

## Vitamine Groen

---

### Jagen op vitamine G(roen)

43,5 procent. Bijna de helft van alle Nederlanders krijgt in het leven te maken met een psychische aandoening.

Op jaarbasis krijgt bijna één vijfde van alle volwassenen in Nederland een psychische stoornis.

43 procent van de Nederlandse jongeren heeft last van psychische klachten.



*Brandeveen bij Uffelte*

Groen is goed voor ons. Hoogleraar Agnes van den Berg, die onderzoek doet naar het effect van groen op de gezondheid, spreekt over de voordelen van vitamine G(roen). In de stad, voor opgroeiende kinderen en voor iedereen die veel stress ervaart. Groen zet aan tot bewegen, zuivert onze lucht en geeft een gevoel van geluk

en welzijn. Bewegen in het groen verlaagt ons stresshormoon cortisol, verlaagt bloeddruk en verlaagt de hartslag.

Hoe werkt dit dan?

En hoeveel heb je ervan nodig voordat het effect heeft?

Is het beter dan andere medicijnen, therapieën en interventies?

En waar kun je het 'krijgen'?

Bij elk nieuw middel zoeken we naar antwoorden op deze vragen en meer. Ondertussen passen mensen Vitamine G al toe en zijn er honderden succesverhalen uit de praktijk. Lang leve de doeners, de pioniers! Maar hoe krijgen we al die 'bewijzen' op papier? In cijfers, net als hierboven?

Het antwoord is makkelijk, wetenschappelijk onderzoek. De uitvoering vraagt meer werk, tijd en inspanning.

Op een druilerige dag in oktober kwamen via Skype 4 doeners en onderzoekers bij elkaar. Ireen de Graaf van het Trimbos, Jan Hassink van het WUR, Oda Salomons van Rewild Yourself en Irina Poleacov van De Buitenpsychologen. Met maar 1 doel voor ogen. Wetenschappelijke bewijzen verzamelen, genereren en delen. Met elkaar en met de rest van de wereld. Missie: vitamine G op de kaart zetten als een werkzaam, effectief en waardevol middel.

Dit artikel is geschreven in het kader van de samenwerking van De Buitenpsychologen met het Groene Netwerk.

De Buitenpsychologen/Irina Poleacov

