

## **Gezondheid is een neveneffect van plezier en liefde...(Dee Wallace<sup>1</sup>)**

### **Gezond en de Groene Omgeving**

Gerwine Wuring, Aerda Bureau voor aarde educatie [www.aerda.nl](http://www.aerda.nl) en  
Jules Hinssen, Telos Centrum voor duurzame ontwikkeling [www.telos.nl](http://www.telos.nl)  
foto's Provinciale Raad Gezondheid <sup>2</sup>

*'Zoeken naar bouwstenen om essentiële gezondmakende verbanden te herstellen in de relatie tussen gezondheid en omgeving'. Dat was april j.l. de uitnodiging van de Provinciale Raad Gezondheid Noord Brabant aan de deelnemers van de expertmeeting Gezond en Groen in Den Bosch. In de zanderige setting van een wijk-milieucentrum, in aanbouw bij de Oosterplas, bezinnen zo'n 35 deelnemers zich op deze opgave. Gerwine Wuring en Jules Hinssen waren daar bij en geven hieronder een deel van hun bevindingen weer.<sup>3</sup>*

Onze welvaart heeft een keerzijde. De grote dichtheid van mensen, bebouwing, bedrijven, verkeersstromen en concentratie van landbouwdieren in Noord Brabant heeft nogal wat effecten. Effecten met ziekmakende gevolgen: dierziekten, zoönosen, fijnstof, geluidshinder, vervuild grondwater.<sup>4</sup> Naast de effecten op de natuurlijke omgeving zijn er effecten op de sociale verhoudingen. Verpauperde straten en wijken in steden, waar mensen niet op elkaar betrokken zijn, zijn mede het product van een anonieme economie waar winstmaximalisatie het hoogst haalbare is. Dat we een collectieve prijs betalen voor ons materialisme in de vorm van verlies aan gezondheid, welzijn en levensgeluk zien we niet meer. Hoe keren we dit tij?

Sleutelfiguren, denkers, doeners en onderzoekers uit de provinciale wereld van de gezondheid, de landbouw, de ruimtelijke ordening, natuur en milieu treffen elkaar in de Oosterhoeve, een dierenpark annex kinderboerderij gerund door vrijwilligers uit de wijk Den Bosch-Oost. Te midden van ganzen, cavia's en biggen, kinderen en andere kwetsbare mensen spreken zij het besef uit dat er weer verbindingen gelegd moeten worden tussen de grote ontwikkelingen en de kleine verhalen. Dat het belangrijk is om de samenhang te zien tussen de toenemende verzakelijking en industrialisering en het verbreken van sociale verbanden. En dat zelforganisatie en zelfregulatie helpen bij het herstel.



<sup>1</sup> Bijdrage aan de internet-community [www.masterworksh Healing.com](http://www.masterworksh Healing.com)

<sup>2</sup> Artikel aangeboden aan het vakblad GROEN, mei 2011

<sup>3</sup> Het verslag van deze expertmeeting 'Gezondheid en omgeving, op zoek naar een duurzame relatie' is te vinden op [www.provincialeraadgezondheid.nl](http://www.provincialeraadgezondheid.nl)

<sup>4</sup> Bijvoorbeeld Mitloehner, F., M. Schenker, Environmental Exposure and Health Effects From Concentrated Animal Feeding Operations in: Epidemiology 2007 Vol 18, nr 3, pp.309-311 en Kimman, Tj. e.a., Banning antibiotics, reducing resistance, preventing and fighting infections. White Paper on research enabling an Dutch 'antibiotic-free' animal husbandry Wageningen 2010

*Zo langzamerhand nemen de meiden me in vertrouwen, vertellen me over hun dromen, hun angsten, plezier en chagrijn. Als ik de straat instap krijg ik de verhalen van ruzies, vechtpartijen en vooral ook jongens en criminaliteit. Verhalen die samenhangen met het zoeken naar hun identiteit. Dit alles in een taal die anders is dan de mijne. Ik probeer hun taal te verstaan door aan te sluiten, te kijken en te luisteren naar wat er gebeurt en wat zich voordoet. Ondertussen betrap ik mezelf op mijn ongeloof, verbazing, bezorgdheid. Ik probeer mijn eigen (p)referenties los te laten en het vreemde, het andere te duiden zonder oordeel. Zo groei ik geleidelijk in een wereld van verschillende stemmen en gelaagde werkelijkheden. Ik ervaar hoe goed het de meiden doet dat er iemand naast hen gaat staan, zij in alle vrijheid hun eigen normen en opvattingen kunnen spiegelen aan die van anderen. En ze een stap kunnen maken in weerbaar worden, gezond-onafhankelijk van thuis en de jongens op straat.<sup>5</sup>*

Onze gezondheidszorg heeft zich de afgelopen 150 jaar meer en meer gespecialiseerd in technische en farmaceutische ingrepen in of aan het menselijk lichaam, nadat er een ziekte, afwijking of afnemende gezondheid werd geconstateerd. De wetenschappelijke methode verbloemt dat we in feite nog steeds erg weinig weten van de complexe levenskrachten die in en om ons heen werkzaam zijn. We weten steeds meer van details en hebben het zicht op het geheel, op datgene wat de mens gezond maakt, verloren. Vrij naar de Franse filosoof Rousseau (1712-1778) kun je zeggen<sup>6</sup>; 'Onderwijl de chirurg snijdt en de arts zich met de patiënt bezighoudt, heelt de wond zich zelf en geneest de natuur de mens'.

Vanuit onze functioneel rationele benadering van de werkelijkheid denken we grip op de zaak te houden, terwijl we in feite onszelf te kort doen. We gaan daarmee immers voorbij aan de nog volstrekt onbegrepen processen van zelfheling in zowel het fysieke lichaam als in maatschappelijke verbanden. Het wordt tijd dat we onze blik verruimen en het totaal van de interacties tussen biologische, sociale en psychologische factoren in ogenschouw nemen, als we naar een andere gezondheidszorg willen en naar een omgeving die gezondheidbevorderend is.

*Een struise Afrikaanse dame vertelt over haar grote liefde om 'alle' Afrikaanse groentes in haar kleine stadstuin te willen planten; 'het is mijn leven- en lijfsbehoud'. Op het binnenterrein tussen huizenblokken van de woningcorporatie zie je haar bezig te midden van haar burens. Een Turkse familie die tomaten en paprika's teelt naast een onvervalste Rotterdammer die zijn hele tuin tot Koi-karper vijver heeft omgebouwd. Verderop koestert een beeldhouder haar kunstwerk op een keurig grasveldje, hartje stad Rotterdam! Wijkbewoners van Het Oude Westen hebben het stadsgroen voor hun eigen welbevinden weten in te zetten. Het nabijgelegen wijkpark is jaren geleden uit de expansiehanden van de projectontwikkelaars bevrijd, en geeft nu ruimte aan Chinese families om vlak achter de beruchte West-Kruiskade op het gras te picknicken, terwijl vrijwilligers de dieren op de kinderboerderij en de kruiden in de educatieve tuinen verzorgen.<sup>7</sup>*

Uit de vele, vele kleinschalige voorbeelden die tegenwoordig beschikbaar zijn via digitale kennisnetwerken<sup>8</sup> wordt duidelijk welke helende en gezondmakende invloed natuur en groen

<sup>5</sup>Bron. Rianne van den Heuvel, nav haar Masterstudie 'ecologische pedagogiek' "Hold me tight ... Let me go!" kwetsbare meiden in beeld, 's- Hertogenbosch 2010. Zie ook 'De wereld van kwetsbare meiden: Matties, Boyzz en Jonko's, in SOZIO 99 april 2011

<sup>6</sup> Uit Gezondheid als Complex Adaptief Systeem, Powerpoint bijdrage van Jan van der Kamp aan de expertmeeting Gezond en Groen op 26 april in Den Bosch

<sup>7</sup> Neem de natuur in de wijk, de wijk in de natuur, een serie van 4 boeken en 2 dvd's waaronder Gemengde sla, dvd met voorbeelden van geadopteerde stadstuinen ter inspiratie, uitg. LCO 2004, [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl)

<sup>8</sup> Zoals [www.degroenestad.nl](http://www.degroenestad.nl) met oa het thema Groen en gezondheid en [www.groenendestad.nl](http://www.groenendestad.nl) een kennisbank met oa. thema's als gezondheid, leefbaarheid en stad en land en de Nieuwsbrief Groen en de stad en diverse andere websites

in een stadse omgeving heeft . Een volks/stadstuinje, een wijkpark, zelfs een eenvoudige boom of geveltuintje kan voor rust en verbondenheid zorgen. De stresspreventie of stressreducerende werking van het groen in de stad is in diverse onderzoeken aangetoond<sup>9</sup>. Het biedt mensen ritme en zingeving; de vaste structuur van de seizoenen, de symboliek uit de natuur en het contact met de aarde geeft letterlijk ook hoop en heling. De groene stadsruimtes nodigen uit tot beweging, wandelen, sporten, tuinieren of spelen, ze bevorderen de gemeenschapszin en geven identiteit aan een wijk of straat. Nog los van de zuiverende werking die ze heeft op de lucht- en waterkwaliteit en het microklimaat in de stad.

Deze zuiverende en zelfregulerende natuurlijke processen hebben invloed op het menselijke gestel. Dit verklaart de kracht van zorgboerderijen, natuurcoaching, het ommetje in de natuur; we herscheppen of re-creëren ons zelf. Zelfs een foto of natuuropname in een ziekenhuiskamer, of liever nog het directe uitzicht op een boom of stromend water versnelt het herstel van patiënten aanzienlijk.<sup>10</sup>

*Terwijl ik de deelnemers aan de Excursie WoonNatuur, directies en bestuurders van woningcorporaties, natuur organisaties en gemeenten, bouwers, architecten en projectontwikkelaars ontvang in het gloednieuwe multifunctionele centrum in Bilgaard te Leeuwarden, verwonder ik mij over de braakliggende grond om het gebouw. Terwijl binnen wijkbewoners en cliënten van diverse zorginstellingen hier hun dagactiviteiten hebben, is er géén plan om de tuin ook in te richten met en voor deze mensen! Buiten lopend door de jaren zestig wijk constateren we dat het vele groen van niemand lijkt te zijn, en wordt er afgesproken dat dit 'buiten' in de herstructureringsplannen zorg voor iedereen moet gaan worden, met een veel duidelijker verbinding naar het Leeuwarderbos.<sup>11</sup>*

Helaas hebben we de zorg voor onze leefomgeving, voor het groen in de stad als ook voor onze eigen gezondheid uitbesteed, aan professionals en specialisten. Net als in de gezondheidszorg is de inrichting en het beheer van de leefomgeving opgeknipt en daarmee versnipperd. Kostenoverwegingen leiden soms tot grappig bizarre situaties:

*Maria Auxilliatrix is een voormalig klooster annex verpleegtehuis in een park met honderd jaar oude beuken in Venlo. De managementlogica van kostenbeheersing leidde halverwege de negentiger jaren tot gedeeltelijke uitbesteding van het groenonderhoud. Standaard werden in de tweede week van oktober de gevallen bladeren geruimd. Ook in de jaren dat de bladeren nog aan de bomen zaten. De tuinman waarschuwde dan de technische dienst: 'Over vier weken ontstaan rioleringsverstoppingen wanneer de bladeren wel gevallen zijn'... Voorheen kon de tuinman schuiven met zijn werkzaamheden, afhankelijk van het seizoensritme. Bladerhopen werden in hoeken van het terrein gemaakt zodat egels hun beschutting konden vinden. Riolverstoppingen waren er niet. Zijn beslissingen nam hij vanuit inzicht in de samenhang en ritme van de natuur.*

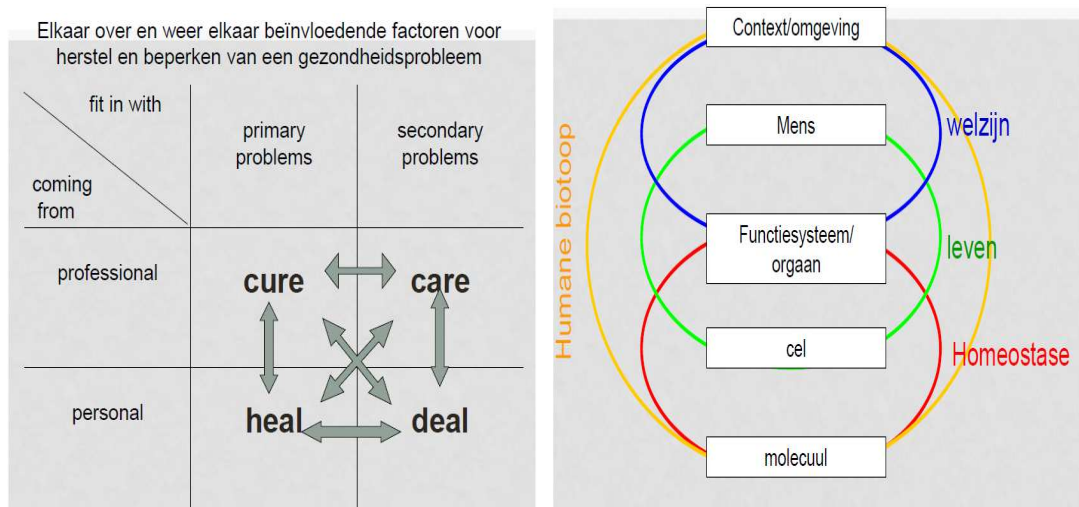
De 'cure' en de 'care', het genezen en verzorgen in de handen van anderen, maakt dat we afhankelijk zijn geworden en ons zelfbeschikkingsplicht uit handen hebben gegeven. Afhankelijk van de technologen die het probleem wel voor ons willen oplossen, maar dat lang niet altijd kunnen! Het wordt tijd dat we weer deelgenoot (willen) worden, onze eigen

<sup>9</sup> Custers, M, A. van den Berg; Natuur, stress en cortisol, experimenteel onderzoek naar de invloed van tuinieren en activiteiten in een groenkamer op het fysiologisch affectief en cognitief herstel van stress, Wageningen 2007.

<sup>10</sup> Van buiten word je beter, essay over de relatie tussen natuur en gezondheid. A. en M. van den Berg 2001, A. van den Berg en S. de Vries, Het Binnenstedelijke Buitengevoel. De betekenis van groen en natuur voor stadsbewoners. 2000. A.E. van den Berg, M. van Winsum-Westra, Ontwerpen met groen voor gezondheid, richtlijnen voor de toepassing van groen in Healing Environments, Wageningen 2006. A.E. van den Berg, Innerlijke versus uiterlijke ruimte: een filosofische-psychologische onderbouwing, Innovatienetwerk Utrecht 2007.

<sup>11</sup> Zorg voor meer woonnatuur in Noord Nederland, Gerwine Wuring Vakblad GROEN januari 2010

verantwoordelijkheid terug nemen en zodoende een bijdrage leveren aan het zelfhelend vermogen van de mens én haar omgeving<sup>12</sup>.



De voorwaarde is dat we ons bewust worden dat we een belangrijke speler zijn het grotere geheel. Natuur is immers overal, het milieu selecteert, een van de eerste lessen in de ecologie. Dit geldt voor de kleinste virussen, bacteriën en de grassprietjes tussen de tegels tot de meest complexe ecosystemen ter wereld. Tegenwoordig bepalen wij als mens, met name in de stadse omgeving alsook wereldwijd, vooral dit milieu van de natuur. Gaan we ze met een spuit of een onkruidmesje te lijf? Of halen we de tegels er uit voor een geveltuint!

*De kinder- en zorgboerderij en het nieuwe milieucentrum De Oosterhoeve is gesitueerd aan de rand van Den Bosch Oost. Een wijk met een 'bewogen' geschiedenis. Deze voormalige no-go zone aan de Oosterplas was letterlijk en figuurlijk een vrijplaats voor ongezonde ontwikkelingen (illegale vuilstort, drugshandel, groepsverkrachtingen). Totdat de buurtbewoners in samenwerking met het wijkplatform de handen inéén sloegen. En er in de loop van tien jaar een prachtig recreatief-educatief gebied is' gegroeid'. Door de verantwoordelijkheid over de omgeving terug te nemen zijn, dankzij de bezieling en inzet van velen en dwars tegen de verdrukking in,, dromen gerealiseerd en onvermoede mogelijkheden gecreëerd.<sup>13</sup>*

In de huidige tijd van grote en kleinere crises (dierziektes en zoönosen, economische en sociale problemen) wordt het tijd dat we de grotere samenhang weer willen zien. Een incident is hooguit een symptoom in een complex systeem dat om zelfreflectie vraagt. Door af te wijken van bekende patronen kan een besef ontstaan van de gelaagdheid van de werkelijkheid. Waarin onze neiging om iets snel te willen oplossen wel eens het volgende probleem zou kunnen veroorzaken.

Waar zijn we uiteindelijk op uit, wat is ons verlangen? Wat willen we creëren, in welke werkelijkheid en omgeving willen we leven? Waar worden we blij en gelukkig van? In het besef dat een bezielt en gelukkig mens uit zich zelf endorfine aanmaakt, het zogenaamde 'gelukshormoon', een natuurlijke pijnbestrijder die haar eigen rol speelt in het zelfhelend

<sup>12</sup> Uit Gezondheid als Complex Adaptief Systeem, inleiding door Jan van der Kamp aan de expertmeeting Gezond en Groen op 26 april in Den Bosch

<sup>13</sup> Nav Mariet Paes: Wijkgezondheidswerk. Een studie naar 25 jaar wijkgericht werken aan gezondheid. 's-Hertogenbosch, 2008. Uitgave te bestellen bij de Provinciale Raad Gezondheid [www.provincialeraadgezondheid.nl](http://www.provincialeraadgezondheid.nl). Zie ook [www.stichting-oosterhoeve.nl](http://www.stichting-oosterhoeve.nl)

vermogen van de mens. Een tegenhanger van de adrenaline die juist onze angst en stress vergroot.

De onderkenning van het zelfcorrigerend en zelfherstellend vermogen van zowel de natuur, de mens en zijn sociale omgeving is stimulerend, omdat het onderdeel is van wat we 'principles of life' kunnen noemen. Paul Hawken heeft in *Blessed Unrest*<sup>14</sup> daar enkele dingen over gezegd. Hij beschrijft hoe organismen, opgebouwd uit kleine onderdelen samenwerken in een geheel. Dit samenwerken levert als belangrijk biologisch voordeel veerkracht op. Cellen vallen voortdurend uiteen, worden fout 'gekopieerd', maar vernietigen niet de cellen om zich heen. Hawken stelt dat de veerkracht-these opgaat voor biologische én voor sociale structuren.<sup>15</sup> In een boek van Mahlon Hoagland, 'The Way Life Works',<sup>16</sup> worden 'principles of life' beschreven. Het sociale leven werkt volgens dezelfde principes

- Het leven bouwt van onderaf op
- Het leven organiseert zichzelf in ketens
- Het leven genereert variaties
- Het leven organiseert via informatie
- Het leven genereert oplossingen voor meer situaties
- Het leven werkt cyclisch
- Het leven recycled alles
- Het levens tendeeft naar optimalisatie in plaats van naar maximalisatie

Om een essentieel verband tussen gezondheid en omgeving te herstellen zullen we ons bewustzijn moeten vergroten over ons eigen aandeel in ziek- of gezondmakende factoren in ons leven. Daarbij zullen we de weg naar binnen moeten gaan. De mens is niet alleen biologisch in zijn omhulsel, maar tevens energetisch verbonden met zijn omgeving en bezit het geestelijk vermogen van de vrije wil. Onze bezieling doet er toe in de wereld.

Een dergelijk proces van bewustwording vraagt om de kunst van samenleven

\* een aanpak van kleine stappen

\* waarbij de vanzelfsprekendheden ter discussie staan

\* kleinschalig met een nog onbekende oplossingsrichting die op waarde wordt geschat

\* ontmoeting en aandacht, het respectvol delen van verhalen, mensbeelden en wereldbeelden staan centraal

\* waarbij zowel de fysieke ruimte als de innerlijke (spirituele) en de beleefde ruimte elkaar wederzijds beïnvloeden

\* en mensen door zelforganisatie hun eigen kracht terugnemen

\* de aandacht van goedbedoelde interventie achteraf verschuift naar daadwerkelijke preventie

\* en een weldadige overheid die hier ruimte voor biedt.

***Bouwstenen om 'essentiële gezondmakende verbanden te herstellen', in een samenleving die hunkert naar liefde, aandacht en betrokkenheid. Een mooie opdracht voor jong en oud, professional, betrokken burger en ieder van ons voor zich Zelf.***

---

<sup>14</sup> P.Hawken; *Blessed Unrest - How the Largest Movement In The World Came Into Being And Why No One Saw It Coming*, London 2007.

<sup>15</sup> Bijv. Camazine, S. J.L. Deneubourg, N.R.Franks, J.Sneyd, G.Theraulaz, & Eric Bonabeau *Self-Organization in Biological Systems*, Princeton 2001

<sup>16</sup> Mahlon Hoagland and Bert Dodson (1995), *The Way Life Works, The Science Lover's Illustrated Guide to How Life Grows, Develops, Reproduces, and Gets Along*, New York.