exploring Pathways Towards Strengthening Experiences in Nature, Connectedness with Nature, and Action for Nature Throughout the Life Course. Thesis Radboud University, Nijmegen.

Beschrijving gebaseerd op samenvatting van de waarde van natuurverbondenheid door:
Noël, C. & Simoens, I. (2023). Rapport natuurverbondenheid, een evaluatie van het vier-weken programma tot natuurverbondenheid. Rapporten van het Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek 2023 (11). Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek, Brussel.