

GESTRESTE STUDENTEN ZOEKEN ONTSPANNING IN DE NATUUR

Stadsparken bieden te weinig ‘natuurlijk’ groen

Door de corona-uitbraak en bijbehorende lockdown werken veel mensen noodgedwongen thuis. Zo ook studenten en docenten. Het onderwijs is verschoven naar het internet en het studentenleven is grondig veranderd. Er is veel onzekerheid en dit brengt stress met zich mee. Wat doet dit met studenten? Hoe gaan zij hiermee om? De natuur blijkt een belangrijke uitlaatklep. Maar studenten wonen echter veelal in (sterk) verstedelijkt gebied, waar maar beperkt natuur aanwezig is. Dit artikel is geschreven door student Gregor Hartnack en docent/onderzoeker Eelco Buunk.

Er wordt veel gesproken over de lessen die we kunnen leren van de coronacrisis. Wordt thuiswerken het nieuwe normaal? Spreiden we voortaan de spits over de gehele dag, zodat files tot het verleden behoren? Gaan we voortaan op vakantie in eigen land? Als we de voordelen van de crisis kunnen vasthouden, dan komen we er sterker uit. Een goed voorbeeld hiervan – en zeker ook bruikbaar voor de nieuwe normaal – is de omgang met stress en de effecten van de groene omgeving hierop.

Thuis studeren

Tijdens de coronacrisis zijn veel vitale beroepen sterk onder druk komen te staan, maar ook de Nederlandse studentenpopulatie heeft hier zwaar onder te lijden: de studenten ervaren veel stress, zijn eenzaam en zijn depressief (o.a. Hoger Onderwijs Persbureau, 2020; Remie & Veldhuis, 2020). Sinds enige tijd werken studenten (en werknemers) zoveel mogelijk vanuit huis. Uit tien interviews met studenten van diverse richtingen op mbo-, hbo- en wo-niveau blijkt

dat er zowel positieve als negatieve effecten worden ervaren (*zie figuur 1*).

De negatieve effecten blijken te overheersen. Communicatie verloopt beter face to face, waar men lichaamstaal kan lezen en geen last heeft van haperende wifisignalen. Maar er zijn ook effecten die minder eenduidig negatief zijn. Zo kan de ene student zich goed concentreren tijdens thuiswerk, terwijl de ander snel is afgeleid. De vrijheid bij het inplannen van werkzaamheden is voor de een erg prettig, voor de ander verstoort het de werk-privébalans. Waar studenten het over eens zijn, is dat de coronamaatregelen het studeren stressvoller maken. Het zijn natuurlijk niet alleen de studenten die meer stress ervaren. Onderzoek toont aan dat 4 op de 10 werknemers in Nederland momenteel thuiswerkt. Hierbij ervaart 30 procent meer stress, 37 procent heeft minder focus, 40 procent maakt langere dagen en 50 procent beweegt minder (De Redactie, 2020). Meer over het effect van thuiswerken

Figuur 1. Effecten van thuiswerken op studenten

Effecten van thuiswerken op studenten	
Positief + Goede concentratie/focus + Ongestoord studeren + Productiever + Meer flexibiliteit en vrijheid in tijdsindeling + Minder reistijd + Meer energie + Vragen stellen via chat is handig 	Negatief - Veel laptopwerk - Kwaliteit van lesgeven daalt - Gemis persoonlijk contact - Verminderde communicatie docent-student - Onpersoonlijk - Vertraging en onduidelijkheid onderwijsprogramma - Overspoeld met nieuwe werkzaamheden - Snel afgeleid/uitstelgedrag - Werk en privé lastig te scheiden - Frustraties van binnen zitten/opgesloten gevoel - Weinig beweging 

op werknemers is elders in deze speciale uitgave te lezen.

Stress en gezondheid

De negatieve effecten van het thuiswerken en de verhoogde werkdruk kunnen leiden tot stress. Maar wat is stress? Ad Vingerhoets, emeritus professor Social and Behavioral Sciences aan de Universiteit Tilburg, omschrijft stress als een toestand [...] waarin de ingeschatte draaglast groter is dan de ingeschatte draagkracht (Vingerhoets, 2000). Uit onderzoek naar Amsterdamse studenten blijkt dat al vóór de corona-uitbraak veel studenten te maken hadden met complicaties door stress (75%), zoals last van vermoeidheid, paniek en depressie, met grote negatieve invloed op hun leven. De oorzaak hiervan is de hoge studiedruk met een constante stroom aan presentaties, opdrachten, readings, tentamens. Dit levert veel stress op onder de studenten (Sierhuis, 2018). Deze voorbeelden kunnen dienen als toekomstbeeld voor studenten en werknemers die een hogere werkdruk ervaren vanuit hun studie of werk. Het thuiswerken kan dus grotere negatieve effecten op de gezondheid hebben dan alleen minder bewegen en wat “coronakilo’s”.

Natuur helpt

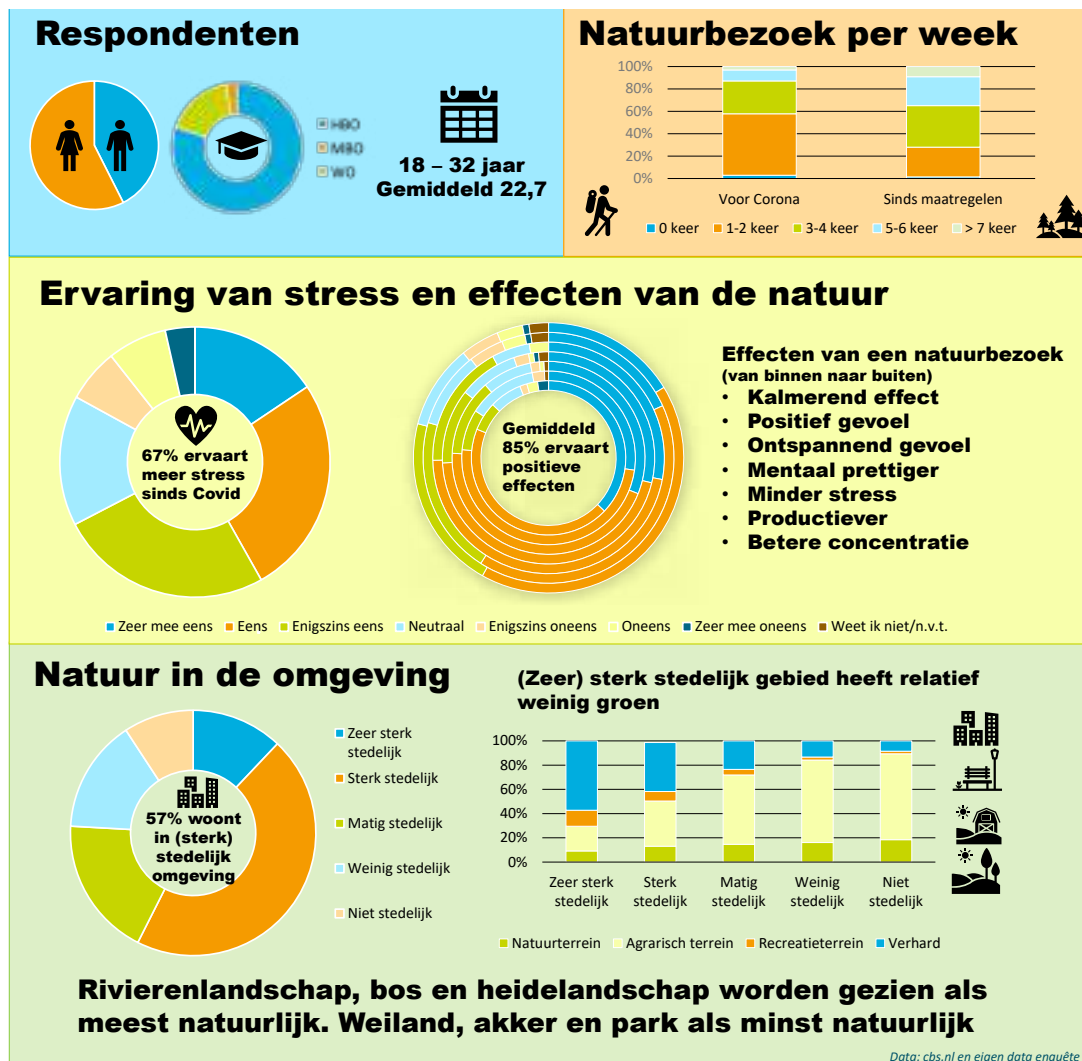
Een natuurlijke omgeving met groen heeft positieve effecten op de gezondheid van de mens. Het helpt bij het herstel van aandachtsmoeheid en stress, het zet aan tot beweging, vergemakkelijkt het leggen van sociaal contact en het bevordert de persoonlijke ontwikkeling en zingeving (Custers & Van den Berg, 2007, p. 15). Een groene omgeving helpt bij het verminderen van de



Beeld: Fien De Donker

negatieve effecten van het thuis studeren. Geïnterviewde studenten gaven ook aan dat ze tot rust kwamen in de natuur: bewegen in het bos, weg van alle drukte en menselijke aanwezigheid werkt stressverlagend. Uit onderzoek van Kaplan blijkt dat een uitzicht op de natuur al substantieel bijdraagt aan het gevoel van welzijn (Kaplan, 2001). Volgens de Attention Restoration Theory (ART) van Kaplan en Kaplan neemt geestelijke moeheid af en verbetert de concentratie door alleen al naar natuur te kijken (European Centre for Environment & Human Health, 2020). En een groene omgeving helpt niet alleen bij het verminderen van stress en het

Infografiek 1. Resultaten van de enquête



verhogen van het welzijn en gezondheid van bewoners, maar het levert ook nog allerlei aanvullende voordelen zoals CO₂-opslag, waterafvoer en vermindering van het hitte-eilandeffect (Factsheet Groen en Wonen, z.d.). Maar wat als je geen achtertuin of voortuin hebt en in een drukke stad woont? Wat als er geen park in de buurt is en je te ver weg woont van een natuurgebied om even een stuk te wandelen?

Ervaringen

Om te peilen hoe studenten stress bij het thuis studeren en het effect van groen in hun omgeving ervaren, hebben studenten van Van Hall Larenstein een enquête uitgezet. In totaal hebben 141 studenten gereageerd, het overgrote merendeel uit het hbo. De resultaten van de enquête staan weergegeven in de infografiek. De meeste studenten geven aan meer stress te ervaren sinds de invoering van de maatregelen (67%). De meeste studenten geven tevens aan dat een bezoek aan de natuur een positief effect heeft op hun ge-

moedstoestand en stress helpt verlagen. Het aantal natuurbezoeken is sinds de invoering van de maatregelen dan ook toegenomen: voor de maatregelen kwam 43 procent van de respondenten drie keer of vaker in de natuur, na het invoeren van de maatregelen is dit aandeel gestegen tot 72 procent.

Veel studenten wonen echter in een (sterk) verstedelijkte omgeving. In dit type omgeving is minder groen te vinden. Er zijn wel iets meer recreatieve terreinen dan in minder stedelijk gebied. Dit zijn onder andere parken, maar ook sportterreinen en terrein voor dagrecreatie. Deze worden als minder natuurlijk ervaren dan bijvoorbeeld een rivierenlandschap, bos en heideland-schap (en ook als agrarische landschappen als weide en akkers). Om de stressverlagende kwaliteiten van de natuur goed tot zijn recht te laten komen, is het goed om recreatieterrein aan te leggen naar het evenbeeld van deze natuurlijke gebieden.



Beeld: Martijn Kassenberg

In de interviews met studenten hebben we ook gevraagd hoe ze omgaan met stress en of een bezoek aan de natuur hierbij helpt. Bij de vraag “Wat doet natuur met je?” geven de studenten aan dat het rustgevend voor hen werkt. Een wandeling in de natuur helpt om even te ontsnappen van hun beeldscherm en de constante stroom van informatie. Bij ieder van de studenten is de aanwezigheid van natuur belangrijk. Er is vaak wel groen bereikbaar in de vorm van park- en agrarische landschappen, maar de meer natuurlijke voorkeurstypen zijn moeilijker bereikbaar.

De pandemie heeft tot een sterke toename van stress geleid, ook onder studenten, traditioneel stadsbewoners. Om deze stress te verminderen is er behoefte aan meer groen. Specifiek meer *natuurlijk* groen. Er is al relatief weinig groen in de stedelijke omgeving. En het groen dat er is, wordt als minder natuurlijk beleefd. We roepen op tot de aanleg van meer groen met een natuurlijk streefbeeld. Dit draagt bij aan de verlaging van stress in (sterk) verstedelijkt gebied. Het helpt om de stad leefbaarder te maken, voor studenten, maar ook voor andere stedelingen.

Bronnen

CBS, (z.d.), *Gebieden in Nederland 2020*, <https://www.cbs.nl/nl-nl/cijfers/detail/84721NED?q=stedelijke> id, geraadpleegd op 14 januari 2021

CBS, (z.d.), Statline, <https://open-data.cbs.nl>, geraadpleegd op 14 januari 2021

Custers, M. H. G., & van den Berg, A. E. (2007). *Natuur, stress en cortisol*. *Natuur, stress en cortisol*, 15-16. Geraadpleegd van <https://content.alterra.wur.nl/Webdocs/PDFFiles/AlterraRapporten/AlterraRapport1629.pdf>

Hiemstra, J.A., de Vries, . & Spijker, J.H. (z.d.), *Factsheet Groen en Wonen – de werking van groen nader toegelicht*, Wageningen University & Research, <https://edepot.wur.nl/412102>

Hoger Onderwijs Persbureau, (2020, 29 september), Studenten

hebben meer psychische problemen door de coronacrisis, *Erasmus magazine* (<https://www.erasmusmagazine.nl/2020/09/23/studenten-hebben-meer-psychische-problemen-door-de-coronacrisis>)

Kaplan, R. (2001), The nature of the view from home: psychological benefits, in: *Environment and behaviour*, 33, p. 507, <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00139160121973115>

Remie, M. & Veldhuis, P, (2020, 23 november), *Studenten presteren beter, maar zijn eenzaam en depressief*, NRC (<https://www.nrc.nl/nieuws/2020/11/23/meer-geleerd-maar-eenzaam-en-depressief-a4021111>)

Sierhuis, D. (2018). *STRESSFACTOREN ONDER STUDENTEN*. Geraadpleegd van [https://asva.nl/asva/wp-](https://asva.nl/asva/wp-content/uploads/sites/2/2019/04/Onderzoek-stressfactoren-onder-studenten.pdf)

[content/uploads/sites/2/2019/04/Onderzoek-stressfactoren-onder-studenten.pdf](https://asva.nl/asva/wp-content/uploads/sites/2/2019/04/Onderzoek-stressfactoren-onder-studenten.pdf)

De Redactie. (2020, 4 augustus). *Door thuiswerken meer stress*. Geraadpleegd op 8 januari 2021, van <https://financieel-management.nl/artikelen/door-thuiswerken-meer-stress/>

Wageningen University & Research. (z.d.). *Groen: goed voor de gezondheid*. Geraadpleegd op 8 januari 2021, van <https://www.wur.nl/show-longread/Groen-goed-voor-de-gezondheid.htm>

Vingerhoets, A. J. J. M. (2000). Wat is stress? In E. Slager, B. Fauser, S. Gordts, P. Kenemans, P. Koninckx, H. van Geijn, & H. Wildschut (editors), *Infertiliteit, gynaecologie en obstetrie* anno 2000 (blz. 324-328). Organon Nederland.