

## De waarde van natuurverbondenheid voor menselijk welzijn en natuurbehoud

Natuurverbondenheid beschrijft in welke mate mensen de natuur als onderdeel van zichzelf zien. Het concept omvat drie componenten die vaak hand in hand gaan: (1) cognitie - integratie van eigen identiteit met de natuur, (2) affectie - gevoel van zorg voor de natuur, en (3) gedrag - bereidheid om zich in te zetten voor de natuur. Samen beschrijven zij de relatie die iemand heeft met de natuur<sup>1</sup>. Natuurverbondenheid kan een belangrijke rol vervullen in het welzijn van zowel de mens als de natuur. Onderzoek laat namelijk een positieve relatie zien tussen natuurverbondenheid en menselijk welzijn. Daarnaast wordt natuurverbondenheid gelinkt aan een groter draagvlak voor natuurbehoud en milieuvriendelijk gedrag.

### Menselijk welzijn

Een recent groot systematische review van Barragan-Jones en collega's<sup>2</sup> heeft de resultaten van 16 meta-analyses (832 onafhankelijke studies) samengevat. Deze studies onderzochten de impact van fysieke en/of psychologische verbinding met de natuur op menselijk welzijn en/of draagvlak en acties voor natuurbehoud. Fysiek contact met de natuur stimuleert volgens hen mentaal welzijn, sociale vaardigheden, en psychologische verbinding met de natuur. Observatieve studies linken deze natuurverbondenheid aan beter mentaal welzijn<sup>2</sup>.

Zo staan mensen die zich meer verbonden voelen met de natuurlijke omgeving vaak gelukkiger in het leven en ervaren ze meer vitaliteit en zingeving<sup>3,4</sup>. De kans is ook groter dat zij zich meer verbonden voelen met anderen<sup>4</sup>. Daarnaast lijkt een sterkere band met de natuur bij te dragen aan persoonlijke groei<sup>5</sup>.

### Draagvlak natuurbehoud en milieuvriendelijk gedrag

Natuurverbondenheid kan ook een belangrijke rol spelen in het welzijn van de natuur. Onderzoek toont aan dat mensen die zich verbonden voelen met de natuur zich ook eerder inzetten voor het behouden van natuur<sup>2,6</sup>. Zij zijn zich bewust van de waarde van de natuurlijke omgeving en willen beschermen waar ze van houden. Ze. Dit bewustzijn vertaalt zich dan ook in een groter draagvlak voor en actiebereidheid op thema's zoals natuurbehoud en duurzaamheid. Zo vertonen zij ook meer milieuvriendelijk gedrag<sup>2,6,7</sup>. De causale aard van de studies biedt sterk bewijs voor de directe rol die vergrote natuurverbondenheid kan spelen in het promoten van natuurbehoud en milieuvriendelijk gedrag.



## Literatuurlijst

1. Shultz, P. W. (2002). Inclusion with nature: The psychology of human–nature relations. In P. Schmuck & W. P. Schultz (Eds.), *Psychology of sustainable development* (pp. 61–78). Kluwer Academic Publishers.
2. Barragan-Jason, G., Loreau, M., de Mazancourt, C., Singer, M. C., & Parmesan, C. (2023). Psychological and physical connections with nature improve both human well-being and nature conservation: A systematic review of meta-analyses. *Biological Conservation*, 277, 109842.
3. Capaldi A., C. A., Dopko L., R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 1–15.
4. Cervinka, R., Röderer, K., & Hefler, E. (2012). Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journal of Health Psychology*, 17(3), 379–388.
5. Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 21(3), 1145–1167.
6. Mackay, C. M. L., & Schmitt, M. T. (2019). Do people who feel connected to nature do more to protect it? A meta-analysis. *Journal of Environmental Psychology*, 65, 101323.
7. Whitburn, J., Linklater, W., & Abrahamse, W. (2020). Meta-analysis of human connection to nature and proenvironmental behavior. *Conservation Biology*, 34(1), 180–193.

*Beschrijving gebaseerd op samenvatting van de waarde van natuurverbondenheid door:*  
Noël, C. & Simoens, I. (2023). Rapport natuurverbondenheid, een evaluatie van het vier-weken programma tot natuurverbondenheid. Rapporten van het Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek 2023 (11). Instituut voor Natuur- en Bosonderzoek, Brussel.

