



Afstand houden in een park tijdens de eerste golf. Beeld: Bert van de Wiel

Auteurs: Naomi van Batenburg, Anna Laming, Bert van de Wiel | Beeld: Anna Laming

NATUUR BEVORDERT MENTALE GEZONDHEID VAN OUDEREN IN CORONATIJD

‘Ik kan niet zonder’

De COVID-19-epidemie heeft er niet toe geleid dat ouderen minder de natuur opzoeken. Sterker nog, het aantal natuurbezoeken is tijdens de coronacrisis zelfs gestegen. De resultaten van ons onderzoek laten zien hoe contact met de natuur voor vitale en hulpbehoevende ouderen goede kansen biedt om een crisissituatie gezond door te komen. Een belangrijke rol daarin speelt de band die ouderen tijdens de epidemie hebben opgebouwd met de natuur en met plekken in de natuur.



Uit het onderzoek blijkt dat vitale ouderen vaak naar nieuwe plekken gaan en ze vaker rustigere en dichtbijgelegen plekken opzoeken. Ook bezoeken ze de natuur vaak op rustige tijdstippen. Daarnaast blijkt dat naarmate de maatregelen langer duren vitale ouderen zich sterker gaan hechten aan natuurplekken en zich meer verbonden gaan voelen met de natuur. In tegenstelling tot vitale ouderen komen hulpbehoevende ouderen minder buiten, maar toch is ook voor hen de natuur van groot belang.

Contact met de natuur

Eenzaamheid onder ouderen neemt momenteel sterk toe door toedoen van de coronacrisis en de bijbehorende maatregelen. Zo mogen bewoners van verpleeghuizen en kleine zorginstellingen alleen onder strenge voorwaarden bezoekers ontvangen en nemen ouderen zelf vaak geen onnodige risico's, waardoor ze weinig mensen ontmoeten (Dijk, 2021). Naar aanleiding van (deze berichten over de) toenemende vereenzaming onder ouderen hebben we onderzoek gedaan naar natuurbezoeken van ouderen tijdens de COVID-19-pandemie. We vroegen ons af of ouderen, uit angst om besmet te raken, minder de natuur in gaan. Verder hebben we onderzocht of veranderingen in natuurbezoeken samenhangen met natuurverbondenheid, plaatsgehechtheid en mentale gezondheid.

Contact met de natuur heeft een positief effect op gezondheid en welbevinden (Hartig et al., 2014, Kuo 2015). Een recente studie liet zien dat hechting aan natuurplekken en gevoelens van verbondenheid met de natuur een rol spelen in het verband tussen natuur en mentaal welbevinden (Basu et al. 2019). Het doel van ons onderzoek was om een bijdrage te leveren aan de kennis over de wijze waarop natuurplekken een invloed hebben op de mentale gezondheid van ouderen tijdens het verloop van de coronacrisis. Het onderzoek is uitgevoerd in samenwerking met het programma Grijs, Groen & Gelukkig van het IVN (Instituut voor Natuureducatie en Duurzaamheid) en met Stichting Odensehuis Zutphen. Binnen het onderzoek zijn diverse professionals van het IVN en Stichting Odensehuis Zutphen geïnterviewd. Daarnaast zijn de twee doelgroepen, vitale ouderen en hulpbehoevende ouderen, geïnterviewd. Onder de groep vitale ouderen is tevens een enquête uitgezet. De geïnterviewde vitale ouderen hebben meestal veel vrije tijd en zijn doorgaans actief, terwijl hulpbehoevende ouderen meer zorg en aandacht vragen. De geïnterviewde hulpbehoevende ouderen binnen dit onderzoek wonen zelfstandig en komen voor sociaal contact en activiteiten naar het Odensehuis.

Vitale ouderen

In het onderzoek naar vitale ouderen zijn zowel tijdens de eerste golf (maart t/m mei) als tijdens de tweede golf (oktober t/m november) van de pandemie een enquête en interviews afgenomen. Tijdens de eerste golf hebben we zes vitale ouderen geïnterviewd, van wie er vijf

opnieuw zijn geïnterviewd tijdens de tweede golf (65-82 jaar). Doordat de deelnemers van de enquête in de eerste en de tweede golf op dezelfde manier zijn geworven is er een grote overlap in de deelnemersgroepen. Het aantal respondenten van de eerste enquête bedraagt 129 en van de tweede enquête 107.

Uit ons onderzoek komt naar voren dat het aantal natuurbezoeken van vitale ouderen is gestegen. Deze uitkomst komt overeen met de trend dat natuurgebieden tijdens de pandemie drukker zijn dan ooit (Natuurmonumenten, 2020). Uit ons onderzoek blijkt dat vitale ouderen tijdens de eerste en tweede golf op zoek zijn gegaan naar natuurplekken die ze "veilig" kunnen bezoeken. Overige redenen om nieuwe natuurplekken op te zoeken zijn het sluiten van de horeca en het hebben van meer vrije tijd, waardoor de behoefte aan toegestane

***‘Juist omdat de beperkingen
dusdanig zijn ben je meer
gehecht aan de momenten dat
je daar naartoe kunt’***

activiteiten groter wordt. Naast het zoeken naar nieuwe plekken passen ze het tijdstip van bezoek aan en bezoeken ze voornamelijk dichtbijgelegen gebieden. Kortom, ouderen bezoeken op allerlei mogelijke manieren nu nog vaker de natuur dan voorheen.

Uit ons onderzoek blijkt dat vitale ouderen sterk gehecht zijn aan natuurplekken die ze bezoeken. Dat geldt zowel voor ouderen die nieuwe plekken bezoeken als voor ouderen die naar hun vertrouwde plekken gaan. Een interessante uitkomst is dat deze plaatsgehechtheid tijdens de tweede golf significant gestegen is ten opzichte van de eerste golf. Een van de vitale ouderen zegt over de natuurplekken die hij/zij bezoekt: 'Ja omdat je ze ook vaker ziet, nu is het meer een soort van ja, familie aan het worden zeg maar.'

Een andere opvallende uitkomst van ons onderzoek is dat ouderen een sterke verbondenheid met de natuur ervaren, onafhankelijk van de plek die ze bezoeken. Ook deze verbondenheid met de natuur bleek in de tweede golf significant gestegen ten opzichte van de eerste golf. Deze uitkomst is opmerkelijk omdat uit onderzoek blijkt dat verbondenheid met de natuur gevormd wordt tijdens de jeugd en daarna relatief stabiel blijft gedurende het leven (o.a. Nisbet et al., 2009). Ons onderzoek suggereert



Afstand bewaren tijdens het nordic walking

dat natuurverbondenheid ook later in het leven kan toenemen. De positieve effecten van contact met de natuur in een crisissituatie lijken hierbij een rol te spelen. 'Zoals die route ... die helemaal in de bloei stond ... We hebben daar ongetwijfeld vroeger ook wel gefietst, maar het is nooit zo opgevallen. Ja, dus het is toch wel een nieuw plekje wat je dan ontdekt en wat je dan vaker rijdt.'

De interviews met vitale ouderen suggereren dat de toegenomen plaatsgehechtheid en natuurverbondenheid een gevolg zijn van de rust, vertrouwdheid en de veiligheid die natuurplekken bieden in de huidige bedreigende situatie. Ook speelt het even kunnen ontsnappen aan het verplicht binnen zitten een rol.

Contact met de natuur heeft voor vrijwel alle vitale ouderen in ons onderzoek een positieve uitwerking op hun mentale gezondheid. Dit blijkt uit gevoelens van rust, ontspanning, minder stress, een gevoel van vrijheid, afleiding en het zich meer kunnen focussen op dingen die aangenaam zijn en geen energie vragen (Kaplan & Kaplan, 1995). Ook bij mentale gezondheid vonden we een toename tijdens de pandemie. Tijdens de eerste golf bedroeg het percentage respondenten dat een positief effect ervaarde 88,4 procent en tijdens de tweede golf maar

liefst 96,3 procent. Opmerkelijk is dat deze toename van mentale gezondheid sterker is bij ouderen die nieuwe natuurplekken bezoeken.

Hulpbehoevende ouderen

Het onderzoek onder de hulpbehoevende ouderen bestond uit zeven interviews op locatie bij Stichting Odenhuis Zutphen. Voor deze doelgroep zijn geen enquêtes uitgezet, aangezien veel vragen als te moeilijk kunnen worden ervaren. We vonden het van belang om deze doelgroep in het onderzoek te betrekken omdat ze vaak nog eenzamer zijn dan vitale ouderen. Ook zijn sommigen afhankelijk van anderen om de natuur in te gaan.

Uit ons onderzoek blijkt dat de coronacrisis verrassend weinig effect heeft op hun dagelijks leven. Zo ondervinden ze vrijwel geen angst voor het virus en gaan ze vaak met begeleiding naar dezelfde natuurplekken. Door hun lichamelijke en/of geestelijke beperkingen heeft hun dagelijks leven een tamelijk vast patroon waar de pandemie weinig invloed op heeft.

Herinneringen zijn voor deze ouderen dan ook een drijfveer om naar vertrouwde natuurplekken te gaan. Deze plaatsen wekken fijne herinneringen op en zorgen voor een gevoel van rust en ontspanning. Het effect van



Natuur als afleiding voor het binnen zitten

natuur op de mentale gezondheid van hulpbehoevende ouderen is niet veranderd tijdens het verloop van de crisis. Zo geven veel ouderen aan dat de natuur altijd al uitkomst bood en dat dit nog steeds het geval is. Wel voelt de natuur voor hen als een nog grotere afleiding van het “binnen zitten” dan voor vitale ouderen, maar wederom hangt dit niet samen met de coronacrisis.

Conclusie

De coronapandemie versnelt een ontwikkeling die al langere tijd te zien was: de herwaardering van de Nederlandse natuur en de behoefte om in de natuur te zijn (Koek, 2020). Voor ouderen geldt dat de natuur juist nu tijdens de coronatijd erg belangrijk is voor hun mentale gezondheid. De toename van gehechtheid aan natuurplekken, natuurbetrokkenheid en mentale gezondheid in de tweede golf ten opzichte van de eerste

golf wijst op het belang van natuur in een crisissituatie. Op basis van ons onderzoek concluderen we dat het voor ouderen belangrijk is dat hun bezoeken aan de natuur gefaciliteerd worden door rustige plekken en routes met voldoende zitgelegenheid en mogelijkheden om afstand te houden. Simpele natuuractiviteiten zoals het knutselen met natuurlijke materialen, een begeleide wandeling of simpelweg buiten koffiedrinken leveren voor vitale en hulpbehoevende ouderen al veel positieve effecten op. Op deze manier kan tegemoet worden gekomen aan de behoefte aan natuur van vitale en hulpbehoevende ouderen in deze pandemie, zoals een van hen zegt: ‘Ik kan niet zonder.’

Bronnen

Basu, M., Hashimoto, S., & Dasgupta, R. (2019). The mediating role of place attachment between nature connectedness and human well-being: Perspectives from Japan. *Sustainability Science*, 1-14.

Dijck, M. (2021, 13 januari). *Houd afstand, maar houd contact*. Geraadpleegd op 8 januari 2021, van <https://www.eentegen-eenzaamheid.nl/campagne/houd-afstand-maar-houd-contact/>

Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., & Frumkin, H. (2014). *Nature and health. Annual review of public health*, 35, 207-228.

Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in psychology*, 6, 1093.



Afstand bewaren in de natuur