

Auteurs: Talitha van den Brink, Douwe Geerts, Koen Veldhuis | Beeld: Talitha van den Brink

Corona of niet, buiten is en blijft onze favoriet

Overvolle parkeerplaatsen en bermen van toegangswegen, wandelaars schouder aan schouder en vervolgens de dringende oproep van boswachter en beheerder om thuis te blijven. Afgelopen jaar is dit beeld op mooie weekenddagen standaard gebleken: ondanks de oproep van het kabinet om drukte te vermijden en zoveel mogelijk thuis te blijven hebben natuurgebieden¹ en stranden te maken met (te) grote hoeveelheden bezoekers. Zelfs de Minister van Veiligheid en Justitie voelde zich genoodzaakt het gedrag als "asociaal" te bestempelen. Maar is het toegeven aan de drang om de natuur in te gaan asociaal? Waarom doet men dit ondanks de coronamaatregelen nog steeds in groten getale? Uit het onderzoek van de studenten van Van Hall Larenstein blijkt dat natuur nog altijd even ontspannend werkt als voorheen, ondanks de drukte en oproepen om niet de natuur in te gaan. Een van hen beschrijft in dit artikel de resultaten.



Tijdens de eerste golf kreeg het coronavirus, met de exponentieel stijgende besmettingsaantallen, grip op de Nederlandse samenleving. Veel mensen zullen toen een vorm van stress hebben ervaren. Het ongewisse van de virusuitbraak leidde tot angst, tot langdurige sociale isolatie, een onbestemd of prikkelbaar gevoel, of moeite met concentreren. Een uiting van die spanning is te herkennen in het massale hamstergedrag, van toiletpapier en geconserveerde groente tot meel om brood te bakken. Maar ook natuurgebieden werden juist vaker opgezocht, om te ontsnappen aan deze isolatie.

Normaliter, in pre-coronatijden, zorgt een bezoek aan de natuur voor rust en ontspanning. Onderzoek wijst onomstotelijk uit dat natuur een ontspannende werking heeft. Zo is het stressniveau van proefpersonen na een korte wandeling in het bos of door een groen park vaak aanzienlijk lager dan een wandeling in de stad of tijdens werk op kantoor. Deze stressverlaging wordt veroorzaakt door de verlaging van de bloeddruk en het aanmaken van verschillende gelukshormonen, zoals serotonine. Daarnaast presteert het lichaam na een buitenwandeling vaak beter door verse lucht met meer zuurstof en wordt het brein getriggerd waardoor men zich nadien beter kan concentreren. Door de coronamaatregelen is deze ontspannende werking echter minder vanzelfsprekend.

In de eerste lockdown werd meerdere malen door natuurorganisaties opgeroepen om niet naar de natuurgebieden toe te komen. Ondanks deze oproep waren er toch veel mensen aanwezig in de natuur waardoor het op sommige plekken erg druk werd (AD, 2020). Als gevolg van de drukte kon het houden van anderhalve meter afstand minder goed worden gehandhaafd. Bij drukte in de natuur was het belangrijk dat de bezoeker constant zichzelf de vraag stelde of de afstand tussen zichzelf en de mederecreant aan de anderhalvemeterafstand voldeed (RTL-nieuws, 2020). Tijdens het recreëren moet men dus social distancing uitoefenen, “drukke vermijden” en vooral niet “asociaal zijn”. In hoeverre drukken de maatregelen op de stressherstellende ervaring in de natuur? Deze vraag hebben wij geprobeerd te beantwoorden met ons onderzoek.

Natuurbezoek

Onze conclusies zijn gebaseerd op vijfhonderd ingevulde enquêtes en zes afgenomen



interviews. Uit de verkregen enquêteresultaten blijken veel respondenten een bovengemiddeld stressniveau te hebben. Dit was bij 359 van de 500 respondenten het geval. Het gaat hierbij over het stressniveau in algemene zin.

De mate van stress/ontspanning die mensen ervaren tijdens hun bezoek aan de natuur kan gerelateerd worden aan de druktebeleving, de angst voor besmetting en social distancing. Rondom deze thema's zijn vragen gesteld over wat de respondent bij het meest recente natuurbezoek als vervelend heeft ervaren. Bij de vraag over drukte-ervaring gaf het merendeel van de respondenten aan het aantal bezoekers tijdens hun laatste recreatiebezoek zowel in de stad als in de natuur niet als vervelend te ervaren. Echter, er komt in de resultaten wel naar voren dat vrouwen die tijdens hun laatste recreatiebezoek in de stad zijn geweest het aantal bezoekers wel als vervelend hebben ervaren, in tegenstelling tot vrouwen die tijdens hun laatste recreatiebezoek in de natuur zijn geweest.

Ook gaven de respondenten aan tijdens hun laatste recreatiebezoek geen angst te hebben gehad om besmet te raken met het coronavirus. Maar ook hier blijken vrouwen bij wie het laatste reactiebezoek in de stad plaatsvond meer angst op besmetting te ervaren dan vrouwen die hun laatste recreatiebezoek aan de natuur brachten.

Er is aan de respondenten de vraag gesteld of het moeilijk was om anderhalve meter afstand te houden tijdens het laatste recreatiebezoek. In het algemeen hebben respondenten daar geen moeite mee in de natuur. Uit de verkregen data blijkt wel dat jongeren onder de 30 jaar dit moeilijker vinden dan respondenten van 30 jaar en ouder.

Er kan worden geconcludeerd dat significant niet meer stress wordt veroorzaakt door druktebeleving, het hebben van angst voor besmetting of door social distancing in de natuur. Natuur zorgt voor ontspanning, net als voor de coronacrisis. Wel is uit dit onderzoek gebleken dat per leeftijdsgroep, geslacht of leefsituatie (bijvoorbeeld stad of dorp) verschilt in hoeverre de drie bovengenoemde aspecten extra stress veroorzaken. Het ligt bovendien aan het karakter van de mensen of bijvoorbeeld social distancing tijdens een natuurbezoek door de ene persoon als stressvoller wordt ervaren dan door een ander persoon. Tevens is uit het onderzoek gebleken dat natuurervaringen mogelijk door de volgende factoren negatief worden beïnvloed: irritaties door mederecreanten, ontoegankelijkheid van horeca en sanitair en niet de mogelijkheid hebben met andere mensen de natuur of de stad te bezoeken. Daarnaast hebben druktebeleving, het hebben van angst voor besmetting en social distancing vermoedelijk een andere stressimpact naarmate de duur van een besmettingsgolf toeneemt. Er kan echter wel worden geconcludeerd dat wanneer mensen gestrest zijn het nog altijd aan te bevelen is om de natuur in te gaan om te ontspannen, met inachtneming van de maatregelen op dat moment. Door middel van deze conclusie van het onderzoek kan een advies worden gegeven aan eigenaars of beheerders van natuurgebieden.

Appontwikkeling

Wij willen ervoor pleiten dat natuurbeheerders vooral druktebeleving aanpakken, bijvoorbeeld middels een "drukte-app". Hierdoor kan de drukte (beleving) in natuurgebieden worden verlaagd en kan de drukte worden verspreid wat vermindering van stress

tot gevolg heeft. Dit kan worden gedaan door aan recreanten hulpmiddelen aan te bieden zoals speciale bewegwijzering in natuurgebieden of eventuele coronamaatregelen aan te geven via de website van een natuurgebied. Het meest wenselijk is om via een landelijk platform genaamd drukte-app – die vergelijkbaar is met de drukte-indicator in NS-treinen (NS, 2020) – in de toekomst aan de gebruiker aan te geven op welke plekken en welke tijden het druk is in een natuurgebied. Bovendien is het mogelijk om eventuele andere maatregelen in verband met corona per natuurgebied in deze app duidelijk en concreet op te sommen. Hierdoor wordt voor recreanten in één enkele oogomslog duidelijk wat de druktesituatie is, wat de bewegwijzering is en of er extra coronamaatregelen van toepassing zijn in het natuurgebied. Recreanten kunnen zo eenvoudiger de keuze maken om bepaalde plekken te mijden. De mate van drukte kan via de gps-functie van smartphones geheel anoniem worden bepaald waardoor op een plattegrond zeer gedetailleerd (padenniveau) kan worden aangegeven waar het druk is en waar het rustig is in het gebied¹. De druktebeleving kan vervolgens in de drukte-app worden aangegeven en voor een bepaalde tijd worden meegenomen in de bepaling van de drukte in een gebied. Software kan op basis van gebruikersgegevens uit het verleden een prognose geven van de verwachte drukte op iedere tijd en plek. Dit systeem is vergelijkbaar met druktevoorspellingen van Google Maps voor supermarkten of de Nederlandse snelwegen.

Het is het meest wenselijk dat alle informatie omtrent drukte, bewegwijzering en toepasselijke extra coronamaatregelen per gebied in één platform wordt weergegeven. Recreanten kunnen hierdoor in eenzelfde app informatie verkrijgen van verschillende gebieden. In hoeverre overige gebiedsinformatie gedetailleerd en up-to-date is, is afhankelijk van de eigenaar of beheerder van het natuurgebied. Gebiedseigenaars en -beheerders kunnen deze overige gebiedsinformatie met toestemming van de app-ontwikkelaar in de drukte-app weer geven. Door deze informatieweergave van drukte, bewegwijzering en extra coronamaatregelen per gebied kunnen recreanten hun gebiedsbezoek afstemmen op de geldende coronaregels en de aanwezige drukte in het gebied. Dit kan door het kiezen van een bepaalde ingang of route, het mijden van specifieke tijden of het kiezen voor een ander gebied om te recreëren. Deze helderheid in druktesituatie met de daarbij genomen afstemmingen zorgt

voor een zo ontspannend mogelijk natuurbezoek voor de recreant.

Naarmate het vaccinatieprogramma voor het coronavirus vordert, blijft de app van genoeg waarde om in te blijven investeren. De ene groep recreanten geeft de voorkeur aan een natuurbezoek zonder veel mederecreanten, een andere groep recreanten juist aan een drukker bezocht natuurgebied. Hierdoor blijft het ook ná de coronacrisis bruikbaar om bewegwijzeringen, druktesituaties en overige gebiedsinformatie van verschillende natuurgebieden in één app weer te geven. Bovendien is het zinvol om regelmatig toevoegingen aan te brengen zodat de app zijn waarde behoudt. Dit kan onder andere door aangeven van sanitair- en horecagelegenheden in een natuurgebied.

Conclusie

Druktebeleving, het hebben van angst voor besmetting of social distancing in de natuur veroorzaken dus significant niet méér stress. Toch zijn er mogelijk andere factoren die met corona te maken hebben, die stress kunnen veroorzaken. Om die reden is het voor toename van ontspanning essentieel om een drukte-app te ontwikkelen waarmee de drukte kan worden gespreid. Zo weten recreanten beter waar ze aan toe zijn en waar tijdens het recreatiebezoek rekening mee moeten worden gehouden. Tevens wordt hierdoor tegemoetgekomen aan de wens van natuurbeheerders om de natuurbezoeken meer te spreiden.

1 | Horend bij natuurbezoeken en natuurgebieden in deze context zijn zowel bossen, stadparken en andere natuurlijke omgevingen.

Bronnen

- Google. (z.d.). *Populaire tijden, wachttijden en bezoekduur*. Geraadpleegd op 20 januari 2021, van <https://support.google.com/business/answer/6263531?hl=nl>
- NS. (2020). *Drukke-indicator*. Geraadpleegd op 14 januari 2021, van <https://www.ns.nl/reisinformatie/drukketreinen/drukke-indicator.html>
- RTL Nieuws. (2020, 13 november). *Oproep: ga niet met auto naar natuurgebied om frisse neus te halen*. Geraadpleegd op 4 januari 2021. Van <https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/5196766/natuurgebied-coronamaatregelen-veiligheidsregio-utrecht-heuvelrug>
- AD (2020, 18 november). *Toch drukte in bossen en natuurgebieden*. Geraadpleegd op 14 januari 2021. Van <https://www.ad.nl/binnenland/toch-drukke-in-bossen-en-natuurgebieden~a3128f98/>