



# Golf als vitamine G

Golf is ook genieten van mooie natuur. We voelen allemaal aan dat 'groen' goed is voor ons. Waarom heeft een groene omgeving een heilzame werking? Kan de golfbranche iets met die inzichten? We informeerden bij omgevingspsycholoog Sjerp de Vries.

De Griekse filosofen spraken zich er al over uit, maar in de moderne wetenschap is het nog een relatief jong onderzoeksveld. Een Amerikaanse studie uit 1984 toonde aan dat patiënten met uitzicht op bomen na een operatie tot dertig procent minder zware pijnstillers gebruikten en minder lang in het ziekenhuis lagen. In Nederland kreeg het thema rond de eeuwwisseling een

belangrijke impuls. Het ecologisch beleid leefde onvoldoende in de samenleving en de overheid wilde daarom ook een maatschappelijke pijler onder dit beleid met natuur en gezondheid als één van de onderzoeksgebieden. De start van het vakgebied op Wageningen Universiteit en Research. Sjerp de Vries doet daar onderzoek naar landschapsbeleving, recreatie en effecten van contact met natuur op gezondheid en welzijn.



**Dr. Sjerp de Vries** is senior wetenschappelijk onderzoeker bij Wageningen University & Research. Als omgevingspsycholoog doet hij onderzoek naar of en hoe de natuur invloed heeft op de gezondheid en welzijn van de mens.

**In de kinderschoenen** “Het begint steeds meer te leven”, vertelt de omgevingspsycholoog. “Maar in de praktijk, zowel in die van de ruimtelijke ordening en stedenbouw als in die van de publieke gezondheidssector, wordt nog nauwelijks gebruik gemaakt van de relatie.” Eén van de redenen, aldus De Vries, is dat nog weinig bekend is over hoe contact met natuur het welbevinden van de gezondheid precies beïnvloedt, en in welke mate. Ook is bijvoorbeeld nog niet duidelijk aan welke eisen het contact met groen moet voldoen om zo'n effect te hebben. “Je kunt met honderd mensen rond een bonsaiboompje gaan mediteren. Is dat ene boompje dan genoeg? Of moet je alleen zijn in een park, volledig omgeven door natuur? En maakt het uit of dat een mooi natuurgebied is of kan het net zo goed in







Zuid-Limburgse Golf &amp; Country Club Wittem



De Swinkelsche



Bentwoud

een agrarisch gebied?" In dat opzicht staat het onderzoek volgens hem nog in de kinderschoenen.

**Verbanden** Hij noemt zichzelf 'the friendly neighbourhood sceptic': "Ik ben de hypothese positief toegedaan, maar het effect echt aantonen is erg lastig. De natuurbeweging verwelkomt ieder bewijs dat de natuur goed is voor je gezondheid, want dat is ook weer een extra argument voor betere natuurbescherming. Dat vindt dan een gewillig oor bij deze groep, soms té gewillig in mijn ogen. Hun beweringen gaan dan verder dan het onderzoek kan waarmaken." Zijn moto: geen woorden, maar data. Met die relativeringen in het achterhoofd zijn er echter wel degelijk verbanden te vinden.

**Wat zijn de belangrijkste heilzame effecten van natuur?** "De relatie tussen groen in de omgeving en stressreductie op de korte termijn is in veel onderzoeken gevonden. Het beïnvloedt je mentale welzijn. Groen kan bijdragen aan een aantrekkelijke omgeving die mensen verleidt naar buiten te gaan en kan stimuleren tot lichamelijke activiteit. Het kan ook zorgen voor meer sociaal contact in een buurt. Onderzoeken laten zien dat mensen in een natuurlijke omgeving positiever met elkaar omgaan."

**Waarom voelt de mens zich aangetrokken tot natuur?** "Daar zijn meerdere verklaringen voor. Je hebt de psycho-evolutionaire theorie die

stelt dat we als soort altijd in een natuurlijke omgeving zijn opgegroeid en dat onze hersenen daarop zijn ingesteld. Een vertrouwde omgeving die minder onze aandacht vraagt. Volgens een andere verklaring is de natuur voor veel mensen de omgeving waarin ze hun vrije tijd doorbrengen en leuke dingen doen. Daar voel je je goed bij. De herhalende, fractale structuur van de natuur zou ook iets zijn wat onze hersenen prettig vinden. Die theorieën kunnen in verschillende verhoudingen een rol spelen. Persoonlijke componenten spelen ook een rol. Als je niks met de natuur hebt en de dokter geeft je bosbezoek op voorschrift, dan word je daar misschien wel ongelukkig van en helpt het niks."

**Biedt sporten in een natuurlijke omgeving meerwaarde?** "Bewegen is sowieso goed voor je. De buitenlucht is meestal van een betere kwaliteit dan binnen en door het zonlicht maak je vitamine D aan. En dan heb je ook nog de positieve effecten van natuurbeleving. Dat is een optelsom van gunstige factoren die elkaar versterken. Er zijn ook aanwijzingen dat je hardlopen in de natuur langer volhoudt dan op een loopband in de sportschool omdat je in de natuur veel meer ziet en dus meer afleiding hebt."

*“Onderzoeken laten zien dat mensen in een natuurlijke omgeving positiever met elkaar omgaan”*

**Heeft golf als natuurbeleving unieke kenmerken?** "Om natuur intensief te beleven, is wandelen de beste activiteit. Tijdens wandelingen heb je het meeste oog voor de omgeving. De mountainbiker moet vooral opletten dat hij niet uit de bocht vliegt. Als rustgevende ervaring verwacht ik dat golf ook hoog scoort. De golfer heeft ook minder inspannende momenten waarop hij de omgeving in zich op kan nemen. Daarbij is het een activiteit die hij uitdagend en leuk vindt. Niet iedere golfer zal van wandelen houden, maar krijgt op deze manier wel vele uren beweging in de buitenlucht."

**Kan dit groene element de maatschappelijke waarde van golf vergroten?** "Als de golfbranche mensen naar de natuur kan trekken die daar anders niet naartoe gekomen zouden zijn, dan is dat voor de gezondheid en het welbevinden in Nederland winst. Het positieve effect van een groene omgeving is overigens met name vastgesteld in minder welgestelde wijken. Dat is misschien een prima argument voor schoolgolf."

**Kan de inrichting van de baan van invloed zijn op de beleving?** "Veel variatie in het landschap is goed. Drukke kan dan weer een negatief effect hebben. Dan moet je steeds wachten op andere golfers, raak je geïrriteerd en zal het rustgevend effect verloren gaan. Bos is daarom een gunstiger vorm van natuur dan uiterwaarden, omdat in bos meer mensen aanwezig kunnen zijn zonder dat ze last hebben van elkaar. Ruimte

is niet alleen visueel van je af kunnen kijken, het is ook psychologische ruimte. Dat je geen andere mensen ziet. Als je aan het wandelen bent in het bos en er loopt een stelletje steeds vlak achter je, dan is dat niet zo prettig. Mooie natuur hoeft helemaal niet rustgevender te zijn dan alledaagse natuur, maar mensen komen dan wel vaker. In die zin denk ik dat kwaliteit en dus een positievere belevingswaarde van een mooie baan een gunstige invloed heeft."

**Geel wordt het nieuwe groen op golfbanen onder invloed van duurzaam beheer. Wat voor effect kan dat hebben op golfers?** "Er zullen best golfers zijn die deze kleurveranderingen waarderen. Andere zullen het ongunstiger beoordelen omdat het hun spel mogelijk beïnvloedt. Ik denk dat mensen er vooral in het begin moeite mee zullen hebben, omdat de baan niet voldoet aan het stereotype beeld. Je hebt in je hoofd dat vertrouwde beeld van die baan die altijd perfect groen is geweest. Een verandering waar je niet zelf om gevraagd hebt, roept in eerste instantie vaak weerstand op."

**Wat is een belangrijke onderzoeksvraag in de toekomst?** "Onderzoek naar het belang van collectief groen in relatie tot het hebben van een tuin. De voortgaande verstedelijking zorgt ervoor dat er steeds minder groen is in de steden. Daar zitten we straks aan vast. Misschien heeft dat op de lange termijn negatieve gevolgen die we ons nu nog onvoldoende realiseren. We zouden er ook voor kunnen zorgen dat mensen vanuit de stad snel in het buitengebied kunnen komen. Dat maakt de stad niet groener, maar voor het welbevinden is het misschien heel goed voor de mens om even de drukke stad uit te zijn. Wellicht dat golfbanen in dat geval ook daar op een of andere manier op in kunnen spelen in de toekomst." ●