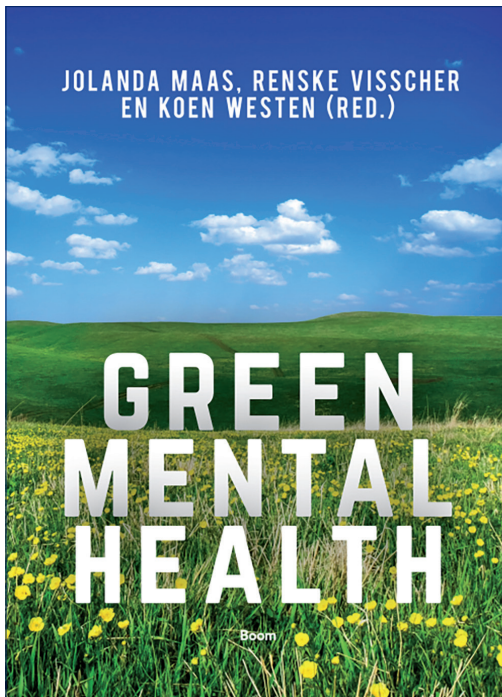

Green mental health

Jolanda Maas, Renske Visscher, Koen Westen (red.)



Het inzetten van groen ten gunste van de geestelijke gezondheid is verre van een nieuwe gedachte. Het grijpt terug op de 19e-eeuwse instituten die in Nederland in de bossen en de duinen werden gevestigd om de patiënt licht, lucht en ruimte te bieden. Er waren goede redenen om van deze gestichten afscheid te nemen, hetgeen is geschied in de voortgaande beweging van *community mental health*. Met het afscheid van bossen en duinen werd echter het kind met het badwater weggegooid. Dat is althans mijn conclusie bij het lezen van dit boek.

De intuïtieve kennis dat groen goed doet, is in een toegankelijk format onderbouwd met vele studies die dit

onderschrijven. De bijdrage van de onderzoeker Jolanda Maas springt er in dit boek dan ook uit: een groene omgeving bevordert onder andere herstel van stress, een gezonde leefstijl, heeft gunstige biologische, gezondheidbevorderende eigenschappen en vermindert omgevingsstress zoals geluidshinder en hittestress. Hoe belangrijk een groene leefomgeving is, blijkt bijvoorbeeld uit een onderzoek bij 900.000 Denen. Er bestaat 55% meer kans op het krijgen van een psychiatrische stoornis bij het opgroeien met weinig groen ten opzichte van veel groen na correctie voor factoren als urbanisatie en

sociaal-economische status (Engemann e.a. 2019).

Alle genoemde baten van groen, zo laat Maas zien, zijn inmiddels met data onderbouwd. Verblijven en actief zijn in een groene omgeving kan men dus als een evidencebased interventie beschouwen.

Het boek bestaat uit 4 delen: in deel 1 beschrijven de auteurs het concept *green mental health*; in deel 2 gaan ze in op de relatie tussen groen en geestelijke gezondheid; in deel 3 beschrijven ze groene initiatieven; in deel 4 ten slotte volgt informatie om zelf aan de slag te gaan.

De kwaliteit van het boek varieert per hoofdstuk. Deel 2 is overwegend uitmuntend bondig en goed

geschreven. De praktijkinitiatieven stellen wat teleur: een zorgboerderij, groen op de HIC en psychologen die patiënten meer naar buiten nemen. Ik had hier ook meer willen lezen over initiatieven die aan preventie bijdragen, zoals meer ruimte voor groen in de stedelijke planning. Ook staan er wat slordigheden in het boek zoals een ontbrekende referentie en een verkeerd jaartal.

Al met al gaf het boek ons de inspiratie, conform het motto van het vierde deel, hiermee zelf aan de slag te gaan. Het lezen ervan onderstreept het belang van actief zijn in een groene omgeving voor de mentale gezondheid.

Rene Keet, psychiater, Heiloo
Dorien Kotterman, bestuurder Landgoed, Heiloo

LITERATUUR

- Engemann K, Pedersen CB, Arge L, e.a. Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *Proc Natl Acad Sci USA* 2019; 116: 5188-93.



Amsterdam,
Boom De Tijdstroom, 2021
190 pagina's,
ISBN 978-90-2443-355-1,
€ 26,50