

ONDERZOEKSSAMENVATTING

ZIJN NEDERLANDERS BUITENMENSEN?

LANDELIJK ONDERZOEK NAAR GEWENSTE
EN BESTEDE TIJD BUITEN EN BINNEN



MARJOLEIN KLOEK
ONDERZOEKSRAPPORT APRIL 2016

INLEIDING

Aan buiten zijn wordt door de mens van oudsher een positieve werking toegekend, vooral aan buiten zijn in het groen. Uit recente wetenschappelijke studies komt steeds duidelijker naar voren dat buiten zijn in het groen – van wildernis tot stadspark – inderdaad diverse voordelen heeft op fysiek en mentaal welzijn, vooral voor mensen in stedelijke samenlevingen¹. In het groen is ruimte om te bewegen, je kunt er tot rust komen en er is frisse lucht. Daarnaast blijkt dat buiten zijn in het algemeen – dus ook in niet-groene gebieden – goed is voor de gezondheid vanwege de blootstelling aan daglicht². Er is

echter weinig bekend over hoe vaak de gemiddelde Nederlander buiten komt. Om te peilen of Nederlanders buitenmensen zijn, hebben Wageningen Universiteit en Staatsbosbeheer in opdracht van Bever een grootschalige enquête uitgevoerd onder 1069 Nederlanders van 18 jaar en ouder. Het onderzoek had als doel te meten hoe mensen denken over naar buiten gaan, hoe vaak mensen naar buiten gaan in de wintermaanden en welke belemmeringen ze ervaren. In deze samenvatting worden de belangrijkste resultaten van de enquête weergegeven.

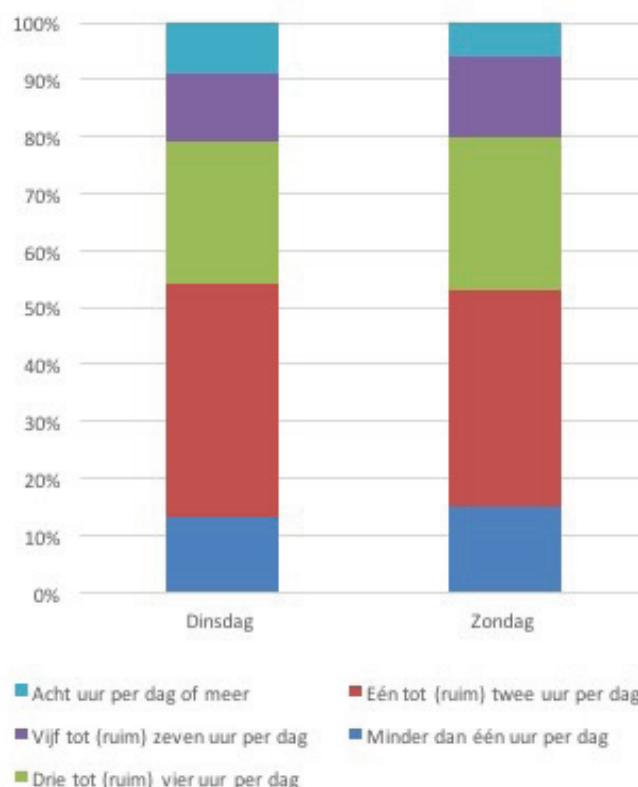
¹ Zie de Vries, Maas & Kramer, 2009; Hartig et al., 2014; Maas, 2009; Thompson Coon et al., 2011; Tzoulas et al., 2007

² Zie Beute & de Kort, 2014

BUITEN VERSUS BINNEN

Uit het onderzoek blijkt dat Nederlanders graag buiten zijn, maar veel minder buiten komen dan ze eigenlijk willen. De belangrijkste bevindingen:

- 78 procent van de Nederlanders is graag buiten en slechts 4 procent is niet graag buiten;
- 67 procent van de Nederlanders wil graag meer buiten zijn en slechts 5 procent wil meer binnen zijn;
- Ruim de helft van de Nederlanders geeft aan in de wintermaanden 89 procent van de tijd of meer binnen te zijn, zowel op een doordeweekse dag (dinsdag) als op een weekenddag (zondag);
- 70 procent van de Nederlanders blijft in de wintermaanden weleens een hele dag binnen terwijl slechts 16 procent van de Nederlanders dat een fijn idee vindt;
- Een kwart van de Nederlanders is in de wintermaanden minstens één keer per week de hele dag binnen.

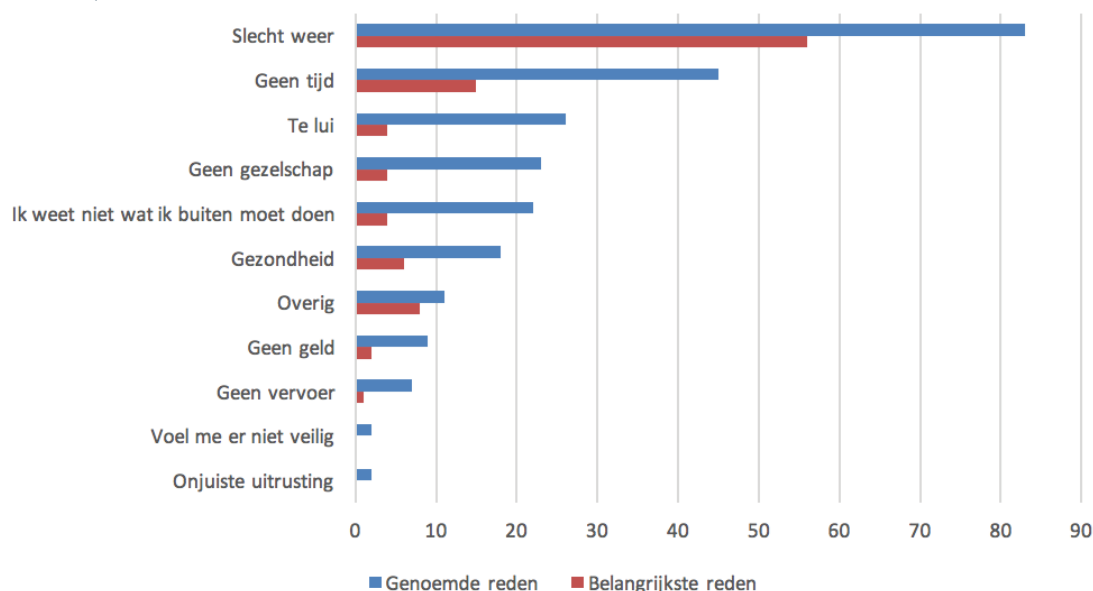


Figuur 3
Buitentijd op een gemiddelde dinsdag en zondag in de wintermaanden

Zowel op een doordeweekse dag als in het weekend willen we meer buiten zijn:

- 48 procent van de Nederlanders was liever meer buiten geweest op een gemiddelde dinsdag of zondag in de afgelopen drie wintermaanden (eind november 2015 t/m eind februari 2016);

- Op een gemiddelde dinsdag in de wintermaanden komen Nederlanders ongeveer evenveel buiten als op een gemiddelde zondag in de wintermaanden. Nederlanders blijken dus in de wintermaanden in het weekend niet meer naar buiten te gaan dan doordeweeks, ondanks mogelijke werkverplichtingen doordeweeks.

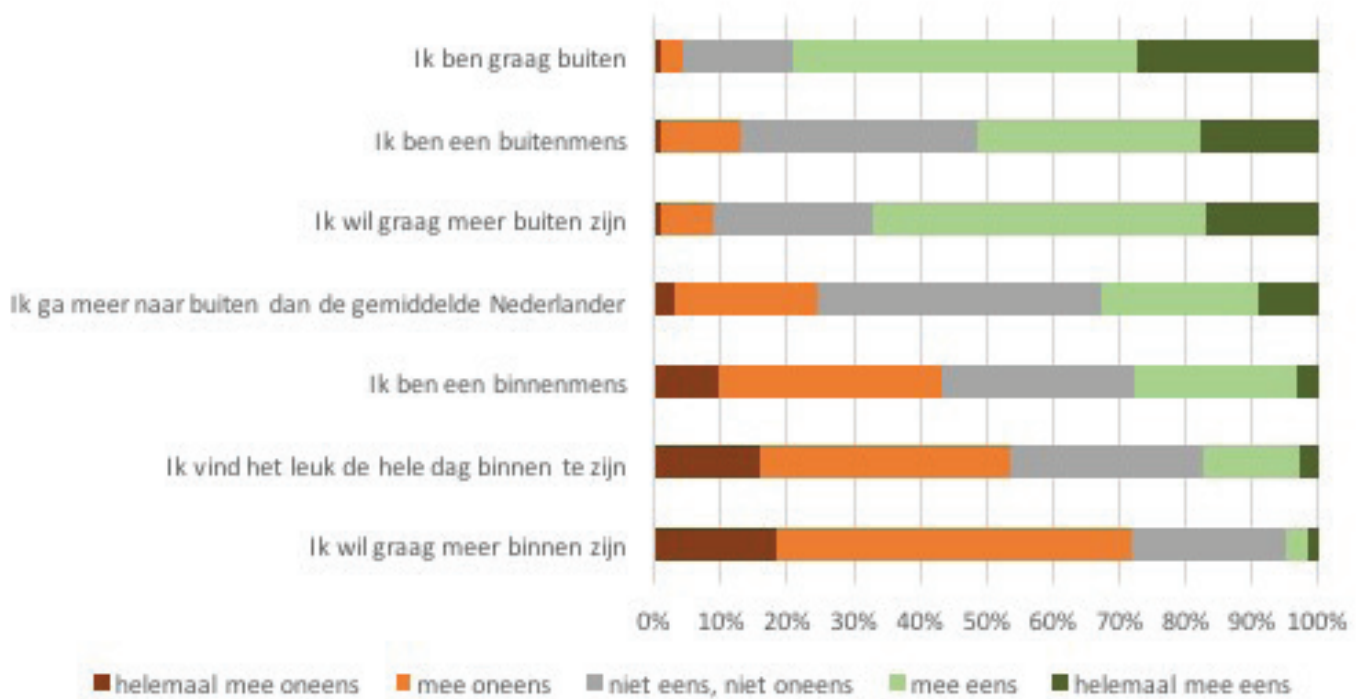


Figuur 9:
Genoemde reden en belangrijkste reden om niet naar buiten te gaan, in percentages (N=516).

BUITENMENSEN EN BINNENMENSEN

We gaan niet alleen graag naar buiten, uit het onderzoek blijkt ook dat een kleine meerderheid van de Nederlanders zichzelf zelfs een buitenmens noemt. Buitenmensen worden geassocieerd met vrijetijdsactiviteiten als wandelen, fietsen en kamperen, met ‘groene’ gebieden als natuur, bos en tuin, met gezondheid en met positieve gevoelens zoals vrijheid, genieten en rust. Enkele onderzoeksresultaten:

- Ruim de helft van de Nederlanders (51%) noemt zichzelf een buitenmens, tegen 28 procent die zichzelf een binnenmens noemt;
- Mensen ouder dan 45 jaar noemen zichzelf iets vaker een buitenmens en geven vaker aan graag naar buiten te gaan dan mensen met een lagere leeftijd;
- Mensen die graag naar buiten gaan en zichzelf een buitenmens noemen, komen inderdaad meer buiten dan anderen. Desondanks komt 17 procent van de buitenmensen in de wintermaanden elke week één of meerdere dagen niet buiten, tegen 34 procent van de mensen die zichzelf geen buitenmens noemt.



Figuur 1:
Reacties op diverse stellingen die te maken hebben met buiten en binnen zijn.

Je hebt buitenmensen maar ook binnenmensen, zo blijkt dus uit het onderzoek. Binnenmensen worden geassocieerd met binnenactiviteiten zoals lezen, tv kijken, gamen, koken en knutselen. Bij binnenmensen heeft men ook associaties die te maken hebben met rustig aan doen of inac-

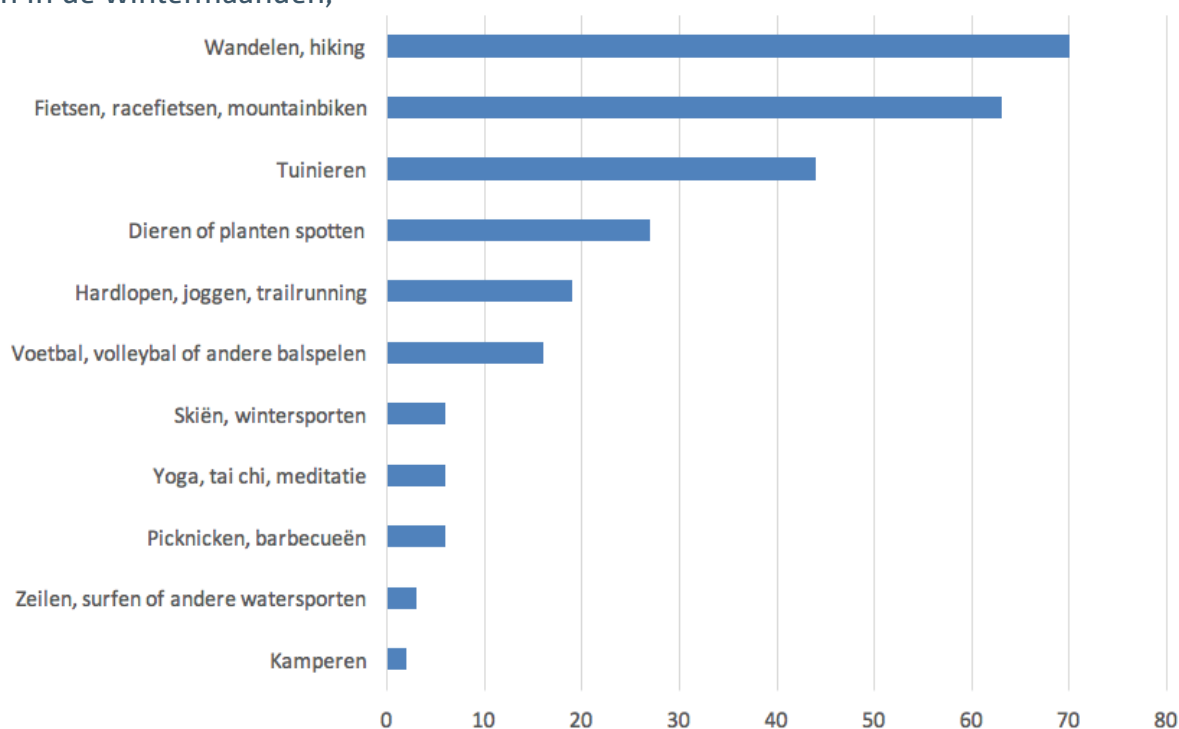
tiviteit, zoals bank(hangen), saai, lui, slapen, zitten en passief zijn. Binnenmensen worden verder gezien als minder sociaal vaardig en ongezonder dan buitenmensen. Er zijn ook positieve associaties met het begrip binnenmens, zoals gezellig(heid), knus en huiselijk.

BUITENACTIVITEITEN

Naar buiten gaan kun je doen in je persoonlijke tijd (bijvoorbeeld buiten eten of slapen), in je verplichte tijd (bijvoorbeeld buiten werken of woon-werkverkeer) en in je vrije tijd. In het onderzoek is dieper ingegaan op naar buiten gaan in de vrije tijd. De belangrijkste resultaten:

- De vrijetijdsactiviteit die buiten het meest wordt uitgevoerd is wandelen: 70 procent van de Nederlanders is daarvoor de deur uit gegaan in de wintermaanden;

- Ook fietsen en tuinieren zijn populair, respectievelijk 63 en 44 procent van de Nederlanders hebben die activiteiten in de wintermaanden buiten ondernomen;
- Andere in de wintermaanden veel uitgevoerde vrijetijdsactiviteiten buiten zijn dieren of planten spotten, hardlopen en balspelen.

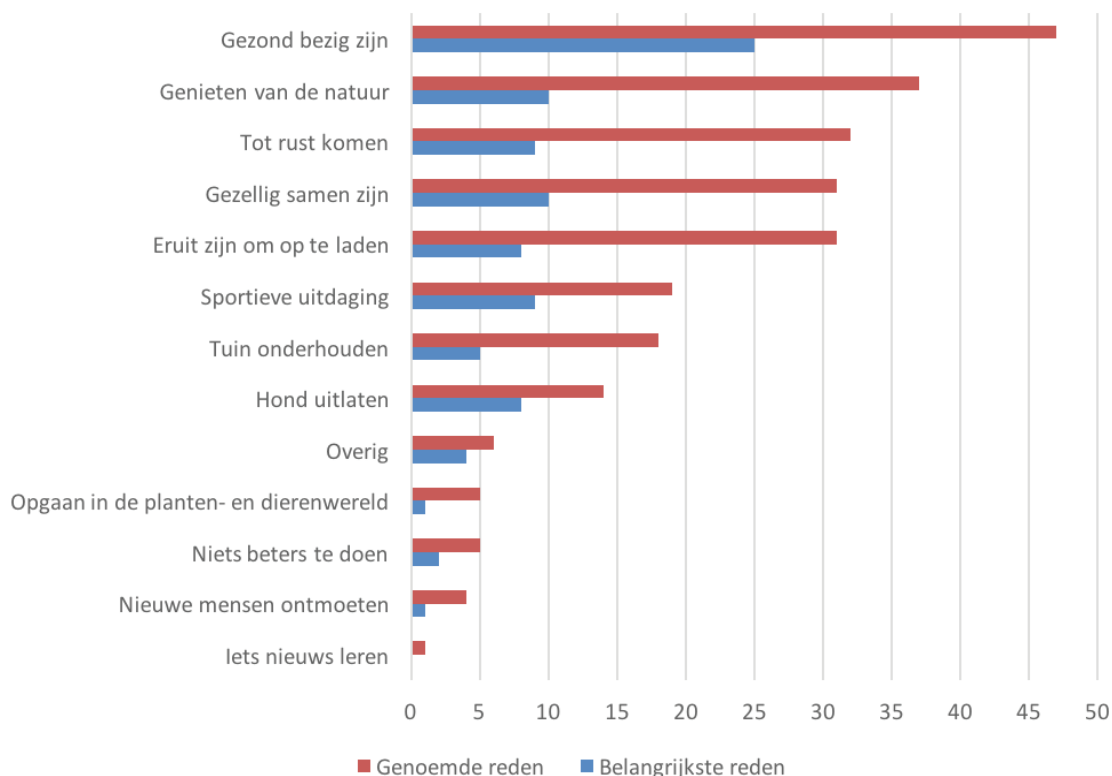


Figuur 10: Percentage Nederlanders dat een bepaalde activiteit in de wintermaanden heeft ondernomen.

GEZONDHEID BELANGRIJKSTE MOTIEF

Uit recente wetenschappelijke studies blijkt dat buiten zijn, en vooral buiten zijn in het groen, naar alle waarschijnlijkheid diverse positieve effecten op onze gezondheid heeft³. Dit inzicht komt overeen met de algemene opinie in Nederland, zo blijkt uit de enquête. De overgrote meerderheid van de Nederlanders denkt namelijk dat het gezond is om buiten te zijn. De meest genoemde reden om populaire buitenactiviteiten uit te voeren is dan ook ‘gezond bezig zijn’. Enkele bevindingen:

- 92 procent van de Nederlanders denkt dat het gezond is om buiten te zijn;
- Er is onduidelijkheid over of buiten sporten net zo gezond is als binnen sporten: 30 procent van de Nederlanders denkt dat dat inderdaad zo is, terwijl 31% denkt dat dat niet klopt. Uit onderzoek blijkt dat buiten sporten gezonder is dan binnen sporten⁴;
- ‘Gezond bezig zijn’ wordt door bijna de helft van de Nederlanders genoemd als motief om populaire buitenactiviteiten uit te voeren, en is voor een kwart van de Nederlanders de belangrijkste reden;
- ‘Genieten van de natuur’ is een andere veelgenoemde reden om populaire buitenactiviteiten uit te voeren, genoemd door 37 procent van de Nederlanders. Dit is voor 10 procent van de Nederlanders de belangrijkste reden om erop uit te gaan in de vrije tijd;
- ‘Tot rust komen’, ‘gezellig samen zijn’ en ‘eruit zijn om op te laden’ worden door iets minder dan een derde van de Nederlanders genoemd, en zijn voor 8 tot 10 procent de belangrijkste reden om erop uit te gaan in de vrije tijd. Andere veelgenoemde motieven om populaire buitenactiviteiten uit te voeren zijn ‘sportieve uitdaging’, ‘tuin onderhouden’ en ‘hond uitlaten’.



Figuur 14:
Motieven om naar buiten te gaan voor meest gedane activiteit, in percentages.

³ Zie de Vries, Maas & Kramer, 2009; Hartig et al., 2014; Maas, 2009; Thompson Coon et al., 2011; Tzoulas et al., 2007

⁴ Zie Thompson Coon et al., 2011

OVER HET ONDERZOEK

Deze bevindingen komen voort uit een landelijke enquête onder 1069 Nederlanders van 18 jaar en ouder. De steekproef is gewogen representatief voor de kenmerken geslacht, leeftijd, opleiding en regio. De enquête is afgenomen eind februari 2016. Het onderzoek is uitgevoerd

door dr. Marjolein Kloek van Staatsbosbeheer, onder supervisie van prof. dr. Matthijs Schouten van Wageningen Universiteit in samenwerking met Bever. Het veldwerk is uitgevoerd door onderzoeksbureau Memo².

LITERATUURLIJST

- Beute, F., & de Kort, Y. A. W. (2014). Salutogenic effects of the environment: Review of health protective effects of nature and daylight. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(1), 67-95.
- De Vries, S., Maas, J., & Kramer, H. (2009). Effecten van nabije natuur op gezondheid en welzijn; mogelijke mechanismen achter de relatie tussen groen in de woonomgeving en gezondheid. WOT-rapport 91. Wageningen: Wettelijke Onderzoekstaken Natuur & Milieu.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228.
- Maas, J. (2009). Vitamin G: Green environments - healthy environments. PhD thesis, Universiteit Utrecht, Utrecht.
- Thompson Coon, J., Boddy, J., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761-1772.
- Tzoulas, K., Korpela, K., Venn, S., Yli-Pelkonen, V., Kazmierczak, A., Niemela, J., & James, P. (2007). Promoting ecosystem and human health in urban areas using Green Infrastructure: A literature review. *Landscape and Urban Planning*, 81(3), 167-178.

ISBN 9789070478445
auteur: Marjolein Kloek
fotografie: Jaap Stahlie
uitgever: KesselsKramer Publishing. Amsterdam 2016.
www.kesselskramerpublishing.com