



Groen en gezondheid? Gewoon DOEN



Natuurvoormensen
Omgevingspsychologisch onderzoek



@Jolanda_Maas



@agnes_vdberg

Natuurtekort



Sociale ongelijkheid in natuurtekort



Weinig natuurtekort

- Hoge SES
- Tuin bij huis
- Familie uitstapjes natuur



Veel natuurtekort

- Lage SES
- Geen tuin
- Geen natuur uitjes

Sociale ongelijkheid in gezondheid



Weinig natuurtekort

- Weinig overgewicht/obesitas
- Weinig stress
- Weinig hart en vaatziekten



Veel natuurtekort

- Veel overgewicht/obesitas
- Stress
- Hart en vaatziekten

Uitdaging Mensen verbinden met natuur



Natuur of groen?

Onderzoek: groen dichtbij minstens zo belangrijk voor welzijn en gezondheid als natuur verder weg



Mogelijkheden

Groen → mensen
“**vergroenen**”



Mensen → groen
“**groene zorg**”



Groen → mensen

Jeugd



Groene schoolpleinen
Groene klaslokaal
Groene kinderopvang
Speelbossen, natuurlijke
speelplekken in de buurt
Etc.....

Volwassenen



Groene ziekenhuizen → o.a.
chemotuin
Groene verpleeghuizen
Buurttuinen, stadstuinieren
Groen bedrijventerrein,
kantoor
Etc.....

Mensen → groen

Jeugd



Natuurbelevingsprogramma
o.a. Natuursprong, Ravottuh,
Bewaarde Land,
Oerrrr!
Etc.....

Volwassenen



Green Gym
Wandelgroep patiënten (bijv.
Biowalking)
Gezond Natuur Wandelen
Groene werkervaring
Rolstoelpaden, loopfiets
Etc.....

Typen groene zorg



Groen als behandelkamer



Groen als fitnessruimte



Groen als werkplaats

Groen? Zelf doen!

1. Welke groen & gezond initiatief zou u ZELF (verder) willen inzetten in uw gezin, werksituatie, buurt, stad, of regio?
2. Voor welke doelgroep wilt u zich inzetten? Waarom?
3. Wat is nodig om dit tot stand te brengen?

Werken met OplossingsKracht

Coachen op eigen kracht en zelfmanagement

1. Sturen op eigen kracht: wat kun en wil je zelf?
2. Bieden van gewenste steun: wil je steun, zo ja welke?

- o Analytische steun
- o Emotionele steun
- o Creatieve steun
- o Praktische steun



OplossingsKracht voor de gewenste steun

OplossingsKracht voor de gewenste steun is ontwikkeld door
Ingeloes Bense De PreventieCoach www.preventiecoach.nl

Oplossingskracht voor gewenste steun

- 1. Analytische steun:** welke kennis heeft u nodig, waar kun je dat halen?
- 2. Netwerk steun:** wie ken je al die hier mee bezig zijn, wie in jouw netwerk kunnen dit oppakken, op wie stap je af na workshop?
- 3. Creatieve steun:** Hoe zet je je voornemen om in een actieplan, wat is je concrete doel? Van 1-10, hoe belangrijk voor je?
- 4. Praktische steun:** Wat is nodig voor echte actie, wat is de eerste stap vanmiddag of morgen?