

HOE NATUUR DE GEZONDHEID VAN KINDEREN EN JONGEREN VERSTERKT



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

IN INTERACTIE MET NATUUR

NATUURBLOOTSTELLING

Natuur is er

Natuur is **aanwezig** op verschillende manieren:

- **direct:** bv. een verwilderde tuin, bomen in de straat, kamerplanten bij jou thuis
- **indirect:** bv. natuurfoto's in het klaslokaal

NATUURCONTACT

Natuur actief ervaren

Natuurcontact is een intensievere vorm van blootstelling aan natuur. Je **neemt de natuur actief waar met je zintuigen**: je ziet, ruikt of voelt het. Hierbij ben je vaker daadwerkelijk in een groene omgeving:

- **direct:** bv. een wandeling in het bos, spelen op een open veld
- **indirect:** bv. een boom die je door het raam ziet

NATUURBELEVING

Natuur emotioneel en zintuiglijk ervaren

Dit kan op verschillende niveaus:

- **oppervlakkig:** bv. een landschap waar je doorheen wandelt erg mooi vinden
- **diepgaand:** bv. een gevoel van verwondering of rust in de natuur

Het draait niet alleen om het directe contact met de natuur, maar ook om de emoties en indrukken die daarbij ontstaan.

BEÏNVLOEDING DOOR NATUUR

VIA VIER MECHANISMEN

SCHADE VERMINDEREN:

natuur verlaagt omgevingsstressoren zoals hitte, luchtvervuiling en geluidsoverlast.

HERSTELLEN:

natuur helpt je om te ontspannen, weer energie op te doen en aandachtsmoeheid te verlagen.

BEVORDEREN:

natuur stimuleert sociaal contact en spel. Natuur doet bewegen en gaat lang stilzitten tegen. Zo versterkt het de fysieke gezondheid, mentaal welbevinden en veerkracht.

SCHADE VEROORZAKEN:

het risico op gezondheidsproblemen neemt toe bij blootstelling aan factoren zoals pollen en ziekteverwekkers.

GEZONDHEIDSVOORDELEN OP DRIE NIVEAUS

NATUURBLOOTSTELLING

- **fysiek:** meer beweging en minder stilzitten verbetert de slaap en sommige biologische markers, zoals botgezondheid

- **mentaal:** het verlaagt stress en versterkt welzijn, concentratie en veerkracht

- **sociaal:** groenere leefomgevingen hangen samen met minder gedragsproblemen en betere sociale relaties

NATUURCONTACT

- **fysiek:** meer beweging en minder stilzitten, zorgt voor een betere motorische en sensorische ontwikkeling

- **mentaal:** minder stress, meer geluk en minder angst, betere concentratie en leerprestaties, creatiever gedrag, meer zelfvertrouwen en veerkracht, betere emotieregulatie

- **sociaal:** sterkere sociale interactie, meer verbondenheid met anderen, grotere sociale cohesie

NATUURBELEVING

- **fysiek:** gevarieerd en vrij spel, inclusief creatief en risicovol spel, en motorische uitdagingen door natuurlijke elementen

- **mentaal:** verwondering, rust, vreugde, verhoogd mentaal welbevinden, betere zelfregulering, gedragsverbetering, meer zingeving en empathie

- **sociaal:** verbetering van het sociale welbevinden door gedeelde ervaringen, versterkt groepsgevoel en samenwerking, en meer sociale competenties door het aangaan van gezamenlijke uitdagingen

INZETTEN OP NATUURCONTACT EN NATUURBELEVING

EMPATHIE VOELEN EN ZORGEN VOOR DE NATUUR

BETEKENIS OF ZINGEVING VINDEN IN DE NATUUR

EMOTIES OPWEKKEN

SCHOONHEID VINDEN IN DE NATUURLIJKE OMGEVING

ZINTUIGLIJK CONTACT MAKEN MET DE NATUUR

VIA VIJF PADEN

Tijdens natuurcontact en natuurbeleving kunnen deze paden helpen om **natuurverbondenheid** te creëren.

VERSTERKT NATUURVERBONDENHEID

Kinderen en jongeren ontwikkelen een diepere psychologische en emotionele band met de natuur.

Natuurverbondenheid ontstaat door natuurcontact en -beleving en versterkt de positieve effecten die de natuur heeft op de fysieke en geestelijke gezondheid van kinderen.

Natuurverbondenheid is daarnaast een krachtige voorspeller van mentaal welbevinden; het draagt bij aan stressreductie en zingeving en versterkt veerkracht. Op sociaal vlak stimuleert het empathie, prosociaal gedrag en milieubewustzijn.

STIMULEERT SPELGEDRAG

Natuurinteracties moedigen kinderen aan om gevarieerd te spelen. Dit helpt hen bij het vervullen van ontwikkelingstaken die horen bij elke levensfase. Zo vormt spelen de basis voor hun geestelijke gezondheid.

BEVORDERT ONTWIKKELING

COGNITIEF

Spelen in de natuur is een informele manier van leren. Door het experimenteren worden het probleemoplossend denken en de intellectuele groei bevorderd.

FYSIEK

Spelen in de natuur doet bewegen: het verbetert de grove en fijne motoriek, kracht, coördinatie en behendigheid. Het vermindert langdurig zitten en kinderen leren hun lichaam en zintuiglijke ervaring beter kennen.

EMOTIONEEL

In de natuur leren kinderen hun emoties begrijpen en verwerken, bijvoorbeeld door stressvolle situaties na te spelen. Spelen helpt ook om complexe ervaringen beter te begrijpen door verschillende rollen te verkennen.

SOCIAAL

Samen spelen in de natuur leert kinderen sociale vaardigheden zoals samenwerken, delen, onderhandelen en conflicten oplossen. Ongestructureerd spel speelt hierin een grote rol.

EFFECT PER LEVENSFASE

Deze aanpak heeft een positieve invloed op de levensfasen waarin de basis voor geestelijke gezondheid op latere leeftijd wordt gelegd. Effectieve natuurinteracties spelen een belangrijke rol in het voorkomen van psychische klachten bij jongeren, jongvolwassenen en volwassenen.

0-2 jaar



Natuurervaringen geven jonge kinderen volop kansen om te ontdekken, te spelen en hun zintuigen te gebruiken. Zo leren ze verbanden leggen en hun verbeelding inzetten, ontwikkelen ze zelfbewustzijn en een positief zelfbeeld, en oefenen ze zowel hun grove als fijne motoriek.

3-11 jaar



Natuurervaringen geven kinderen extra uitdaging en stimuleren hun groei op verschillende vlakken. In interactie met de natuur leren ze beter omgaan met anderen, ontwikkelen ze kennis en vaardigheden, oefenen ze hun geheugen en probleemoplossend denken, versterken ze hun lichaam en motoriek, en bouwen ze aan een positief zelfbeeld.

12-18 jaar



Voor jongeren bieden natuurervaringen extra kansen om zich te ontwikkelen. Ze bevorderen zelfreflectie, versterken het lichaamsbewustzijn en leren hen beter omgaan met emoties en uitdagingen. In interactie met anderen bouwen jongeren aan kennis, vaardigheden en een positief zelfbeeld.

“VERBINDING GAAT OVER MOMENTEN, NIET OVER MINUTEN.

VERBINDING GAAT OVER GEVOEL, NIET OVER KENNIS.”

prof. Miles Richardson

BELANGRIJKE VOORWAARDEN

Om de effectiviteit van natuurinteracties te vergroten, is het belangrijk om rekening te houden met verschillende contexten. Wanneer aan deze randvoorwaarden wordt voldaan, versterken effectieve natuurinteracties en natuurverbondenheid elkaar. Dit leidt tot positieve gezondheidseffecten en helpt gezondheidsproblemen te voorkomen bij kinderen, jongeren én volwassenen.

SOCIO-DEMOGRAFISCHE CONTEXT



Hou rekening met persoonlijke context: leeftijd, geslacht en persoonlijkheid.

RUIMTELIJKE CONTEXT



Sta stil bij nabijheid, beschikbaarheid, grootte en toegankelijkheid van natuur.

FUNCTIONELE CONTEXT



Zet in op gebruikskwaliteit: de inrichting moet afgestemd zijn op de leeftijd en noden van de doelgroep.



Hou rekening met sociale context: ouders, leerkrachten en sociale omgeving.



Hou rekening met de stedelijke vs. landelijke omgeving.



Zet in op natuurkwaliteit: een gevarieerde groene omgeving stimuleert interactie met de natuur bij kinderen.

Naast de bewezen positieve effecten van natuur op gezondheid zijn er ook enkele aandachtspunten. Door bewust met deze aandachtspunten om te gaan, kun je de natuur op een zorgeloze en plezierige manier beleven.



allergische reacties



vergiftiging



vectoroverdraagbare ziekten



onveiligheid



klimaatangst en natuurangst



emotionele reactie op beschadigde natuur