

Inleiding

In het kader van de opgave Groenblauwe stad investeert de gemeente Dordrecht in een groene gezonde leefomgeving en stimuleert het gebruik van plekken en routes, waardoor de gezondheid van inwoners in brede zin wordt bevorderd. Hoofddoel is "het creëren van een netwerk van voldoende openbare ruimte die uitnodigt tot bewegen, spelen, elkaar ontmoeten en het groen beleven en die daarmee de positieve¹ gezondheid van onze inwoners bevordert." In de komende jaren zal onder meer gewerkt worden aan een uitdagende groene gezonde leefomgeving voor mens (en dier) in de Vogelbuurt, Sterrenburg en de Staart.

Het is nu de vraag in hoeverre deze investeringen rendement op gezondheid hebben. Met andere woorden: "Wat is het effect van projecten Gezonde Leefomgeving op de positieve gezondheid van inwoners van de buurt?" Het Onderzoekcentrum Drechtsteden zal deze vraag beantwoorden via literatuuronderzoek en belevingsonderzoek onder inwoners en gebruikers van de groene leefomgeving in de drie wijken. We laten zien:

1. Hoe groen effect kan hebben op de gezondheid van inwoners?
2. Welk type groene plekken daar het meest aan bijdragen?
3. Wat dit voor effect heeft op verschillende doelgroepen?
4. In hoeverre het groen (nog) meer gebruikt met het toevoegen van stimuleringsprogramma's?

Algemeen kader

Natuur kan positieve effecten hebben op de gezondheid en het welbevinden, doordat het mensen stimuleert elkaar te ontmoeten, te ontspannen en te bewegen. Een wetenschappelijk overzicht van wat we al dan niet weten over de relatie natuur en gezondheid wordt onder andere gegeven door Hartig et al. (2014) en de World Health Organisation (2016). Deze publicaties beschrijven de stand van de kennis voor de mogelijke 'paden' (Figuur 1) die de positieve invloed van natuur op gezondheid kunnen verklaren. Zo kan aanwezigheid van groen onder meer leiden tot meer lichamelijke activiteit, meer sociale contacten en een vermindering van stress (Hartig et al., 2014).

Waarde van groen breed bekijken.

Sjerp de Vries heeft een kennisagenda opgesteld om de relatie tussen groen en gezondheid nader te kunnen verkennen². Veel onderzoek en literatuur heeft zich tot nu toe gericht op de opbrengsten voor het individu. Onderbelicht zijn de opbrengsten voor de samenleving, zoals verminderen van zorgconsumptie en arbeidsverzuim en een grotere maatschappelijke participatie. Daarnaast zijn er ook effecten van groen op de leefbaarheid van de omgeving (kansen) (in vergelijking met negatieve effecten van bijvoorbeeld industrie) en kan groen de leefkwaliteit voor individuen verbeteren (verminderen van stress).

Complexiteit

- Hoewel er veel bewijs is voor de positieve gezondheidseffecten van stedelijk groen, is de relatie complex en heterogeen (WHO, 2016. *Urban green spaces and health*).
- Zeker omdat het contact met groen slechts één van de factoren is die van invloed is op gezondheid; het INHERIT onderzoek bevat studies die meer inzicht moeten geven in een meer gezonde, meer inclusieve en meer duurzame toekomst. Een groene omgeving is hierbij een van de vier thema's naast 'energiezuinige behuizing', 'gezonde en meer duurzame voedingspatronen' en 'actief transport' (INHERIT onderzoek, 2020).

¹ Bij het concept Positieve Gezondheid (Machteld Huber) ligt de nadruk niet op ziekte, maar op de mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. Via 44 vragen en een score van 0 t/m 10 kunnen mensen hun positieve gezondheid invullen voor 6 dimensies: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. In dit onderzoek zijn met name lichaamsfuncties: zoals je gezond voelen, bewegen, fitheid relevant. Er is ook een verkorte vragenlijst met 12 vragen gemaakt door Gezond Meten.

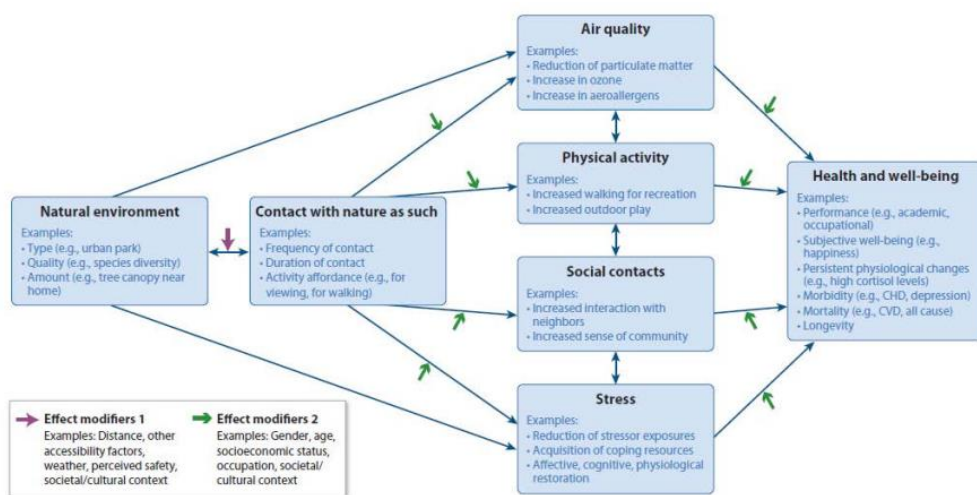
² Sjerp de Vries, Van Groen naar Gezond, mechanismen achter de relatie groen-welbevinden, stand van zaken en kennisagenda, 2016, Alterra=rapport 2714, p 22

- **Chronische stress en theorie van de schaarste als mechanismen**

Om de samenhang tussen ongunstige leefomstandigheden en ongezondheid te begrijpen wordt gewezen op chronische stress als belangrijk onderliggend mechanisme.³ Immers, hoe ongunstiger de omstandigheden, hoe meer stress mensen ervaren. Zware beroepen, onregelmatige inkomsten, langdurig in armoede leven, schulden, kindermishandeling of huiselijk geweld werken als stressor door in het lichaam en hebben invloed op de mentale en fysieke gezondheid van mensen. Dit verloopt rechtstreeks via een verhoogd cortisol waardoor het allostatische systeem overbelast raakt. Dat vergroot de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en depressie.

- Natuur vermindert stress en heeft herstellende kwaliteiten⁴.

We nemen in dit literatuuronderzoek het model van Hartig als uitgangspunt:



Figuur 1. Schematisch overzicht van de invloed van natuur op gezondheid (Bron: Hartig et al., 2014)

Invloed van natuur op gezondheid (centrale relaties in onderhavig onderzoek) (Gebaseerd op Hartig et al, 2014)⁵

Kenmerken groene leefomgeving	Kenmerken contact	Activiteit/doelgroep	Gezondheid/welbevinden
Hoeveelheid groen Afstand/belemmeringen Type groen Kwaliteit/variëteit	Frequentie Duur Aard/soort contact	Sport Wandelen Spelen	Fitter Gelukkiger Veerkrachtiger
		Sociale contacten Meer interactie Onderlinge contacten Grotere betrokkenheid wijk	
		Stress Vermindering van spanning Sneller herstel	

³ Muijsenbergh M van den. Verschil moet er zijn! Inaugurale rede. Nijmegen: Radboud Universiteit/Radboudumc 2018

⁴ Proefschrift Daphne Meuwese, When in need, Nature is there for you, 2022

⁵ De invloed van natuur op luchtkwaliteit laten we buiten beschouwing om twee redenen: dit is –zo verwachten we- minder snel merkbaar in de beleving van inwoners en in de literatuur is de invloed minder eenduidig vastgesteld.

Relatie tussen bewegen en gezondheid

Verband tussen bewegen en gezondheid

- De Gezondheidsraad adviseert volwassenen in de huidige Beweegrichtlijnen⁶ minstens 150 minuten per week verdeeld over diverse dagen aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen. Mensen die langer, vaker en/of intensiever bewegen, kunnen extra gezondheidswinst behalen. Veel studies wijzen echter wel in de richting van een curve-lineair verband. Dit wil zeggen dat de gezondheidswinst met een lange duur van lichamelijke activiteit afvlakt (PAGAC, 2018). In Dordrecht voldoet 49% en in Nederland 48% aan deze beweegrichtlijnen.

Voldoende bewegen gunstig voor mensen met chronische aandoening

- Voldoende bewegen verkleint het risico op het ontwikkelen van een chronische aandoening. Voor mensen die al een chronische aandoening hebben, neemt het risico op het krijgen van nog een chronische aandoening (multimorbiditeit) of op het verergeren van hun huidige ziekte af. Ook kan bewegen de kwaliteit van leven en fysieke functies verbeteren. Dit geldt voor bijvoorbeeld aandoeningen als artrose, coronaire hartziekten, en diabetes mellitus type 2 (PAGAC, 2018).
- Regelmatig bewegen heeft verschillende gezondheidsvoordelen. Zo kan bewegen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, een beroerte, depressies, borst- en darmkanker en vroegtijdig overlijden verlagen (PAGAC, 2018; Gezondheidsraad, 2017). Ook kan regelmatig bewegen de kwaliteit van slaap verbeteren en het risico op gewichtstoename verlagen. Voor ouderen verlaagt bewegen daarnaast het risico op botbreuken, lichamelijke beperkingen, cognitieve achteruitgang en dementie (PAGAC, 2018; Gezondheidsraad, 2017). Matig intensieve lichamelijke activiteit, zoals fietsen of stevig wandelen, heeft al een gunstig effect op de gezondheid. Zwaar intensieve lichamelijke activiteit, zoals hardlopen, voetballen en tennis, bevordert bovendien de conditie van hart en longen, ofwel de cardiorespiratoire fitheid. Een nadeel van bewegen is het risico op blessures, maar de voordelen wegen op tegen de nadelen (PAGAC, 2018).⁷

Relatie groen-(mentale) gezondheid

Een groene omgeving stimuleert een gezonde leefstijl

- Natuur wordt gekoppeld aan **bewegen, sociale contacten, gezonde voeding, zingeving en slaap**. Uit diverse, met name crosssectionele studies, blijkt dat er consistent bewijs is dat mensen met meer groen in hun woonomgeving meer bewegen. Natuurlijke omgevingen in buurten bieden een aantrekkelijke setting om andere buurtgenoten in te ontmoeten, wat de sociale cohesie in de buurt kan vergroten. Ook laten verschillende sociale experimenten uitgevoerd in laboratoria zien dat blootstelling aan natuur in plaats van aan niet natuurlijke omgevingen leidt tot meer coöperatief en duurzaam gedrag. Uit enkele opgenomen interventie studies blijkt dat interventies als wandelprogramma's in het groen en tuinieren een positief effect hebben op (een verbetering van) ofwel slaapkwaliteit of slaapkwantiteit⁸

⁶ Volgens de beweegrichtlijnen zouden volwassenen wekelijks ten minste twee en een half uur matig intensief moeten bewegen en kinderen dagelijks minstens een uur. Ook worden voor beide groepen spier- en botversterkende activiteiten aanbevolen en voor ouderen balans oefeningen. Dit alles verlaagt het risico op chronische ziekten als diabetes en, hart- en vaatziekten, en depressieve symptomen en, bij ouderen, botbreuken.

⁷ Volksgezondheidszorg.info

⁸ Zie Jolanda Maas en Annette Postma, Hoe draagt groen bij aan gezondheid?

Doelgroepen

Algemeen

- In 2020 had 50% van de Nederlanders van 18 jaar en ouder overgewicht en 13.9% ernstig overgewicht (<https://www.vzinfo.nl/onderwerpen/infographics#node-leefstijl-samengevat>).

Preventie:

- Door extra beweging komt overgewicht minder voor bij kinderen en volwassenen die vaak in de natuur zijn. Verder hebben baby's een hoger geboortegewicht en dus een gezondere start als hun moeder in een groene omgeving woont (<http://www.pennemes.nl/spelen-is-gezond/>).

Kinderen

- Gezondheid: Buitenspelen bij kinderen → lichamelijke inspanning → minder overgewicht, lagere bloeddruk,.. ([Natuur en buitenspelen is gezond](#)). Door de lichamelijke inspanningen hebben ze een minder zittende leefstijl. Met als positieve effecten minder overgewicht, lagere bloeddruk, lagere vetspiegel en meer fitheid.
- Van de kinderen van 4 t/m 17 jaar heeft 14.7% overgewicht (<https://www.vzinfo.nl/onderwerpen/infographics#node-leefstijl-samengevat>).
- Ook hebben kinderen door de extra lichamelijke activiteit een beter psychisch welbevinden. Ze hebben minder angst en stress, ze herstellen makkelijker van emotionele pijn, hebben een betere stemming en zijn emotioneel flexibeler. En dat is gunstig voor het welzijn van het kind. Bronnen: Ginsburg (2007), Tremblay et al (2015), Alexander, Frohlich & Fusco (2012) Witherspoon & Manning (2012); Milteer, Kenneth & Ginsburg (2012); Herrington & Brussoni (2015); Goldstein (2012); Burdette, Robert & Whitaker (2005); De Vries & Van Veenendaal (2012); Slager (2016); De Jong et al (2017).
- Het contact met een groene omgeving, kan een (langdurig) positief effect hebben op de gezondheid en ontwikkeling van kinderen (WHO, 2016).

Ouderen

- De positieve invloed van groen is sterker bij ouderen dan jongeren, omdat ouderen afhankelijker zijn van hun nabije omgeving. Door het groen, komen ouderen meer in beweging en voorkomt dit de problemen die voortkomen uit langdurig zitten. Ook kan het eenzaamheid tegengaan. Groen nodigt uit om naar buiten te gaan waardoor de contactmogelijkheden vergroten en het gevoel van sociale verbondenheid toeneemt. (WHO, 2016).
- Het aantal ouderen neemt toe. Tevens komen er ook steeds meer oude ouderen (80+) (<https://www.vzinfo.nl/onderwerpen/infographics#node-leefstijl-samengevat>).
- Oude ouderen zijn het kwetsbaarst door vermindering van mobiliteit, gezondheid en sociale contacten (eenzaamheid). 66 % van de 85-plussers voelen zich eenzaam. Voor 14% is dit zeer eenzaam (<https://www.vzinfo.nl/onderwerpen/infographics#node-leefstijl-samengevat>).

Mannen

- Gemiddeld heeft de helft van de volwassenen overgewicht (BMI>25. Dit is bij mannen nog iets meer (53%); gemiddeld bij vrouwen iets minder 47% (zie ook hierna voor regionale cijfers en uitsplitsing naar opleidingsniveau). Ook roken (20,2%) en overmatig drinken (6,9%) komt meer voor onder mannen.

Vrouwen

- Er zijn bewijzen dat groen anders samenhangt met gezondheid bij vrouwen, zowel fysiologisch als psychologisch (WHO, 2016). Zo kan dichte begroeiing vrouwen het gevoel van onveiligheid geven (van den Bosch et al. (2015), zoals beschreven in WHO, 2016).

(andere) minderheden:

- Er is toenemend bewijs dat de positieve effecten van groen op gezondheid sterker zijn bij bepaalde bevolkingsgroepen. Bijvoorbeeld bij de laagste sociaal-economische klasse, waaronder etnische minderheden. De dichtbevolkte wijken waarin zij wonen kennen weinig groen of groen van weinig kwaliteit die nauwelijks tot bewegen uitdagen. De gezondheid van inwoners van deze wijken is relatief slecht, zo blijkt uit Engelse studies (WHO, 2016. *Urban green spaces and health*, p 18 en 19.

Lager opgeleiden

- Op grond van de literatuur is de verwachting dat het effect van natuur op gezondheid het grootst is bij mensen met een lage sociaaleconomische status (Kruize et al, 2018. Het gebruik van natuur voor gezondheid in de praktijk).
- Bij zowel laagopgeleide mannen als vrouwen komt vaker obesitas voor (<https://www.vzinfo.nl/onderwerpen/infographics#node-leefstijl-samengevat>).
- Hoogopgeleide mannen leven 6,3 jaar langer en ze leven 14 jaren meer in (zeer) goed ervaren gezondheid in vergelijking met hoog opgeleide mannen. Voor vrouwen is dit 3,9 jaar en 14,1 jaren (<https://www.vzinfo.nl/onderwerpen/infographics#node-leefstijl-samengevat>),
- Hoogopgeleiden leven gezonder. Laagopgeleiden roken vaker, hebben vaker overgewicht en bewegen minder (<https://www.vzinfo.nl/onderwerpen/infographics#node-leefstijl-samengevat>).
- In Nederland leven mensen met alleen basisonderwijs of vmbo gemiddeld 6 jaar korter en zelfs 15 jaar in minder goed ervaren gezondheid dan mensen met een hoger opleidingsniveau (hbo- of universitaire opleiding).⁹ Dit verband tussen opleiding en (gezonde) levensverwachting vertoont een sterke gradiënt: met elk stapje hoger op de maatschappelijke ladder wordt de kans op een goede gezondheid groter.
- Naast een sterk verband tussen opleiding en gezondheid, hangt ook het hebben van een bijstandsuitkering of schulden samen met gezondheid. Van de mensen met een bijstandsuitkering ontvangt 31% psychische zorg ten opzichte van 10% van de mensen die werken of naar school gaan.¹⁰
- Niet iedereen heeft gemakkelijk toegang tot een tuin, een park of straatgroen. Onderzoeker [Jan Hassink](#): 'Voor kwetsbare groepen, zoals ouderen en mensen met een lage sociaaleconomische status, is het **gebruik** van groen belangrijk. Het verbetert hun gezondheid en welzijn. **Toegang tot groen kan bijdragen aan het verkleinen van sociaaleconomische gezondheids-verschillen**. Dat zijn verschillen in gezondheid en sterfte tussen mensen met een hoge en mensen met een lagere (sociaaleconomische) positie in de maatschappij. Maar deze laatste groep heeft vaak minder groen in de woonomgeving. En de **kwaliteit en het onderhoudsniveau van het groen dat er is, is vaak lager**, waardoor het effect van groen dat waarschijnlijk ook minder is. Daarbovenop komt dat **deze groep ook een kleinere actieradius** heeft en bijvoorbeeld minder vaak naar een verder weg gelegen bos gaat.'¹¹

Combinatie van leeftijd, geslacht en sociaal-economische status

- Ongeveer de helft van de volwassenen voldoet niet aan de beweegnorm (2020, volksgezondheidszorg.info). Onder 65+ is dit 58,1%, onder 18-34-jarigen 42,3%.
- Het zijn vooral laagopgeleiden die minder gezond leven. Zij bewegen minder, hebben vaker overgewicht en meer mensen roken. Vooral laag opgeleide vrouwen (65%) voldoen niet aan de beweegnorm. Wie zijn laag opgeleid? **62% van de vrouwen van 65+**, 38% van de mannen van 65+, 25-28% van de leeftijd 45-64 en 12-15% van de 25-44-jarigen.

De DG&J ZHZ¹² heeft –evenals als landelijk- in 2021 een Gezondheidsmonitor uitgevoerd. De combinatie van achtergrondvariabelen en leefstijl levert extra inzicht op over aandachtsgroepen qua gezondheid.

Uit de analyse van leefstijl met de achtergrondvariabelen geslacht, leeftijd en opleidingsniveau kunnen we de volgende aandachtsgroepen qua fysieke en mentale gezondheid, bewegen en stress identificeren:

- Rokers: vooral mannen van 18-45 en 45-64 jaar (laag en midden opleiding)

⁹ Centraal Bureau voor de Statistiek. Gezonde levensverwachting; onderwijsniveau. Statline 2017. Beschikbaar via: statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=83780NED&LA=NL [Geraadpleegd op 4-12-2018]

¹⁰ Gezondin... Kennisdossier Participatie. Één van de succesfactoren bij een integrale aanpak van gezondheidsachterstanden. Pharos: Utrecht 2015. Beschikbaar via: www.gezondin.nu/?file=478&m=1551783743&action=file. download

¹¹ Website WUR, Groen goed voor de gezondheid

¹² We zijn DG&J erkentelijk voor het uitvoeren van nadere analyses

- Overmatige drinkers: vooral vrouwen van 65-74 (ook omdat voor hen een andere norm geldt dan voor mannen)
- Zware drinkers dat zijn laagopgeleide mannen 18-74
- Voldoet niet aan beweegrichtlijn: vooral 75+ (en in minder mate 65-74-jarigen)
- Wie ervaren problemen met gezondheid: vooral mensen met laag opleidingsniveau en meer naarmate leeftijd vordert.
- Minder vitaal: vooral 75+ en ook wel mensen met lage opleiding
- Vergelijkbaar voor relatief lage veerkracht (andere kant van de medaille)
- Eenzaam: vooral 75+ en opvallend ook 18-44 jarigen met laag opleidingsniveau¹³
- Moeite met rondkomen geldt vooral voor mensen met laag opleidingsniveau (18-64 jaar).

Conclusies: Mensen met laag opleidingsniveau en 75+ zijn de belangrijkste aandachtsgroepen als het om gezondheid en bewegen gaat.

Stimuleringsprogramma's en preventie zijn voor alle leeftijden belangrijk en in het bijzonder voor de leeftijdsgroep 65-74 jaar zodat zij gezonde activiteiten gewend zijn voor als zij 75 of ouder zijn.

Gevolg van vergrijzing

- Het aantal ouderen neemt toe. Er komen ook steeds meer 80-plussers omdat de levensverwachting toeneemt. Het aantal ouderen met ouderdom gerelateerde problemen zal toenemen, zoals artrose, lichamelijke beperkingen, eenzaamheid. Van de 75-plussers heeft 42% één of meer lichamelijke beperkingen; van de 65-74-jarigen is dat 20%. 66% van de 85-plussers voelt zich eenzaam.

Stimuleringsprogramma's

- Uit de procesevaluatie van het project 'Overschiese groentjes' bleek dat het niet alleen belangrijk is aandacht te hebben voor de fysieke ingreep van de omgeving, maar ook voor het proces van bewonersparticipatie, waarbij voldoende aandacht en budget voor communicatie, begeleiding en ondersteuning bij activiteiten nodig is (Kruize et al, 2018. *Het gebruik van natuur voor gezondheid in de praktijk*).
- Gemeente Limburg heeft het concept Positieve Gezondheid omarmt en geeft dit handen en voeten door ambassadeurs op te leiden en in te zetten om dit gedachtegoed te verspreiden (<https://limburgpositiefgezond.nl/>).
- Stedelijke groene ruimte interventies worden gedefinieerd als veranderingen in het stedelijke groen die een significante verandering betekenen voor de beschikbaarheid van het groen door:
 - a. nieuw groen te creëren.
 - b. type groen, gebruik of functie veranderen of verbeteren.
 - c. verwijderen/verplaatsen van groene ruimtes. (WHO, 2017. *Urban green space interventions and health: A review of impacts and effectiveness*)
- **Bij een groenstedelijke interventie is een parkinterventie gecombineerd met sociale stimuleringsactiviteiten het meest effectief** (WHO, 2017. *Urban green space interventions and health: A review of impacts and effectiveness*).
- Natuur stimuleert om vaker en langer te bewegen¹⁴. Het is leuker om in de natuur te bewegen dan binnen. Natuur nodigt meer uit tot sociaal gedrag. Mensen zijn lichamelijk actiever in de natuur: ze blijven er langer en gaan vaker bewegen dan in een bebouwde omgeving. Zij voelen zich fitter en positiever dan wanneer ze binnen sporten. Dit geldt niet alleen voor kinderen en volwassenen, maar ook voor hoogbejaarden. **Als er speciale activiteiten worden georganiseerd om mensen te activeren in de stadse natuur wordt het gebruik nog groter** Bronnen: De Bruin et al (2009); Gladwell et al (2013); Thompson Coon (2011); Hartig (2014); Hunter et al (2015); De Boer et al (2017).

¹³ Van laagopgeleide 18-44-jarigen is 58% (man) – 61% (vrouw) matig of ernstig eenzaam, van hoogopgeleide 18-44-jarigen geeft 36% (man) -37% vrouw dit aan. Door Corona is de eenzaamheid onder jong-volwassenen hoger dan in andere jaren; het opvallende uit deze cijfers is dat de eenzaamheid onder de laagopgeleide volwassenen beduidend hoger is dan onder de hoogopgeleiden.

¹⁴ Spelen is gezond

Type groen en functies

- Er is geen eenduidige definitie van stedelijk groen. De definitie die het meest gebruikt wordt in Europa is gebaseerd op die van 'the European Urban Atlas': Stedelijk groen omvat public green areas used predominantly for recreation such as gardens, zoos, parks, and suburban natural areas and forests, or green areas bordered by urban areas that are managed or used for recreational purposes (WHO, 2016. *Urban green spaces and health*).
- Vooral openbare (moes)tuinen en parken nodigen uit tot gezamenlijke activiteiten. Groene gemeenschappelijke buitenruimten kunnen een rol spelen bij sociale banden tussen ouderen die in dezelfde wijk wonen (<http://www.pennemes.nl/spelen-is-gezond/>).
- Er is relatief weinig bewijs voor een verband tussen specifieke type groen en gezondheidseffecten (WHO, 2016. *Urban green spaces and health*).
- De volgende kenmerken zijn (mogelijk) van invloed:
 - a. percepties van toegang tot groen en de kwaliteit van groen.
 - b. De omvang (hoeveelheid) van het groen.
 - c. De aanwezigheid van specifieke faciliteiten voor bepaalde activiteiten.
 - d. Mate van bedekking (bomen en bladeren).
- Kenmerken van groene ruimtes (zoals biodiversiteit) hebben minder aandacht gekregen dan het soort groene ruimte (park, bos etc) als het gaat om het effect op mentale gezondheid (WHO, 2021. *Green and blue spaces and mental health*).
- Uit onderzoek blijkt niet een specifiek type groen naar voren te komen die in alle gevallen het grootste positieve effect heeft (WHO, 2021. *Green and blue spaces and mental health*).

Beleidsvisie

Om een beweegvriendelijke omgeving te creëren heb je een combinatie nodig van drie elementen: namelijk hardware, software en orgware.

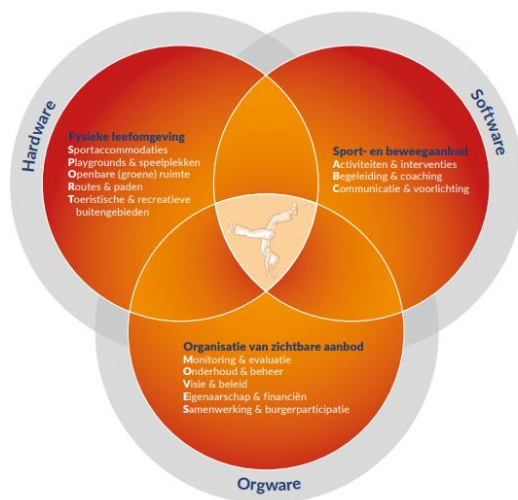
–Hardware staat voor wat er fysiek is.

–Software staat voor wat er aan activiteiten aangeboden wordt.

–Orgware staat voor hoe de hardware en software georganiseerd worden. Als de fysieke gelegenheid, het bijpassende georganiseerde aanbod en het proces erachter goed op elkaar zijn afgestemd, dan spreek je van een beweegvriendelijke omgeving. En daar kunnen de inwoners (in het midden van figuur 1) optimaal bewegen. Neem als voorbeeld een sport- en speelveld (hardware), dat aangelegd is vanuit de behoefte in de wijk en met verschillende partijen tot stand is gebracht (orgware), waar buurtsportcoaches activiteiten organiseren (software), gefinancierd door de gemeente (orgware) en door de buurt goed onderhouden (orgware).

BVO-model¹⁵: dit model is ontwikkeld om aan te geven uit welke elementen een beweegvriendelijke omgeving bestaat:

- Hardware: de fysieke SPORT-infrastructuur:
 - Sportaccommodaties (sportvelden, sporthallen, ...),
 - Playgrounds (speeltuinen, schoolpleinen, ...),
 - Openbare groene ruimte (parken, plantsoenen, speelvijvers, ...),
 - Routes & paden,
 - Toeristische & recreatieve natuurgebieden (bos, hei, strand, ...).
- Software: ABC-aanbod:
 - Activiteiten (sportaanbod, interventies, evenementen, ...),
 - Begeleiding (buurtsportcoach, ouderenwerker, ...),
 - Communicatie (voorlichting, campagnes, ...).
- Orgware: organisatie:
 - Monitoring & evaluatie,
 - Onderhoud & beheer,
 - Visie & beleid,
 - Eigenaarschap & financiën,
 - Samenwerking & burgerparticipatie.



Figuur 1. Het BVO-model (Hoyng & Van Eck, 2021) gebaseerd op model van Dobrov (1979).

Relevante onderzoeken/methodieken

Genoemde onderzoeken die als basis voor ons onderzoek kunnen dienen. Bijvoorbeeld door een soortgelijke onderzoeksvraag of -setting.

1. Kruize et al. *Het gebruik van natuur voor gezondheid in de praktijk: Gebruik, beleving en gezondheid voorafgaand aan de herinrichting van een wijkpark in Breda*:

- Een goede nulmeting is gericht op 1) het gebruik van de locatie en 2) de lokale gezondheid.
- In het onderzoek zijn de volgende onderdelen opgenomen:
 - a. Betrokken professionals geïnterviewd (verwachtingen over gebruik).
 - b. vragenlijstonderzoek en diepte-interviews uitgevoerd onder bewoners van 16 jaar en ouder uit deze buurt (huidige gebruik en beleving van het wijkpark en de gezondheid en welbevinden van de bewoners van deze buurt).

¹⁵ BVO staat voor Beweeg Vriendelijke Omgeving, bron:

<https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/instrumentenoverzicht-beweegvriendelijke-omgeving/>

2. WHO (2016) *Urban green spaces and health*:

- Een belangrijke factor voor het gebruik van groen is de (ervaren) toegankelijkheid tot groen. Dit kan bijvoorbeeld een of meerdere elementen bevatten:
 - a. De nabijheid
 - b. de toegankelijkheid: vrije entree of niet
 - c. specifieke punten van toegang tot het groene gedeelte (poorten, paden, parkeerplaatsen).
- Het daadwerkelijke gebruik kan gemeten worden door letterlijk te meten (observaties, tracking etc.) of door vragenlijsten.

Conclusies

Het doel van deze literatuurstudie is om richting te geven aan en een basis te leggen voor belevingsonderzoek in enkele wijken in Dordrecht waar geïnvesteerd is/wordt in groen. Hierbij sluiten we zoveel mogelijk aan op wat al bekend is en/of toetsen we op kleinere geografische schaal hoe de uitkomsten zich vertalen in de situatie van Dordrecht.

Op basis van de literatuur zoals hierboven beschreven, formuleren we de volgende conclusies.

1. Een goede groene omgeving (hardware) nodigt uit tot meer bewegen en heeft een positief effect op de gezondheid van de bewoners. Een goede groene omgeving wordt gekenmerkt door nabijheid van groen (loop-/fietsafstand), een bepaalde omvang (hoeveelheid groen), voldoende kwaliteit (type groen) en gebruiksmogelijkheden (park, speelplek).
2. Een goede groene omgeving is op zich niet voldoende om een positief effect op de gezondheid van alle bewoners te bereiken. Het zal stimuleren als er aanbod (Software) georganiseerd wordt (Orgware). Denk aan activiteiten, begeleiding, communicatie, beheer en onderhoud.
3. Bij bewoners kan nagegaan worden in hoeverre ze gebruik maken van de groene omgeving (frequentie, duur, aard/soort contact), wat hun activiteit dan is (sport, wandelen, spelen) en wat dit betekent voor sociale contacten, stress en hun gezondheid/welbevinden (zie schema Hartig)
4. Bij het onderzoek en de inrichting van een goede groene ruimte, de activiteiten en organisatie moet rekening worden gehouden met meerdere (alle) groepen (en potentiële) gebruikers van de openbare ruimte uit de wijk, omdat deze verschillende behoeftes en uitgangspunten zullen hebben. In het bijzonder is aandacht gewenst voor bewoners met laag opleidingsniveau en ouderen. De omvang en samenstelling van doelgroepen samenstelling en behoeftes kunnen per wijk verschillen.

In wijken die aan de slag willen met een gezonde leefomgeving is een "Theory of Change" een hulpmiddel om een stappenplan te maken en beoogde effecten te beschrijven.

Theory of Change benadering

Een "Theory of Change" is een hulpmiddel om effecten in kaart te brengen én te bespreken.

Om inzicht te krijgen in output, outcome en effect helpt het om een Theory of Change (ToC) op te stellen, zodat helder wordt welke stappen nodig zijn om een gewenst effect te bereiken. Output zijn de tastbare resultaten, die bijvoorbeeld in een jaar zijn gerealiseerd (aanleg van een speelterrein). De outcome zijn de resultaten op de subdoelen (bijvoorbeeld meer kinderen spelen buiten); het gaat uiteindelijk om het lange termijn effect, meer beweging, gezonde leefstijl en het verbeteren van de gezondheid.

Aanzet voor Theory of Change Staart

Doel

- Algemeen upgraden wijk; (behoud) voorzieningen (basisschool, supermarkt, buurtcentrum); leefomgeving vergroenen en beter gebruik park

Aanpak/interventie

- Toekomst en gezondheid Staart; Groene Cirkel Gezonde Staart Oost; Aanpak riolering Haringvlietstraat; Beweegroute (aangelegd)

Doelgroepen

- Alle bewoners, o.a. ouderen, inwoner met niet-westerse achtergrond, gezinnen en hun jonge/oudere kinderen, jongeren

Beoogd effect

- Groene Cirkel en Haringvlietstraat: Hogere waardering voor de wijk en omgeving; meer eigenaarschap (en daardoor meer initiatief om ook openbare ruimte schoon, heel en veilig te houden, leidt tot minder verloedering).
- Gebruik bestaande Beweegroute: wijk wordt levendiger; inwoners meer laten bewegen en ontmoeten/ontspanning geven

Onderzoeksvraag

- De Beweegroute is aangelegd. Verder zijn nog geen interventies uitgevoerd. Wel is een proces in gang gezet (groene Cirkel) in aansluiting op de aanpak van de Haringvlietstraat. Uit de groene Cirkel gaan concrete acties komen om de gezamenlijke droom voor een gezonde Staart te kunnen realiseren. Goed moment voor nulmeting. Wijkconferentie van mei zou moment kunnen zijn om inwoners te ontmoeten, de sfeer te proeven

Onderzoeksmethode

- Op verschillende manieren inwoners benaderen om mee te doen aan een vragenlijstonderzoek (nulmeting), zoals via bewonerspanel, oproep wijkkrant/sociale media, enquête tijdens wijkconferentie. Eventueel kunnen suggesties worden gedaan voor inrichting Haringvlietstraat (als daar vanuit project behoefte aan is)→ dan ook mee laten betalen?
- Na aanpassing Haringvlietstraat en Groene Cirkel interventies (2 jaar) herhalingsmeting.

Aanzet voor Theory of Change Sterrenburg

Doel

- Aandacht voor opknappen woningen, openbare ruimte en winkels van deze jaren zeventig wijk; Aandacht voor gezondheid en welzijn (positieve gezondheid); Herinrichting Sterrenburgpark: hart voor de wijk (afgerond) en Stimuleren gebruik ervan

Aanpak/interventie

- Herinrichting Sterrenburgpark; In overleg met bewoners beter benutten openbaar groen en groen van Trivire; Project Gezond rondkomen. Daarnaast is een propositie uitgebracht¹⁶ met drie mogelijke interventies: Groen buurthart, Bereikbaar winkelcentrum en Sterrenroute

Doelgroepen

- Alle bewoners van Sterrenburg, wel focus op Sterrenburg 1 en dan Sterrenburg 1-oost/Blaauwweg, inwoners met (financiële) problemen echter te benaderen vanuit bredere kijk m.b.v. positieve gezondheid-model

Beoogd effect

- Spelen, bewegen, ontmoeten, bijdrage aan positieve gezondheid: Mooi om te zien dat Sterrenburgpark door veel meer en verschillende doelgroepen gebruikt wordt; ook door Tuin van Sterrenburg, openbaar toilet;
- Toegang tot park en routes kunnen nog beter
- Voor project Gezond rondkomen: extra aandacht voor iedereen die het nodig heeft vanuit positieve insteek

Onderzoeksvraag

- Interventie is uitgevoerd. Onderzoek kan inwoners betrekken bij verbeteringen openbare ruimte. Wel zo breed mogelijk groepen benaderen; ook moeilijk bereikbare doelgroepen. Kijken naar samenhang met de propositie voor een gezonde leefomgeving in de wijk Sterrenburg.

Onderzoeksmethode

- Op verschillende manieren inwoners benaderen om mee te doen aan een onderzoek, zoals via bewonerspanel, oproep wijkkrant/sociale media en enquête bij gebruikers. Doel onderzoek wat mensen richting het park trekt en wat er nodig is om mensen die er nu nog niet komen daarheen te krijgen
- Maak gebruik van SCORE, die met QR codes werken voor interactie met gebruikers van het Park, die dan korte vragen beantwoorden of informatie krijgen of gestimuleerd worden om te bewegen

¹⁶ Propositie voor een gezonde leefomgeving in de wijk Sterrenburg, Radboud UMC, Radboud Universiteit en Bureau UUM, maart 2022

Aanzet voor Theory of Change Vogelbuurt

Doel

- Er is een sterke behoefte aan meer groen en meer bewegingsruimte, dat heeft de coronatijd ook geleerd. De Vogelbuurt is dichtbevolkt (stenig), met kleine huizen, veel alleenstaanden en multicultureel en relatief lage SES.

Aanpak/interventie

- Project Groene Vogels; wijk vergroenen om hittestress te verlagen op warme dagen en overstromingen bij hoosbuien.
- Groenstroken tussen de flats die in het beheer van Woonbron zijn worden opnieuw ingericht.
- Herinrichting sportpark Reeweg; van sportpark naar stadspark waaronder ook een fietsvoetgangersbrug om de wijk met het sportpark te verbinden en voedselbos.
- Beweegroute van Vogelplein naar Stadspark (toekomst).

Doelgroepen

- Reeland is een wijk van uitersten met welvarende buurten. Vogelbuurt is een buurt die juist laag scoort op de economische welstand en relatief veel alleenstaanden telt. Daarnaast is het vrij multicultureel en kenmerkt de wijkmanager de mensen als een groep die meegenomen en gefaciliteerd moet worden in de plannen.

Beoogd effect

- Meer en meer variatie in groen en bewegingsruimte creëren in openbare ruimte (geldt ook voor groen tussen de flats van Woonbron) en particuliere tuinen, zodat inwoners in de buurt kunnen bewegen en met het groen in contact kunnen zijn, zodat ze kunnen profiteren van de voordelen van groen op gezondheid.
- Toegankelijkheid (nieuw) Stadspark bevorderen, door activiteiten ontmoeting en beweging stimuleren;

Onderzoeksvraag

- Welke behoeften leven er onder de bewoners van Vogelbuurt en wat hebben zij nodig om straks optimaal gebruik te maken van het nieuw gecreëerde groen?
- Er kan nu een nulmeting worden gehouden. En dan na realisatie van initiatieven een herhalingsmeting. Er zijn initiatieven genoeg. Realisatie hangt echter af van de financiering en inzet van vrijwilligers en professionals

Onderzoeksmethode

- Op verschillende manieren inwoners benaderen om mee te doen aan een nulmeting, zoals via bewonerspanel, oproep wijkkrant/sociale media en te zijner tijd enquête bij gebruikers. Maak ook gebruik van de wijkkrant, de Vogeltjeskrant en bezoekers van het Nest café en hou een gesprek met stakeholders, zoals Ifor Schrauwen en Tom Harbers van Contour de Twern/het Vogelnest en Rob van Ballegooijen van Woonbron.

Overzicht huidige positie BeweegVriendelijkeOmgeving (begin 2022)

Hoofdonderwerp/wijk	Sterrenburg	Vogelbuurt	Staart Oost
Hardware	+	-	-
Sportaccommodaties	0	+	-
Playgrounds	+	0	-
Openbare groene ruimte	0/+	0/+	0
Routes	-	-	0/+
Toeristische natuur	+	+	+
Software	0	+	0
Activiteiten	+	+	0
Begeleiding	+	+	-
Communicatie	0/+	+	-
Orgware	0	0	-
Monitoring	-	-	-
Onderhoud	?	-	-
Visie	0	0	-
Eigenaarschap+financiën	+	0	-
Samenwerking	+	+	-

Toelichting: ingevuld als vingeroefening met name om de verschillende positie per wijk duidelijk te maken

+ in de wijk zijn er actief acties op dit punt/ is sterk punt van de wijk

- heeft nog weinig aandacht in de wijk/ is zwak punt van de wijk

0 wel aandacht voor geweest/ kan beter

Auteurs: Onderzoekcentrum Drechtsteden, Willem Paul Peters, Jan Schalk, 1 mei 2022.