

THUISWERKER BEHOEFT MEER GROEN

Gezondheids crisis als gevolg van ecologische onverantwoordelijkheid

Over de auteurs

Franka van der Veen

Gedreven door de wil om meer draagvlak te creëren voor natuur, werd haar sterke idealisme gevoed door de module Mens & Natuur: meer natuur is niet alleen prachtig om te beleven maar ook goed voor mens, dier en planeet.

Jurek Minderman

Bevlogen bos- en natuurbeheerder in spe met een hart voor mensen. Werkt graag aan een betere wereld voor iedereen en heeft als doel om mens en natuur dicht bij elkaar te brengen en uiteindelijk te verbinden.

Florian Stuivenberg

Natuurbeheerder in opleiding met de missie om de mens dicht bij de natuur te brengen. Wil met behulp van didactische vaardigheden en kennis van bos- en natuurbeheer de natuur nét iets mooier maken en mensen deze laten beleven.

Sinds het begin van de coronacrisis werken veel Nederlanders aan de keukentafel. Hierdoor zijn de grenzen tussen werk en privé vervaagd. Dit is niet bevorderlijk voor de gezondheid van de thuiswerker, maar natuur kan hier verlichting bieden. Is dit een kans voor hernieuwd contact met de natuur? Wellicht zelfs een kans voor noodzakelijke herwaardering? In dit artikel vertellen drie onderzoekers over hun onderzoek naar thuiswerken.

Voordat de Rijksoverheid de thuiswerkmaatregel trof, werkte minder dan 5 procent van de werkende bevolking in Nederland fulltime thuis (ArboNed, 2020). Uit een enquête uitgevoerd in opdracht van ING is gebleken dat zo'n 44 procent van de ondervraagden nu 4 tot 5 dagen thuiswerkt (Bogosavac, 2020). Dit is voor veel Nederlanders een enorme verandering in de dagelijkse gang van zaken. Thuiswerken gaat gepaard met meer stress, meer concentratieproblemen en meer *blurring* (het in elkaar overlopen van werk en privé). Dit alles resulteert in meer mentale vermoeidheid. In ons onderzoek hebben we getracht nature-based oplossingen voor de psychologische problematiek beter te funderen. We hebben door middel van interviews en een enquête onderzoek gedaan bij mensen die, gebukt onder de maatregelen, moesten thuiswerken in de eerste golf, met literatuuronderzoek als kader.

Buitenlucht

Ons onderzoek heeft zich gericht op thuiswerkers in een stedelijke omgeving. Een enquête met iets meer dan 100 respondenten en 6 interviews hebben bevestigd wat er in de (virtuele) wandelgangen al werd gefluisterd: mentale vermoeidheid ligt op de loer. Uit de enquête bleek dat men behoefte heeft aan natuur tijdens de thuiswerkdag. De meeste respondenten zoeken 2 tot 3 keer per dag de buitenlucht op, hetzij door een rondje door de buurt, hetzij door even naar het nabijgelegen park te gaan. Uit de interviews bleek dat niet iedereen voldoende heeft aan het groen in de directe omgeving. Om hierin te voorzien zou het ideaal zijn als er voor iedereen bereikbare groene publieke ruimte zou zijn om de zinnen te verzetten. Een van de geïnterviewden rijdt 20 minuten met de auto om frisse lucht op te zoeken. Dit is een krenkend voorbeeld van onverantwoorde leefomgeving. Buiten





De rand van een ontbost gebied is de ideale plek voor een zoönose, zoals COVID-19, om in aanraking te komen met de mensenwereld.

Beeld: Chado Nhi/Pixabay

dat het niet aan de persoonlijke wensen van de bewoner voldoet, is aan te nemen dat de beperkte hoeveelheid groen bijvoorbeeld weinig fijnstof opvangt en minder ruimte biedt voor biodiversiteit.

De enquête leverde nog twee resultaten op die de behoefte aan buitenlucht verklaren. De thuiswerkers waren productiever en concentreren zich beter na het buiten zijn. De Attention Restoration Theory van Kaplan en Kaplan en de Stress Recovery Theory van Ulrich toonden dit eerder al aan. Deze theorieën stellen dat blootstelling aan natuur goed is tegen concentratieproblemen, gevoelens van stress en voor herstel van mentale vermoeidheid. Tijdens het werk heb je gerichte focus op bepaalde taken, in de natuur vinden je hersenen rust door de natuurlijke patronen (ook wel fractalen genoemd) die we al ons hele menselijk bestaan kennen: 20 tot 30 minuten in de natuur zijn heeft al een positief effect. Maak een wandeling tijdens de pauze of vergader eens in het bos; frisse lucht en beweging maken de hersenen actiever en creatiever. Maar dan moet die natuur er wel zijn. Een pleidooi voor meer natuur in onze omgeving dus!

Natuurgebieden

De coronacrisis heeft ons veel narigheid opgeleverd. Onze leefwereld is opeens een stuk kleiner, maar de problemen binnen die leefwereld lijken juist groter.

‘Eeuwenlange exploitatie van het milieu hebben ons in een kwetsbare positie op deze planeet gebracht’

(Peter Daszak)

Maatschappelijke discussies of de Action een essentiële winkel is, weigeraars van het mondkapjesbeleid, complotdenkers in alle hoeken en gaten van de sociale media. Naar buiten gaan werd een van de weinige uitwijkmogelijkheden om je leefwereld te vergroten: sinds het begin van de eerste golf meldden natuurorganisaties een grote toename van het aantal bezoekers van natuurgebieden. Hoewel dit duidt op hogere interesse voor de natuur (goed nieuws voor de groene sector) is dit is met alle gevolgen van dien; de toenemende recreatiedruk zorgt onder andere voor meer zwerfafval en bonje tussen gebruikersgroepen. Ondertussen, buiten onze kleine wereld, worden op grootschalig niveau ecosystemen vernield. Dat het buiten ons blikveld gebeurt, betekent niet dat wij de veroorzakers niet zijn. [Onze behoeftes ontstijgen onze leefwereld.](#) (zie gekleurde QR-codes)

In 2020 heeft de mens al op 22 augustus zijn jaarrantsoen aan natuurlijke hulpbronnen opgemaakt. Processen gemotiveerd door de drang en systemische dwang van economische groei hebben hier een groot aandeel in – denk aan mijnbouw en intensieve landbouw die zorgen voor ontbossing. We leefden in 2020 dus een derde van het jaar op reserves en daar heeft de natuur onder te lijden. **Zoönosen** (infectieziekten die van dieren op mensen kunnen overgaan) zoals COVID-19, bereiken de mens doordat de habitats van de virussen worden aangetast door bijvoorbeeld bovengenoemde processen. Om een



Florian, een van de onderzoekers, tijdens zijn thuiswerkdag.
Beeld: Franka van der Veen (2021)



Franka, een van de onderzoekers, tijdens haar thuiswerkdag.
Beeld: Florian Stuivenberg (2021)



Jurek, een van de onderzoekers, tijdens zijn thuiswerkdag.
Beeld: Anouk van Heugten (2021)

vergelijking met een andere zoönose te trekken: hiv zou de mens hebben bereikt rond 1920, toen een *bushmeat hunter* (jager op wilde dieren) zichzelf verwondde met het slachten van een chimpansee. Of ebola: een kind speelt bij een boom waar een groep vleermuizen in huist en wordt blootgesteld aan de uitwerpselen. Verdere verspreiding is intermenselijk. Tegenwoordig gaat een dergelijke verspreiding snel omdat er veel contact is tussen verschillende bevolkingsgroepen. En dit wordt alleen maar meer, waarschuwt Daszak in **een scherp artikel in de *The Guardian* afgelopen zomer.**

Regenwouden

De meeste pandemieën ontstaan langs de **randen van de regenwouden**. Regenwouden zijn enorme biodiversiteitshotspots en dragen veel virussen: geschat zo'n 1,7 miljoen, waarvan slechts 0,1 procent bekend is. Onderzoek wijst uit dat een derde van de opkomende ziektes door die eerdergenoemde ontwikkelingen in landgebruik komt. Door ontbossing raakt een ecosysteem in de war



Deze crisis is een etalage voor het internationale transport. Onze reisbewegingen zorgen voor snelle verspreiding, maar waretransport heeft ook een rol in het geheel. Een deel van de zoönosen ontspringt immers op de brute internationale vleesmarkten. Een hoopvolle tegenbeweging is dat we in Nederland sinds de coronacrisis de schoonheid van lokale voedselvoorziening weer langzaam gaan inzien. Scan de code voor een mooi artikel in *Trouw* over dit onderwerp.



"Hoe ziek worden we van dieren?" Ontdek het in deze podcast van Onbehaarde Apen, de wetenschapsredactie van de *NRC*.



Het genoemde artikel van Peter Daszak, directeur van de EcoHealth Alliance, lees je hier. Hij legt bloot waarom dit slechts het begin is van een reeks met ziektes en beschrijft hoe vermindering van ontbossing en exploitatie van wilde dieren de eerste stap is om die reeks minder hevig te maken.



Ook economisch is het interessant om ter preventie te investeren in een buffer rond de hotspots van opkomende ziektes. Een paper verkende het financiële plaatje en schatte dat de kosten voor het veiligstellen van deze gebieden tussen de 17,7 en 26,9 miljard dollar zijn, terwijl de economische schade van COVID-19 tussen de 8,1 en 15,6 biljoen(!) dollar ligt. (Oprisser, een miljard is 10^9 en een biljoen is 10^{12} .)

en zoeken alle onderdelen van de biodiverse populatie een nieuwe plek, zo ook de virussen die in zo'n bos hui-zen. Het virus gaat dan op zoek naar een nieuwe drager (Vidal, 2020). De Engelse taal heeft hier een mooie term voor: *disease spillover*. Dit gebeurt vaak in minder ont-wikkelde regio's, met bevolkingsgroepen die juist kwets-baar zijn voor ziektes. Door de toenemende economische behoeftes wordt er steeds meer natuur in gebruik ge-nomen, waardoor wij steeds kwetsbaarder worden voor uitbraken van ziektes. Wetenschappers waarschuwen dat als we op dezelfde voet doorgaan, we meer dergelijke pandemieën kunnen verwachten (Carrington, 2020). Door aan te tonen dat men in het dagelijks leven wel de-gelijk baat heeft bij de natuur, proberen we draagvlak te creëren voor natuurbehoud en -ontwikkeling. Als het een gewoonte wordt dat de thuiswerker tussen vergaderin-gen door een wandeling maakt, is er bereikbare natuur nodig om dit te faciliteren. Een park, een opengestelde binnentuin, meer groen in de straten. Behalve de functie die de natuur heeft voor de gezondheid van de mens, heeft diezelfde natuur (ook zeker in een stedelijke omge-ving) allerhande andere functies zoals habitatverschaf-fing, hittestressreductie en waterretentie. Wellicht wordt door meer lokale natuur ook het belang van een betere relatie met natuur op wereldschaal belicht. De pandemie is immers een gevolg van de ongebalanceerde relatie van mens en natuur. Deze conclusie maakt de cirkel weer rond. Deze gezondheidscrisis, ontstaan door onverant-woord gebruik van natuurlijke hulpbronnen, resulteerde in een pandemie die heeft geleid tot grote veranderingen in ons dagelijks bestaan. De natuur kan helpen om de gevolgen van deze pandemie in ons dagelijks bestaan te verzachten. Hierdoor wordt in onze directe leefomgeving

***‘Gewoon aan niks denken, ge-
woon een beetje om je heen kij-
ken, eens goed diep ademhalen.
Je merkt toch dat je luchtkwa-
liteit anders is, want waar wij
wonen ruik je toch regelmatig
kerosinelucht. Als je een uurtje
gewandeld hebt, dan kun je er
weer tegenaan’***

(Een van de geïnterviewde thuiswerkers)

duidelijk hoe belangrijk natuur is. Hopelijk gaan we daar-door verantwoordelijker om met de natuur op wereld-schaal, waardoor we de kans op zoönosen in de toekomst verkleinen. Het is tijd om onze gezondheid niet langer los te zien van die van de planeet.

Bronnen

ArboNed. (2020b, maart 31). *Alles over gezond thuiswerken en het coronavirus*. Geraadpleegd van <https://www.arboned.nl/wat-u-moet-weten/arbeidsrisico-s-verminderen/thuiswerken>

Bijlo, E. (2021, 4 januari). *Door corona herontdekken we lokaal voedsel. ‘Nu nog 250 mensen op de wachtlijst’*. Ge-raadpleegd van <https://www.trouw.nl/duurzaamheid-natuur/door-corona-herontdekken-we-lokaal-voedsel-nu-nog-250-mensen-op-de-wachtlijst~b8546c07/>

Bogosavac, N. (2020, april 8). *Coronacrisis of niet: 40 procent werkenden gaat nog ‘gewoon’ naar het werk*. Geraadpleegd van <https://nos.nl/collectie/13824/artikel/2329795-corona-crisis-of-niet-40-procent-werkenden-gaat-nog-gewoon-naar-het-werk>

Carrington, D. (2020, April 27). *Halt destruction of nature or suffer even worse pandemics, say world's top scientists*. *The Guardian*.

Daszak, P. (2020, 29 juli). *We are entering an era of pandemics – it will end only when we protect the rainforest*. Geraadpleegd van <https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/jul/28/pandemic-era-rainforest-deforestation-exploitation-wildlife-disease>

Dobson, A. P. (2020, 24 juli). *Ecology and economics for pandemic prevention*. *Science*. <https://science.sciencemag.org/content/369/6502/379>

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). *Nature and Health*. *Annual Review of Public Health*, 207-228.

KRO-NCRV. (2020, 11 december). *Bijna driekwart boswach-ters en groene boa's ziet nadelig effect van toegenomen recreatiedrukke op de natuur*. Geraadpleegd van <https://poin-ter.kro-ncrv.nl/bijna-driekwart-boswachters-en-groene-boas-ziet-nadelig-effect-van-toegenomen-recreatiedrukke-op-de>

Vidal, J. (2020, 03 18). *Destroyed Habitat Creates the Perfect Conditions for Coronavirus to Emerge*. Opgehaald van *Scientific American*: <https://www.scientificamerican.com/article/destroyed-habitat-creates-the-perfect-conditions-for-coronavirus-to-emerge/>