



In 'De Splijtzwam' laat De Levende Natuur experts de degenen kruisen. In deze editie wijst psycholoog en 'klimaatzuster' Anne-Marie Pronk op de enorme kosten die zorgen over natuur en klimaat met zich gaan meebrengen in de wereldwijde geestelijke gezondheidszorg. Gedragswetenschapper Jolanda Maas zet daar de kostenbesparing tegenover die toegang tot groen aan de zorg en de arbeidsmarkt geeft.

De psychische kosten en

Anne-Marie Pronk:

“Zorgen over natuur en milieu kosten de samenleving miljarden”

We leven in een onhoudbaar heden. Het klimaat is ontwricht, het wereldwijde tempo waarin planten- en diersoorten uitsterven ligt nu al tientallen tot honderden keren hoger dan het gemiddelde tempo in de afgelopen tien miljoen jaar; het versnelt bovendien. Sinds 1970 is de populatiegrootte van dieren met gemiddeld 69 % afgenomen en is er veel chemische verontreiniging en ontbossing. Als je doorvoelt wat dit betekent, blaast het je van je sokken. Je zult waarschijnlijk vele emoties voelen: van ongeloof, angst, schuld, woede, en wanhoop tot pijn en verdriet.

De klimaatpsychologie kijkt naar hoe wij als samenleving omgaan met dit grote verdriet. Het ziet verdedigingsmechanismen in werking treden als we meer stress ervaren dan we kunnen verdragen. Met de rug naar een probleem gaan staan omdat het te veel pijn doet, zorgt voor apathie, wat ernstige gevolgen heeft. Maar liefst 80 % van de Nederlanders

maakt zich zorgen over de staat van de natuur en het milieu, zo blijkt uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek van vorig jaar. Bij jongeren hebben deze zorgen grote invloed op hun dagelijkse leven. Caroline Hickman ondervroeg tienduizend jongeren tussen 16 en 25 jaar uit tien landen: 59 % van de jongeren maakt zich

zeer tot extreem veel zorgen om het klimaat. Meer dan 45 % gaf aan dat die zorgen hun dagelijkse bezigheden verstoorden.

Deze zorgen hingen ook samen met de inadequate reactie van de overheid en daarmee samenhangende gevoelens van verraad. Dat geeft ook veel stress bij Nederlandse volwassenen: de overheid moedigt het gebruik van fossiele brandstoffen aan met 39,7 tot 46,4 miljard euro subsidies en de Europese subsidie voor vleescampagnes werd afgelopen jaar verdubbeld.

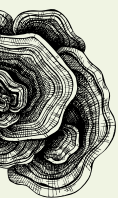
Zorgen over de staat van natuur en milieu dragen we vaak in eenzaamheid en tonen we niet aan de buitenwereld. Tegelijk laat onderzoek zien dat gebrek aan actie voortkomt uit een structurele onderschatting hoeveel anderen om de levende planeet geven.

Door te laten zien dat je waarde hecht aan het milieu, kun je mogelijk anderen inspireren tot actie. Die actie kan veel geld besparen. De extra maatschappelijke kosten van psychische aandoeningen als gevolg van klimaatontwrichting, luchtvervuiling en onvoldoende toegang tot groene ruimte worden wereldwijd geschat op bijna 47 miljard dollar per jaar in 2030. Zo bezien kan een wandeling in de natuur niet alleen troost bieden, maar kan het praten met anderen over 'groene zorgen' tijdens die wandeling in de natuur ook inspireren tot kostenbesparende actie.



Wandelaars in de Kennemerduinen.
(Foto: Astrid Smit)





baten van natuurbeleving



Jolanda Maas:

“Meer groen maakt mensen gezonder en productiever”

Waar de zorgen over natuur en milieu kosten kunnen veroorzaken, zijn er ook aantoonbare baten van groen voor de gezondheid en ook voor de arbeidsproductiviteit van mensen. Zo blijkt dat mensen in een omgeving met meer groen zich gezonder voelen en ook gezonder zijn. Ze gaan bijvoorbeeld minder vaak naar de huisarts. Ook zijn de mortaliteitscijfers lager in wijken met meer groen. Bij deze onderzoeken is er in de analyses al rekening gehouden met het feit dat rijkere en hoger opgeleide mensen vaak in een omgeving met meer groen wonen omdat huizen meer waard zijn in wijken met meer groen.

Er zijn ook onderzoeken die mensen hebben gevolgd na verandering van de omgeving. Zo is er in het Verenigd Koninkrijk onderzoek gedaan naar mensen die uit één bepaalde omgeving verhuizen. Van de mensen die verhuisden naar een groenere buurt verbeterde de mentale gezondheid en die bleef op het hogere niveau gedurende de drie jaar dat de mensen gevolgd zijn.

Niet alleen de gezondheid, ook de emotie wordt beïnvloed door de aanwezigheid van groen. Mensen voelen zich blijer wanneer ze worden blootgesteld aan groen in plaats van aan een urbane omgeving. Ook cognitieve flexibiliteit en het werkgeheugen functioneren beter na contact met natuur.

Zelf hebben wij onderzoek gedaan op de afdeling geriatrie van het Tergooi Ziekenhuis in Blaricum. Wanneer wij daar

moswanden installeerden op de afdeling of meer planten in de centrale ruimten plaatsten, gingen patiënten na ontslag uit het ziekenhuis met een beter niveau van de Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen, zoals eten, drinken, mobiliteit en dagbesteding naar huis.

Accountantsbureau KPMG heeft in 2009 becijferd dat een toename van 10 % van de hoeveelheid toegankelijk groen in Nederland, jaarlijks vierhonderd miljoen euro zou kunnen besparen door lagere zorgkosten en betere arbeidsproductiviteit. Vooral nog lijkt het aan de andere kant van de balans nog mee te vallen met de kosten voor GGZ vanwege zorgen over natuur en milieu, zeker bij Nederlandse jongeren. Psycholoog Karen Holtmaat van onze onderzoeksgroep heeft recent becijferd dat ruim 80 % van de Nederlandse jongvolwassenen zich zorgen maakt over klimaatverandering en dat 23 % gealarmeerd is. Bij slechts een klein deel van de gealarmeerde jongvolwassenen lijkt zich dit te uiten in angstklachten, zoals concentratie- of slaapproblemen, of verstoring van het dagelijks leven, zoals moeilijkheden om te functioneren op school of het werk.

Ik geloof dan ook dat we vooral moeten inzetten op de kracht van groen om problemen voor te zijn. Met zo iets eenvoudigs als groenere schoolpleinen, kunnen we zorgen dat kinderen positieve ervaringen opdoen met groen, waar de hele samenleving later de vruchten van kan plukken.