



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Werk met groen aan gezondere inwoners

Gezond Groen Wijzer als keuzehulp voor gemeenten



Welk groen is gezond voor wie?

Een boom die schaduw biedt op een warme dag, een park met rustgevend natuurgeluiden of een recreatiegebied waar je met je vrienden een rondje gaat hardlopen. Groen in de buitenruimte draagt bij aan de mentale en fysieke gezondheid van mensen. Er komt steeds meer bewijs over de positieve effecten van groen. Zorg daarom allereerst dat er ruimte is voor groen. Gebruik daarvoor de [vuistregels \(gezond\) groen](#), die gezondheidskundige onderbouwing toevoegen aan de Handreiking Groen In en Om de Stad (GIOS) en de 3-30-300-richtlijn. Pak daarna deze Gezond Groen Wijzer erbij.

Keuzehulp voor gezond groen in de gemeente

Groen omvat allerlei natuurlijke elementen en plekken op verschillende schaalniveaus: van bomen en groene stroken in de straat, parken en plantsoenen in de stad of het dorp, tot aan grotere natuurgebieden in de regio. Verder vallen bijvoorbeeld natuurspeelplaatsen, sportvelden die voor iedereen toegankelijk zijn, privé en openbare tuinen, groene gevels en groene daken ook allemaal onder het begrip 'groen'.

Groen biedt op veel vlakken meerwaarde en schept volop kansen voor gemeenten. Het draagt bij aan aantrekkelijke woon- en werkomgevingen en speelt een positieve rol bij klimaatadaptatie, biodiversiteit én gezondheid.

De Gezond Groen Wijzer helpt gemeenten en hun adviseurs om weloverwogen keuzes te maken vanuit gezondheidsperspectief. Voor 14 typen groen biedt de wijzer inzicht in:

- de betekenis voor de mentale en fysieke gezondheid van het groentype
- voor wie dat type groen het meest relevant is
- de randvoorwaarden die in relatie tot gezondheid van belang zijn
- op hoofdlijnen aanbevelingen voor het ontwerp, inrichting en beheer

Het is hierdoor beter mogelijk om slimme keuzes te maken vanuit gezondheidsperspectief over groen in ontwerp, uitvoering en beheer van de buitenruimte. De Gezond Groen Wijzer besteedt aandacht aan zowel openbaar als privégroen.

De 14 typen groen in de Gezond Groen Wijzer

De groentypen in deze Gezond Groen Wijzer zijn afgeleid van het [Informatiemodel Beheer Openbare Ruimte](#) (IMBOR) van Kennisplatform CROW, en komen grotendeels overeen met een classificatie die de World Health Organization (WHO) hanteert ([WHO, 2016](#)). Zo is geprobeerd om aan te sluiten bij zowel het ruimtelijke, als gezondheidsdomein. De Gezond Groen Wijzer onderscheidt de volgende typen (geordend naar schaalniveau; van gebouw- tot regionaal schaalniveau):

1. Groen dak
2. Groene gevel
3. Geveltuinen
4. Groene tuinen en balkons
5. Bomen
6. Groene wegberm
7. Plantsoenen en postzegelparken
8. Groene speelplek
9. Wadi
10. Park
11. Moestuinen
12. Braakliggend terrein
13. Groenblauwe corridor
14. Natuur- en recreatiegebied

Elk type groen vervult weer eigen functies voor gezondheid. Soms overlappen deze voor verschillende typen groen. Zo kan een groene speelplek bijvoorbeeld deel uitmaken van een park.

Onderbouwing

Over de relatie tussen specifieke typen groen en gezondheid is nog weinig overzichtsliteratuur beschikbaar. De Gezond Groen Wijzer is gebaseerd op de beschreven mechanismen uit de Kennisbundeling Groen en Gezondheid ([Den Hertog et al., 2022](#)), andere aanvullende wetenschappelijke literatuur en kennisoverzichten, plus inschattingen van experts ('expert judgement'). Vaak gaat het om veronderstelde effecten.

De Gezond Groen Wijzer is geen compleet overzicht, en is een wijzer die in ontwikkeling blijft.

Algemene randvoorwaarden en aanbevelingen

Groen in de buitenruimte kan veel gezondheidsvoordelen hebben. Maar of dit ook echt tot uiting komt, hangt af van een aantal randvoorwaarden. Daarbij kent groen ook gezondheidsrisico's. Om mensen daar tegen te beschermen, is het belangrijk om met een aantal zaken rekening te houden.

De algemene randvoorwaarden, die gelden voor alle typen groen, benoemen we hieronder. Daarnaast geven we aanbevelingen mee voor ontwerp, uitvoering en beheer. Randvoorwaarden en aanbevelingen die gelden voor specifieke typen groen, staan omschreven per type groen.

Stem het type groen af op de behoeften van gebruikers

Betrek de mensen die het groen (gaan) gebruiken in het ontwerpproces, aanleg en onderhoud van het groen. Monitor hoe het groen gebruikt en beleefd wordt. Gebruik deze inzichten bij het (her)ontwikkelen van groene plekken.

Zet groen multifunctioneel in

Verschillende voordelen van groen zijn vaak goed te combineren. Met een slimme inrichting kunnen groene plekken meerdere functies tegelijk vervullen, waardoor verschillende voordelen te behalen zijn door één ingreep. Zo kan bijvoorbeeld een slim ingericht park tegelijk bijdragen aan biodiversiteit, klimaatadaptatie en gezondheid.

Denk in netwerken en verbind groene plekken met elkaar

Door te denken in netwerken en de verschillende groene plekken met elkaar te verbinden, ontstaat een samenhangend geheel. Dit maakt de positieve effecten groter en robuuster, en zorgt er voor dat de plekken voor verschillende (gezondheids)doeleinden van meerwaarde zijn. Niet alleen voor de mensen, maar ook voor planten en dieren ([Handreiking GIOS, 2024](#)).

Zorg voor voldoende en toegankelijk groen dichtbij waar mensen wonen

Maak groen toegankelijk en bruikbaar voor iedereen. Denk aan veilige en goed onderhouden fiets- en wandelpaden naar en in het groen, die ook voor mensen met een fysieke beperking toegankelijk zijn. Zorg bij grotere groengebieden voor een OV-halte vlakbij. Houd rekening met het aantal mensen dat (potentieel) gebruik maakt van deze groene plek.

Maak al voor de aanleg afspraken over beheer en onderhoud

Het is belangrijk dat het groen goed wordt onderhouden en overzichtelijk blijft. Verwilderde struiken en slecht onderhouden parken en plantsoenen zijn onaantrekkelijk voor gebruik en kunnen een gevoel van onveiligheid geven. Ook kan het gezondheidsrisico's opleveren, omdat het schuilmogelijkheden biedt aan (plaa)g)dieren als teken, muggen, vogels, ratten, muizen en andere zoogdieren. Deze dieren kunnen een drager zijn van ziekten die overdraagbaar zijn op mensen (zoönosen). Daarnaast is beheer en onderhoud nodig om te voorkomen dat zieke bomen omvallen of takken afwaaien bij harde wind.

Wat nodig is aan beheer en onderhoud verschilt per type groen. Denk daarom vóór de aanleg van het groen daar al over na. Maak heldere afspraken over wie waarvoor verantwoordelijk is en leg dit vast. Reserveer bovendien voldoende (liefst meerjarig) budget voor onderhoud. Zo blijft het groen veilig, aantrekkelijk en gezond voor iedereen.

Organiseer voorlichting en educatie

Informeer mensen over de groene plekken in de buurt, en eventuele activiteiten die daar plaatsvinden. Maak mensen bekend met de waarde van groen. Zorg voor een goede voorlichting en informatievoorziening om mensen te beschermen tegen gezondheidsrisico's van groen zoals tekenbeten, huidirritatie door aanraking van bepaalde plantensoorten of eikenprocessierups. Stimuleer dat mensen zichzelf en anderen controleren op tekenbeten na bezoek aan het groen.

Kies de juiste soort boom of plant

Het type boom of groen dat je aanplant, bepaalt mede het effect op gezondheid. Hierbij spelen veel factoren een rol, zoals de vorm van het bladerdek, de groeisnelheid en of een boom bladverliezend of groenblijvend is. Ook is het belangrijk om te letten op de bijdrage aan waterberging, de opname van luchtverontreinigende stoffen, de uitstoot van vluchtige organische stoffen, de bijdrage aan biodiversiteit en de mate waarin het groen een allergische reactie kan veroorzaken.

Let er op dat groen op de juiste plek staat, past bij de grondsoort, met voldoende ruimte voor wortelgroei. Behoud oude bomen: zij bieden vaak meer schaduw dan nieuwe aanplant, kunnen bijdragen aan de identiteit van een plek, en zijn een waardevol leefgebied voor veel verschillende plant- en diersoorten.

Kies daarnaast zoveel mogelijk voor inheemse planten en bomen. Die zijn beter bestand tegen plagen en ziekten omdat zij optimaal passen in het lokale klimaat, en bijdragen aan de inheemse biodiversiteit. [Milieu Centraal](#) geeft bijvoorbeeld tips voor het maken van deze keuze.

Stuur op meer biodiversiteit

Door te kiezen voor verschillende soorten groen, kan de biodiversiteit toenemen. Dit heeft allerlei gezondheidsvoordelen. Een gevarieerde mix aan planten en bomen biedt leefruimte voor meer soorten dieren en micro-organismen. Dat zorgt bijvoorbeeld voor betere bestuiving, helpt plagen zoals de eikenprocessierups te beperken en kan het immuunsysteem van mensen versterken.

De 14 typen groen

Per type groen staat op grote lijnen de volgende informatie:

- een korte omschrijving van het betreffende type groen
- de te verwachten positieve gezondheidseffecten
- voor wie (welke doelgroep) dit type groen het in het bijzonder van belang is
- belangrijke randvoorwaarden en aanbevelingen

Bij elk type groen vermelden we de gebruikte informatiebronnen. De eerder genoemde '[Kennisbundeling groen en gezondheid](#)' vormt de basis. Daarom hebben we per type groen alleen de aanvullende bronnen benoemd.

Let op: elke type groen is zo beschreven dat het als losse factsheet leesbaar is. Hierdoor kan het voorkomen dat er inhoudelijke overlap is tussen verschillende typen groen.



Groen dak

Nederland telt steeds meer groene daken. Een groen dak is een dak dat bedekt is met planten zoals sedum, gras of kleine struikgewassen. Het zijn vaak relatief kleine oppervlakken op woningen, schuurtjes, bushaltes of bedrijfsgebouwen. Het kunnen ook grotere oppervlakten zijn, bijvoorbeeld als ruimte ervoor is meegenomen in de ontwerpfase van nieuwbouwprojecten. Groene daken dragen bij aan verkoeling, vangen regenwater op en zorgen voor extra leefruimte voor insecten en vogels. Ze maken gebruik van ruimte die anders onbenut zou blijven. Ze bieden uitzicht op groen en geven een gevoel van rust, vooral midden in de stad. Hoewel groene daken vaak klein zijn, kunnen ze bijdragen aan het mentale welzijn en de gezondheid van bewoners.

Te verwachten positieve gezondheidseffecten

Verkoelend effect

Groene daken zorgen voor meer verkoeling dan daken zonder begroeiing. Ze houden minder licht en warmte vast dan donkere daken. Vooral in stedelijke centra dragen groene daken bij aan het verkoelend effect voor de leefomgeving. Het effect is het sterkst tijdens de heetste momenten, zoals midden op een zomerdag.

Positieve beleving en herstel van stress

Zicht op groen kan bijdragen aan een positieve beleving van de omgeving en hangt samen met een betere stemming en positievere emoties. Daarnaast kan het kijken naar groen bijdragen aan sneller herstellen van stress. Ook wordt uitzicht op groen geassocieerd met een beter slaapritme en hogere slaapkwaliteit.

Voor wie is een groen dak het meest relevant?

Dakgroen is vooral belangrijk voor mensen die aan huis gebonden zijn en uitzicht hebben op het dak. Ook voor werknemers is groen uitzicht vanuit een werkplek waardevol, bijvoorbeeld wanneer zij uitkijken op een groen kantoordak.

Randvoorwaarden en aanbevelingen

- De hoeveelheid en het type beplanting bepalen in hoeverre een dak bij kan dragen aan verkoelend effect. Zie ook de informatie over [multifunctionele vegetatiedaken](#). Het is niet bekend welke soort beplanting – grassen, sedum of andere planten – het meeste effect heeft op de gezondheid. Wel is bekend dat vegetatie met bloemen beter helpt bij stressherstel en een groter positief effect heeft op creativiteit, welzijn en gezondheid.
- Goed onderhoud en bewatering van het dak is essentieel om uitdroging te voorkomen.

Literatuurlijst

- Ode Sang, Å., Thorpert, P., & Fransson, A. M. (2022). Planning, designing, and managing green roofs and green walls for public health—an ecosystem services approach. *Frontiers in Ecology and Evolution*, 10, 804500.



Groene gevel

Een groene gevel is een gevel van een gebouw die is begroeid met klimplanten, varens of bloeiende soorten. Vaak gaat het om verticale tuinen die bij woningen, kantoren of andere gebouwen worden aangelegd. Hoewel groene gevels meestal slechts een klein oppervlak beslaan, zijn ze van grote waarde. Ze maken gebruik van verticale ruimte die anders onbenut zou blijven. Ze verkoelen het gebouw, bieden een aantrekkelijk uitzicht en geven, vooral in drukke dichtbebouwde gebieden, een gevoel van rust. Daarnaast bieden ze beschutting, voedsel, nestplaatsen en schuilplekken voor vogels en insecten.

Te verwachten positieve gezondheidseffecten

Verkoelend effect

Groene gevels houden gebouwen koeler dan gevels zonder beplanting. Ze houden minder zonlicht en daarmee warmte vast, waardoor het gebouw koeler kan blijven.

Positieve beleving, herstel van stress en beter slapen

Zicht op groen kan bijdragen aan een positieve beleving van de omgeving. Doordat mensen het mooi vinden en er plezier aan beleven, kan het bijdragen aan het gevoel van verbondenheid met de plek ('place attachment') en neemt het ervaren welbevinden toe. Daarnaast hangt zicht op groen samen met een betere stemming en positievere emoties. Ook kan kijken naar groen zorgen voor sneller herstel van stress. Ten slotte is uitzicht op groen geassocieerd met een betere slaapkwaliteit en een beter slaapritme.

Voor wie zijn groene gevels het meest relevant?

Voorals mensen met een kleine actieradius, zoals mensen die slecht ter been zijn of jonge kinderen of mensen die gebonden zijn aan hun huis of straat, profiteren hiervan. Ook andere gebruikers van gebieden met gebouwen met groene gevels kunnen genieten van het groen.

Randvoorwaarden en aanbevelingen

- Groene gevels dragen het meest bij aan verkoeling wanneer ze rijkelijk begroeid zijn en de juiste, geschikte plantensoorten bevatten. Houd hier rekening mee.
- Voor de bescherming van de groene gevel is het goed onderhoud essentieel, en is ongeveer twee keer per jaar snoeien nodig. Dit moet gebeuren buiten koude perioden en ook buiten het broedseizoen. Kijk bijvoorbeeld op [Stappenplan: groene gevel](#) van Milieu Centraal voor tips over aanleg en onderhoud van een groene gevel.

Literatuurlijst

- Ode Sang, Å., Thorpert, P., & Fransson, A. M. (2022). Planning, designing, and managing green roofs and green walls for public health – an ecosystem services approach. *Frontiers in Ecology and Evolution*, 10, 804500.
- Theodoridou, I., Vatitsi, K., Stefanidou, M., Vanian, V., Fanaradelli, T., Macha, M., ... & Chalioris, C. (2025). Nature-Based Solutions for Urban Buildings – The Potential of Vertical Greenery: A Brief Review of Benefits and Challenges of Implementation. *Urban Science*, 9(10), 398.



Geveltuinen

In straten waar weinig ruimte is voor groen, kan een geveltuin een mooie oplossing zijn. Een geveltuin is een smalle minituin direct langs de gevel van woningen. Geveltuinen zorgen ervoor dat een straat er verzorgd uitziet en dragen bij aan een prettiger en veiliger gevoel. Ook kan het bijdragen aan biodiversiteit, waterberging en verkoeling door verdamping door planten. Daarnaast nodigen geveltuinen uit tot (spontane) positieve ontmoetingen tussen buren en versterken ze de identiteit van een straat of plek.

Te verwachten positieve gezondheidseffecten

Positieve beleving, herstel van stress, ontspanning en mentaal welbevinden

Geveltuinen kunnen bijdragen aan de gezondheid doordat ze de stemming van mensen positief beïnvloeden en stress kunnen verminderen. Door geveltuinen ziet een straat er verzorgd uit en voelen mensen zich prettiger en veiliger. Het verzorgen van de geveltuinen draagt bij aan ontspanning. Zo kan het bijdragen aan een beter mentaal welbevinden.

Stimuleren van positieve ontmoetingen

Geveltuinen vormen aantrekkelijke plekken om medebuurtbewoners te ontmoeten. Zeker wanneer er bankjes staan. De contacten in de wijk kunnen erdoor verbeteren. Dit kan bijdragen aan het gevoel van verbondenheid met de buurt en het welzijn van mensen.

Voor wie zijn geveltuinen het meest relevant?

Geveltuinen zijn in het bijzonder van waarde voor mensen die veel tijd dichtbij huis doorbrengen en bijvoorbeeld op zoek zijn naar ontmoeting en verbinding in de buurt.

Randvoorwaarden en aanbevelingen

- Geef als gemeente, woningcorporatie of vereniging van eigenaren bewoners tips voor de aanleg en maak afspraken over het onderhoud. Overweeg zo nodig uitbesteding aan een hovenier.
- Plant geen bomen of grote heesters.
- Houd voldoende beweegruimte over op de stoep. Ga uit van minimaal 1,50 meter, en van minimaal 1,80 meter als de stoep ook als ontmoetingsruimte dient. Het is namelijk belangrijk dat er genoeg ruimte is om even stil te staan voor een praatje. Voor het combineren van (gezond) groen, en het stimuleren van meer bewegen en ontmoeten, kunnen de [handvatten Ontmoeten](#) en de [vuistregels Bewegen](#) van het RIVM helpen.
- Voorkom overlast door overhangende takken en ander groen.

Literatuurlijst

- Frost, R. H., & Murtagh, N. (2023). Encouraging planting in urban front gardens: a focus group study. *Perspectives in Public Health*, 143(2), 80-88.
- Klosterman, J. (2021). Paragraaf 2.5 Geveltuinen Uit: Groencatalogus Sociale Woningbouw. Internet <edepot.wur.nl/565911> Geraadpleegd op 3 november 2025.
- Spijker, R. J.H., Ravesloot, M.B.M., De Vries, S., Hiemstra, J.A., Voeten, J.W.G.F. (2024). Groen en wonen. De meerwaarde van groen in de stedelijke omgeving. Factsheet WUR. Internet <edepot.wur.nl/412102> geraadpleegd 3 november 2025.



Groene tuinen en balkons

Groene tuinen en balkons met groen zijn private plekken die van grote betekenis kunnen zijn voor mensen en hun gezondheid. Ze bieden ruimte om te ontspannen, om samen te komen, te tuinieren, voor kinderen om te spelen, en om in verbinding te staan met de natuur. Daarnaast zorgen groene balkons en tuinen voor verkoeling en vangen het water van regenbuien op. Ook dragen ze bij aan biodiversiteit in de bebouwde omgeving.

Te verwachten positieve gezondheidseffecten

Verkoeling en waterberging

Groene balkons en tuinen zorgen voor verkoeling en zorgen zo voor het tegengaan van hittestress. De waterberging van groene tuinen draagt bij aan het tegengaan van wateroverlast.

Positieve beleving, herstel van stress, ontspanning en mentaal welbevinden

Het zicht op groen in tuinen en op balkons draagt positief bij aan de stemming van mensen en hun mentale welbevinden. Het biedt ruimte om alleen of samen te ontspannen en draagt bij aan herstel van stress, bijvoorbeeld na een drukke werkdag.

Bewegen, spelen en gezond eten

Tuinen en balkons bieden de mogelijkheid om te (moes) tuinieren, wat bijdraagt aan de lichamelijke gezondheid. Tuinieren zorgt niet alleen voor ontspanning, maar ook voor beweging, en het verbouwen van eigen groente en fruit stimuleert gezond eten. Daarnaast bieden groene tuinen een fijne plek voor kinderen om te spelen.

Versterking immuunsysteem en minder gezondheidsaandoeningen

Het contact met groen versterkt mogelijk ook het functioneren van het immuunsysteem. Uit een onderzoek van Nederlands Instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg (NIVEL) en Wageningen University & Research (WUR) blijkt dat mensen met tuinen met meer groen, minder hart- en vaatziekten, beroerten en infecties aan de darmen hebben.

Voor wie zijn groene tuinen en balkons vooral van belang?

Groene tuinen en balkons zijn vooral belangrijk voor mensen die (noodgedwongen) veel tijd thuis doorbrengen en er geen openbaar groen in de buurt is.

Randvoorwaarden en aanbevelingen

- Voorkom stilstaand water in vijvertjes, en zorg dat water niet langer dan een week in de schoteltjes onder (balkon) plantenpotten op balkons en in tuinen blijft staan. Anders kan het water een broedplaats voor muggen worden.
- Let op dat de bodem schoon is bij (moes)tuinieren en wanneer kinderen in de tuin spelen.

Literatuurlijst

- De Vries, S. , Baliatsas, C., Verheij, R., & Dückers, M. (2025). Domestic gardens and morbidity: Associations between private green space and diagnosed health conditions in the Netherlands. *Environment international*, 199, 109450.
- Giang Thi Ngoc, N., Tsaih, L. S. J., Chen, J. C. P., Tamariska, S. R., Coelho, A. M. F., & Kung, H. Y. (2025). Balcony usage as a space to achieve human well-being during pandemic COVID-19. *Journal of Asian Architecture and Building Engineering*, 24(4), 2339-2351.
- Mladenović, E., Lakićević, M., Pavlović, L., Hiel, K., & Padejčev, J. (2017). Opportunities and benefits of green balconies and terraces in urban conditions. *Contemporary Agriculture*, 66(3-4), 38-45.



Bomen

Bomen spelen een belangrijke rol in een buurt. Ze dragen bij aan het welzijn van de bewoners, doordat uitzicht op de bomen stress vermindert, de concentratie verbetert en voor een positieve beleving van de leefomgeving zorgt. Ook dragen bomen bij aan biodiversiteit, zorgen ze voor verkoeling en bieden ze leefruimte aan vogels en insecten.

Te verwachten positieve gezondheidseffecten

Schaduw, verkoeling en waterberging

Het bladerdek van bomen bieden schaduw. Schadelijke blootstelling aan zonlicht wordt hierdoor minder. De schaduw en verdamping (evaporatie) zorgen voor verkoeling. Daarnaast zorgen de wortels van bomen voor een grotere waterbergingscapaciteit van de bodem, waardoor de kans op wateroverlast afneemt.

Positieve beleving, herstel van stress en aandachtsmoeheid, ontspanning en beter mentaal welbevinden

Uitzicht op groen en bomen helpt stress te verminderen en bevordert sneller herstel van stress. Daarnaast kan dit groene uitzicht zorgen voor herstel van aandachtsmoeheid, waardoor mensen zich daarna weer beter kunnen focussen en concentreren. Ook kan het bijdragen aan een positieve beleving, een betere stemming en een ontspannen gevoel. Op deze manier ondersteunt het groen en de bomen het mentaal welbevinden.

Voor wie zijn bomen het meest relevant?

Bomen zijn waardevol voor iedereen, maar met name voor mensen die wonen in versteende gebieden. Daar is de invloed van bomen door schaduwvoorziening extra gewenst om hittestress te verminderen, met name tijdens periode van hitte. Daarnaast is uitzicht op bomen vanuit huis extra waardevol voor mensen die aan huis gebonden zijn.

Randvoorwaarden en aanbevelingen

- Kies voor schaduwgevende bomen met een brede kroon en met zo min mogelijk pollen. Raadpleeg de [Bomenatlas LUMC](#) of [WUR-soortentabel](#).
- Plaats bomen langs drukke wegen op zo'n manier dat ze de luchtstroom niet hinderen, om ophoping van fijnstof en hitte te voorkomen. Zorg ook voor voldoende groeiruimte en een gezonde bodem met voldoende voedingsstoffen.

- Zorg voor voldoende water in droge perioden, met name in de eerste jaren na aanplant. Anders verdampen bomen weinig en komt hun eigen gezondheid in gevaar.
- Let op bij de groeiplaats nabij stoepen of wegen om wortelopdruk te voorkomen.
- Regelmatig en deskundig onderhoud voorkomt schade door afbrekende takken of omvallende bomen en verlengt de levensduur van bomen zodat ze optimaal bijdragen aan een gezonde, prettige leefomgeving.
- Behoud oude bomen. Oude bomen die nog gezond zijn, al dan niet monumentaal, bieden vaak meer schaduw, dragen positief bij aan de beleving en identiteit van een omgeving en zijn waardevol om te behouden voor mens, plant en dier.

Literatuurlijst

- Salmond, J. A., et al., (2016). Health and climate related ecosystem services provided by street trees in the urban environment. *Environmental health*, 15(Suppl 1), S36.



Groene wegberm

Een groene wegberm is een stuk openbaar groen langs een weg of tussen rijbanen. De vegetatie in de wegbermen kan variëren van regelmatig gemaaid gras tot struiken en bomen, en kan zowel aangelegd als spontaan ontstaan zijn. Vaak zijn bermen smalle grasstroken en vallen ze weinig op. Toch bieden ze gezondheidsvoordelen voor mensen die gebruikmaken van de wegen en de omliggende omgeving. Daarnaast kunnen bermen bijdragen aan biodiversiteit en, afhankelijk van het beheer, een ecologische verbindingszone vormen.

Te verwachten positieve gezondheidseffecten

Verkoeling en waterberging

Wegbermen helpen hittestress in bebouwde omgeving te verminderen, omdat ze minder warmte opnemen dan asfalt en daardoor de omgeving rond de weg verkoelen. Ook zorgen ze voor waterberging, en helpen ze bij het opvangen van de piekbelasting door stortbuien.

Positief effect op mentaal welbevinden, stress en verkeersveiligheid

Grasstroken en bermen hebben een positief effect op het mentaal welbevinden: zicht op groen verlaagt stress. Een stuk groen langs de weg zorgt voor een duidelijke scheiding met de naastgelegen infrastructuur en geeft de omgeving een rustigere uitstraling. Verkeersdeelnemers, met name bestuurders van gemotoriseerde voertuigen, ervaren minder frustratie wanneer zij rijden op een groenere weg. Bovendien dragen grasstroken langs de weg bij aan een lagere rijsnelheid, wat goed is voor de verkeersveiligheid.

Voor wie is een groene wegberm het meest relevant?

Een groene wegberm is vooral van belang voor bestuurders van voertuigen, fietsers en wandelaars. Ook bewoners in de directe omgeving profiteren ervan, omdat de groene wegberm verkoelend werkt, helpt wateroverlast te voorkomen en bijdraagt aan een rustigere uitstraling.

Randvoorwaarden en aanbevelingen

- Zorg voor goed beheer en onderhoud. De wegberm moet op zo'n manier beheerd worden dat er een balans is tussen de ecologische doeleinden, gezondheidsdoelen en veiligheidsdoeleinden.
- Zorg voor een doordachte aanleg. Het verkoelingseffect is afhankelijk van de breedte van de strook en de weg, en de ligging in de stad. Bij te veel struiken en bomen wordt het zicht belemmerd en neemt het risico op een ongeval toe. Denk aan botsingen met wild of tegen een boom.
- Houd in aanleg en beheer ook rekening met brandveiligheid: voorkom bermbranden.

Literatuurlijst

- Cackowski, J. M., & Nasar, J. L. (2003). The Restorative Effects of Roadside Vegetation: Implications for Automobile Driver Anger and Frustration: Implications for Automobile Driver Anger and Frustration. *Environment and Behavior*, 35(6), 736-751. doi.org/10.1177/0013916503256267 (Original work published 2003)
- Li, B., Xing, H., Cao, D., Yang, G., & Zhang, H. (2022). Exploring the Effects of Roadside Vegetation on the Urban Thermal Environment Using Street View Images. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1272. doi.org/10.3390/ijerph19031272
- Milton, S.J., Dean, W.R.J., Sielecki, L.E. and van der Ree, R. (2015). The Function and Management of Roadside Vegetation. In *Handbook of Road Ecology* (eds R. van der Ree, D.J. Smith and C. Grilo). doi.org/10.1002/9781118568170.ch46
- Säumel, I., Weber, F., Kowarik, I. (2016). Toward livable and healthy urban streets: Roadside vegetation provides ecosystem services where people live and move. *Environmental Science & Policy*, volume 62, 2016, pages 24-33, doi.org/10.1016/j.envsci.2015.11.012
- Treese II van, J. W., Koeser, A. K., Fitzpatrick, G. E., Olexa, M. T., & Allen, E. J. (2017). A review of the impact of roadway vegetation on drivers' health and well-being and the risks associated with single-vehicle crashes. *Arboricultural Journal*, 39(3), 179-193. doi.org/10.1080/03071375.2017.1374591



Plantsoenen en postzegelparken

Nederland heeft veel plantsoenen en postzegelparken in steden en dorpen. Dit zijn kleine openbaar toegankelijke stukjes groen (minder dan 0,5 hectare), met bomen, struiken en gras. Ze bieden ruimte voor ontspanning, recreatie en ontmoeting. Postzegelparken worden vaak aangelegd op overgebleven of onbebouwde plekken. Hoewel ze klein zijn, liggen ze vaak dicht bij huis. Juist die nabijheid maakt ze belangrijk voor de gezondheid.

Te verwachten positieve gezondheidseffecten

Plek voor ontspanning, herstel van stress en ontmoeting

In plantsoenen en postzegelparken kunnen mensen ontspannen, ze dragen bij aan herstel van stress en aandachtsmoeheid. Dit is goed voor de mentale gezondheid. Ook zijn het plekken waar mensen elkaar tegenkomen. Daardoor ontstaan sociale contacten. Ook kan het bijdragen aan het tegengaan van eenzaamheid en aan meer sociale cohesie in de buurt.

Positief effect op ontwikkelen van kinderen

Kinderen kunnen er spelen in het groen, wat goed is voor hun motorische, emotionele en sociale ontwikkeling. Bovendien komen ze in contact met verschillende micro-organismen, wat het immuunsysteem kan verbeteren.

Biodiversiteit en tegengaan hittestress

Verder kunnen plantsoenen en postzegelparken bijdragen aan biodiversiteit en kunnen ze bijdragen aan het tegengaan van hittestress.

Voor wie zijn plantsoenen en postzegelparken het meest relevant?

Plantsoenen en postzegelparken liggen vaak dichtbij huis. Daarom zijn ze in het bijzonder van belang voor mensen met een kleine actieradius vanaf hun woning, denk aan 150-200 meter voor mensen die slecht ter been zijn. Ook voor ouders met kleine kinderen zijn deze plekken dichtbij huis belangrijk.

Randvoorwaarden en aanbevelingen

- Ervaren veiligheid, toegankelijkheid, de mogelijkheid om het groen te betreden, kwaliteit van het groen en onderhoud zijn allemaal belangrijk voor het gebruik van het plantsoen. Besteed hier aandacht aan bij de aanleg en het beheer.

Literatuurlijst

- Kerishnan, P. B., & Maruthaveeran, S. (2021). Factors contributing to the usage of pocket parks A review of the evidence. *Urban Forestry & Urban Greening*, 58, 126985.
- Li, J., Nordin, N. A., & Md Dali, M. (2025). Does small mean unimportant? A review of pocket park values and associated factors. *Open House International*, 50(1), 98-117.
- Wang, L., Li, J. Y., Zhu, X. Q., Jiang, J. C., Li, C., Zheng, Z. H., ... & Yang, B. Y. (2025). Intervention effects of greenspace exposure on human microbiota: A randomized controlled trial in Chinese young adults. *Ecotoxicology and Environmental Safety*, 296, 118183.



Wadi

Een wadi (Water Afvoer Drainage Infiltratie-systeem) is meestal een groene verlaging in het landschap, beplant met gras, struiken of bloemen. Dit systeem vangt water lokaal op. Het wordt gebufferd en infiltreert geleidelijk in de bodem. Dit vermindert piekbelasting op het riool tijdens hevige buien en verkleint de kans op wateroverlast. Ook wordt het grondwater hierdoor aangevuld, wat vooral belangrijk is bij veel verharding van bijvoorbeeld asfalt en tegels. Het groen zorgt daarnaast voor verkoeling in de zomer. Natuurlijk vorgegeven wadi's kunnen als groene ecolinten verbinden en bijdragen aan biodiversiteit.

Te verwachten positieve gezondheidseffecten

Waterberging en verkoeling

Doordat een wadi het water opvangt, voorkomt deze wateroverlast en zorgt het voor verkoeling op hete dagen en

tegengaan van hittestress. Wadi's bevorderen bewustwording van omwonenden over waterbeheer en klimaatadaptatie.

Positief effect op stemming en welbevinden

Mooi ingerichte wadi's met een grote diversiteit aan planten en bloemen worden vaak als prettig ervaren en kunnen een positief effect kunnen hebben op de stemming en het welbevinden van mensen.

Speelplek

Een wadi kan ook als speelplek worden ingericht en zo bijdragen aan de gezondheid van kinderen. Daarbij is het wel belangrijk om rekening te houden met een aantal specifieke randvoorwaarden (zie hierna).

Voor wie zijn wadi's het meest relevant?

Er zijn geen specifieke groepen waarvoor wadi's in het bijzonder van belang zijn.

Randvoorwaarden en aanbevelingen

- Zorg voor regelmatig onderhoud om de wadi goed te laten functioneren en de risico's te beperken. Door afval, of uitwerpselen van dieren kunnen namelijk infecties ontstaan.
- Aandachtspunten hierbij zijn:
 - Het water in een wadi hoort binnen 1 á 2 dagen leeg te lopen, onder andere om te voorkomen dat de wadi een muggenbroedplaats wordt.
 - Net als bij een gazon of plantsoen is regelmatig maaien of snoeien nodig. Grassen worden meestal twee tot vier keer per jaar gemaaid. Bij bloemrijke wadi's kan het minder vaak om de biodiversiteit te bevorderen.
 - Het is belangrijk om exoten of ongewenste plantensoorten (zoals woekerende onkruiden of bomen) tijdig te verwijderen.
 - Als er veel bladeren, zwerfvuil of slib in de wadi terechtkomen, kan de bodem dichtslibben. Controleer daarom de bodem af en toe, belucht zo nodig, of verwijder het slib.
 - Na zware regenbuien is het goed om te controleren of het water goed wegzakt en er geen verstoppingen zijn in de inlaten of uitlaten. Dit voorkomt dat de wadi dichtgroeit en zijn waterbergende functie verliest.
- Zorg voor gevarieerde beplanting. Dit draagt niet alleen bij aan biodiversiteit maar zorgt bovendien voor een beter doorwortelde bodem die op de lange termijn waterdoorlatend blijft.
- Wanneer de wadi als speelplek wordt ingericht, denk dan goed na over differentiatie in hoogte: zorg voor een gedeelte dat altijd droog is en plaats daar de grotere samenspeeltoestellen, elementen met valondergronden, trapveldjes en ontmoetingsvoorzieningen. Maak lagere gedeeltes die interessanter worden als het natter is: denk aan water- en zandspel, balansparcoursen, slingertouwen en verstopmuurtjes. Zorg tot slot voor een deel dat altijd natter is en waar volop ruimte is voor beleving van natuurlijke elementen. Leg het zo aan dat er geen kans is op verdrinking.
- Informeer bewoners zowel vooraf als na de aanleg over de wadi's in hun buurt. Dit bevordert de acceptatie en bewust gebruik en helpt verdrinkingrisico's te beperken. Het stimuleert het opruimen van zwerfvuil en hondenpoep in de buurt van de wadi. Het gaat het gebruik van schoonmaakmiddelen en ander milieuverontreinigende stoffen tegen die in de wadi terecht kunnen komen.

Literatuurlijst

- Atelier GROENBLAUW in samenwerking met Deltares en Stichting CASGroenblauwe Netwerken-Maatregelen: Wadi's . Website gebaseerd op het gelijknamige boek van Hildrud Pötz (2016). Internet <groenblauwenetwerken.nl/measures/wadis/>. Geraadpleegd op 16 november 2025.
- Atelier GROENBLAUW. Groenblauwe Schoolpleinen (z.d.). Internet <www.groenblauweschoolpleinen.nl/maatregelen/wadi-om-tijdelijk-water-te-bergen/> . Geraadpleegd op 16 november 2025.
- Boogaard, F. en Roest, A. (2020). Leren van twintig jaar wadi's in Nederland. Land + Water. Internet <research.hanze.nl/ws/portalfiles/portal/35881662/www_landenwater_nl_water_bodem_leren_van_twintig_jaar_wadis_in_nederland_1_.pdf> geraadpleegd 4 november 2025.
- Boogaard F., Bruins G., Wentink R. (2006). Wadi's - Aanbevelingen voor ontwerp, aanleg en beheer. Stichting RIONED. Internet <groenblauwenetwerken.nl/measures/wadis/#cite-1> geraadpleegd op 4 november 2025.
- Man, H. de, Kuiper, M., Leenen, I., & Palsma, B. (2009). Water in de stad risico voor de volksgezondheid?. H 2 O, 42(23), 4.
- Stad en Groen (n.d.). Spelen met groen. Internet <www.stad-en-groen.nl/article/44940/spelen-met-klimaatadaptatie>. Geraadpleegd op 16 november 2025.



Groene speelplek

Een natuurspeeltuin, een groen schoolplein of een paar grote boomstammen om vanaf te springen op een grasveld in de wijk: het zijn allemaal groene speelplekken. Ze bieden een veelzijdige speel- en leeromgeving waar kinderen vrij kunnen spelen en zich ontwikkelen. De groene inrichting zorgt voor verkoeling en waterberging en het vergroten van de biodiversiteit.

Te verwachten positieve gezondheidseffecten

Positief effect op de fysieke en sociale ontwikkeling

Groene speelplekken stimuleren kinderen om buiten te spelen en te bewegen. Zo bieden groene schoolpleinen meer gevarieerde, creatieve en verkennende speel mogelijkheden dan traditionele, stenige schoolpleinen. Ze bieden een meer speelwaarde en nodigen uit tot actiever, zintuiglijk en multidimensionaal speelgedrag.

Kinderen die vaak in een groene omgeving spelen met veel verschillende spelactiviteiten, ontwikkelen hun motoriek beter. Ook natuurlijke speelelementen dragen bij aan deze motorische ontwikkeling.

Een groene speelplek bevordert ook de sociale ontwikkeling. Zo lijkt dat leerlingen op scholen met groene schoolpleinen meer sociale steun ervaren van leeftijdsgenoten en dat het sociale klimaat er beter is. Er zijn minder ruzies en er is minder vernieling. Daarnaast hangen de aantrekkelijkheid van het plein en het sociale klimaat positief samen met het algehele welbevinden, het zelfbeeld en het concentratievermogen van kinderen.

Ook voelen meisjes zich meer betrokken bij het spel en bewegen intensiever. Tot slot: kinderen leren sneller in een groene (school)omgeving. En ze hebben ook meer kennis en vaardigheden over milieu en natuur dan kinderen met een minder groene (school)omgeving.

Minder stress en beter concentratievermogen

Het zicht op groene speelplekken vermindert stress en verbetert de concentratie. Groene schoolpleinen bieden de mogelijkheid voor lessen in de buitenlucht, die hebben een bewezen positief effect op herstel van aandachtsmoeheid en dragen bij aan betere ontwikkeling van het korte termijn geheugen.

Versterking van het immuunsysteem

Op de groene plekken komen kinderen vaker in contact met een divers microbioom. Dit versterkt het immuunsysteem bij kinderen. Hierdoor neemt de kans op allergieën en astma af.

Minder hittestress

Groene speelplekken bieden verkoeling en kunnen hittestress tegengaan. Daarnaast kunnen bomen schaduw bieden en zo kinderen beschermen tegen schadelijke UV-straling.

Voor wie zijn groene speelplekken het meest relevant?

Groene speelplekken zijn niet alleen belangrijk voor kinderen, maar ook voor volwassenen. Ze bieden verkoeling, werken stressverlagend en vormen een fijne ontmoetingsplek voor de hele buurt.

Randvoorwaarden

Specifiek voor schoolpleinen geldt:

- Zorg ervoor dat de beplanting geïntegreerd is met de andere elementen op het schoolplein.
- Zorg ervoor dat het groen bestand is tegen de speeldruk op het schoolplein.
- Plaats het groen op zo'n manier, dat kinderen vanuit het klaslokaal op het groen kijken.

En meer algemeen geldt:

- Zorg voor een aantrekkelijke groene buitenruimte met een divers aanbod van spelaanleidingen en speelmogelijkheden. Zorg daarbij ook voor genoeg ruimte. Dit zorgt ervoor dat kinderen elkaar niet in de weg zitten. Tegelijkertijd kan een kind (of volwassene) zich even terugtrekken.
- Houd rekening met toegankelijkheid voor kinderen met een beperking.
- Ontwerp de plek zo dat deze voldoende beschermt tegen zon, regen en wind.
- Gebruik geen giftige of allergene planten.

- Houd rekening met veiligheidseisen. Speelruimtes moeten voldoen aan eisen uit het Warenwetbesluit attractie- en speeltoestellen (het WAS), met als doel dat de kans op ernstige ongelukken tijdens het spelen minimaal is.
- Voor meer randvoorwaarden en aanbevelingen: zie [Groen en Leren](#) en [Groene Schoolpleinen](#). Op [Groen in de dagopvang](#) en [Gezonde Kinderopvang](#) staat een stappenplan met meer informatie.

Literatuurlijst

- De Vries, Langers, F., Donders, J.L.M., Willeboer, M.T., Van den Berg, A.E. (2013). Meer groen op het schoolplein: een interventiestudie- De effecten van het groen herinrichten van schoolpleinen op de ontwikkeling, het welzijn en de natuurhouding van het kind. Wageningen, Alterra-rapport 2474.
- Gezonde School (2025). Milieu en natuur in het primair onderwijs Internet www.gezondeschool.nl/primair-onderwijs/milieu-en-natuur. Geraadpleegd 26 november 2025.
- IVN en Provincie Gelderland (2023). Groene schoolpleinen. Internet <www.ivn.nl/app/uploads/sites/30/2023/07/Groene-schoolpleinen-stappenplan-GLD_DEF.pdf> Geraadpleegd 3 november 2025.
- Spijker, R. J.H., Ravesloot, M.B.M., De Vries, S., Hiemstra, J.A., Voeten, J.W.G.F. (2024). Groen en leren- De meerwaarde van groen in de stedelijke omgeving. WUR Factsheet. Internet <edepot.wur.nl/412100> geraadpleegd op 3 november 2025.
- Van Dijk-Wesselijs, J.E., Maas, J., Hovinga, D., Van Vugt, M., Van den Berg, A.E. (2018). De impact of greening schoolyards on the appreciation, and physical, cognitive and social-emotional well-being of schoolchildren: A prospective intervention study. *Landscape and Urban Planning*, 180, 15-26
- Van den Bogerd, N., Struiksma, M., Hovinga, D., & Maas, J. (2025). From green to greener: Exploring associations between green schoolyard design and primary school children's recess behaviors. *Urban Forestry & Urban Greening*, 107, 128809.
- Van Dijk-Wesselijs, J. E., Maas, J., van Vugt, M., & van den Berg, A. E. (2022). A comparison of children's play and non-play behavior before and after schoolyard greening monitored by video observations. *Journal of Environmental Psychology*, 80, 101760.
- Wang, L., Li, J. Y., Zhu, X. Q., Jiang, J. C., Li, C., Zheng, Z. H., ... & Yang, B. Y. (2025). Intervention effects of greenspace exposure on human microbiota: A randomized controlled trial in Chinese young adults. *Ecotoxicology and Environmental Safety*, 296, 118183.



Park

Parken zijn er in alle soorten en maten. Ze zijn groter dan een postzegelpark of plantsoen, maar kleiner dan een natuurgebied. Een park bestaat vaak uit verschillende elementen, zoals speel- of sportplekken, bankjes en soms een vijver of hondenuitlaatplek. Het biedt ruimte voor ontspanning, ontmoeting, recreatie voor bezoekers en mensen uit de wijk. Door de aanwezigheid van bomen, struiken en grasvelden draagt een park bij aan de groene uitstraling van de wijk, de biodiversiteit en de leefbaarheid.

Te verwachten positieve gezondheidseffecten

Verkoelend effect

Een groen park zorgt voor verkoeling, ook voor de omliggende omgeving.

Ontspanning, herstel van stress, betere (mentale) gezondheid

Een park biedt ruimte om te ontspannen en tot rust te komen. Natuurgeluiden kunnen dit versterken. Op die manier draagt het bij aan herstel van stress en vermindering van aandachtsmoeheid, waardoor cognitieve prestaties verbeteren. Verblijf in het groen kan bijdragen aan betere ervaren gezondheid en een betere algemene mentale gezondheid.

Ruimte voor bewegen en ontmoeten

Bewegen in een groene omgeving zoals een park heeft een meer rustgevend effect dan bewegen in een stenige omgeving. Ook is bewegen in het groen goed voor de motorische ontwikkeling van kinderen. Voor volwassenen kan het beweegmogelijkheden bieden in verschillende vormen. Denk aan hardlooproutes, sportmogelijkheden of wandelroutes. Daarnaast is een groen park een prettige plek om mensen te ontmoeten.

Positieve werking op het immuunsysteem

Een park met veel verschillende planten en bomen draagt niet alleen bij aan de biodiversiteit, maar zorgt er ook voor dat bezoekers in contact komen met een divers microbiom. Deze blootstelling kan het immuunsysteem versterken.

Voor wie zijn parken het meest relevant?

Een gevarieerd park dat aansluit op de behoeften van verschillende doelgroepen, is voor iedereen belangrijk. Voor mensen zonder eigen groene buitenruimte, zijn parken extra van belang.

Randvoorwaarden en aanbevelingen

- Het park moet veilig, toegankelijk en aantrekkelijk zijn. Denk bij veiligheid bijvoorbeeld aan goede zichtlijnen en verlichting. En houd bij de toegankelijkheid in het bijzonder rekening met groepen met een kwetsbare beperking of met een kwetsbare gezondheid.
- Het is belangrijk om met aanwezige voorzieningen aan te sluiten bij de wensen van gebruikers, om gebruik te stimuleren. Kies voor relevante voorzieningen als bankjes, toiletten en speel- en sportplekken.
- Goed onderhoud en beheer houden het park aantrekkelijk en bruikbaar. Maak voor aanleg van het park of bij herinrichting goede afspraken hierover, ook over wie het onderhoud uitvoert.
- Verblijf in het groen kan gezondheidsrisico's met zich meebrengen, zoals [tekenbeten](#) en huidirritatie door [schadelijke planten](#). Goede voorlichting, duidelijke informatie en tekencontroles helpen risico's beperken.

Literatuurlijst

- Gidlow, C. J., Jones, M. V., Hurst, G., Masterson, D., Clark-Carter, D., Tarvainen, M. P., ... Nieuwenhuijsen, M. (2016). Where to put your best foot forward: Psychophysiological responses to walking in natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 45, 22–29. doi.org/10.1016/j.jenvp.2015.11.003
- Pötz, et al. (2016). Groenblauwe netwerken voor duurzame en dynamische steden. Zie ook de gerelateerde website, onder '[maatregelen > parken en openbaar groen](#)'.
- Wang, L., Li, J. Y., Zhu, X. Q., Jiang, J. C., Li, C., Zheng, Z. H., ... & Yang, B. Y. (2025). Intervention effects of greenspace exposure on human microbiota: A randomized controlled trial in Chinese young adults. *Ecotoxicology and Environmental Safety*, 296, 118183.



Moestuinen

Volkstuinen, gemeenschappelijke tuinen, pluktuinen, zorgboerderijen, schooltuinen, moestuinbakken en andere soorten moestuinen bieden bewoners de kans om te tuinieren en zelf hun voedsel te verbouwen om te tuinieren, meestal zonder commercieel doel. Dit soort tuinen dragen bij aan ontmoeting, beweging, zingeving, ontspanning en gezond eten. Bovendien vergroten ze het bewustzijn over waar eten vandaan komt. Meestal zijn deze tuinen beperkt toegankelijk en bedoeld voor mensen die actief zelf groente en fruit willen verbouwen. In volkstuinen werkt iedereen op zijn eigen stukje grond, terwijl in gemeenschappelijke tuinen buurtbewoners samenwerken in een grote, gedeelde tuin.

Te verwachten positieve gezondheidseffecten

Beter welbevinden, meer zingeving, en toename in fysieke activiteit

Moestuiniëren draagt bij aan psychosociaal welbevinden en aan een gevoel van zingeving. Het brengt mensen in beweging en zorgt zo voor een toename in fysieke activiteit. Het heeft daarmee gezondheidsvoordelen voor zowel volwassenen als kinderen van alle leeftijden.

Meer sociale cohesie en sterker gemeenschapsgevoel

Mensen werken vaak samen in de moestuinen. Hierdoor neemt de sociale cohesie en de betrokkenheid bij de gemeenschap toe.

Gezond eten

Het zelf telen van groenten en fruit draagt bij aan gezond eten en maakt mensen daar bewust van. Sommige studies laten zien dat mensen hierdoor meer fruit eten. Ook op schoolpleinen kan een moest- of pluktuin leiden tot het meer eten van groente en fruit door kinderen. Het geeft de mogelijkheid om kinderen te leren over wat gezond eten is en waar het vandaan komt. Daarnaast kan 'moestuiniëren' door leerlingen op groene schoolpleinen bijdragen aan minder zitten en meer bewegen bij kinderen.

Positieve werking op het immuunsysteem

Tijdens het moestuiniëren komen mensen in contact met een divers microbioom. Dit kan een positieve invloed hebben op hun immuunsysteem, waardoor ze minder vaak ziek worden. Bij kinderen kan hierdoor de kans op allergieën en astma afnemen.

Voor wie zijn moestuinen het meest relevant?

Bij mensen die meer geïsoleerd leven, kunnen moestuinen bijdragen aan een betere mentale gezondheid. Het deelnemen aan tuinieren in een gemeenschapsproject draagt bij aan sociale cohesie en deelname aan de maatschappij.

Randvoorwaarden en aanbevelingen

Voor het gebruik van een moestuin is het belangrijk om de grond te controleren op bodemverontreiniging. Denk aan lood of PFAS. Als tuinieren in volle grond wordt afgeraden, is het werken in moestuinbakken met schone grond vaak een alternatief. Ook is het goed om te kijken naar hoe de moestuin bewaterd gaat worden en te controleren wat de waterkwaliteit is van bijvoorbeeld een naastgelegen sloot.

Literatuurlijst

- Al-Delaimy, W.K., Webb, M. Community Gardens as Environmental Health Interventions: Benefits Versus Potential Risks. *Curr Envir Health Rpt* 4, 252–265 (2017). doi.org/10.1007/s40572-017-0133-4
- Hume, C., Grieger, J.A., Kalamkarian, A. et al. Community gardens and their effects on diet, health, psychosocial and community outcomes: a systematic review. *BMC Public Health* 22, 1247 (2022). doi.org/10.1186/s12889-022-13591-1
- Spano, G., D'Este, M., Giannico, V., Carrus, G., Elia, M., Laforzezza, R., Panno, A., & Sanesi, G. (2020). Are Community Gardening and Horticultural Interventions Beneficial for Psychosocial Well-Being? A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3584. doi.org/10.3390/ijerph17103584



Braakliggend terrein

Een braakliggend terrein in de bebouwde omgeving is een stuk grond dat geen formele functie vervult of ongebruikt is. Het kan een onbebouwde ruimte zijn die wacht op een nieuwe bestemming, zoals een voormalig industrieterrein. Braakliggende terreinen bieden kansen voor natuur en biodiversiteit. Denk bijvoorbeeld aan het creëren van tijdelijke natuur, stadstuinen of parkjes, recreatie en educatie. Of aan tijdelijke speel- en hangplekken voor jongeren. Het kan ook worden ingezet om met tijdelijke inrichting mensen mee te laten denken over toekomstige inrichting van de openbare ruimte. Dit proces bevordert sociale cohesie, welzijn en een gevoel van eigenaarschap voor de plek.

Te verwachten positieve gezondheidseffecten

Sociale interactie, stressvermindering, bewegen en gezond eten

Wanneer braakliggend terrein wordt gebruikt voor stadslandbouwprojecten, ontmoet-, speel- of sportplekken dan draagt dit bij aan sociale interactie, minder stress en bewegen. Wanneer het wordt gebruikt als tijdelijke moestuin, kan het bijdragen aan gezonder eten (zie ook 'Moestuinen').

Voor wie zijn braakliggende terreinen het meest relevant?

Braakliggende terreinen zijn in het bijzonder van belang voor kinderen en jongeren, en mensen die geen eigen tuin hebben, doordat ze ruimte bieden om vrij uit te ontspannen, ontmoeten, spelen en rond te hangen.

Randvoorwaarden en aanbevelingen

- Omdat op braakliggende terreinen de grond mogelijk vervuild is, is het belangrijk de bodemkwaliteit te controleren. Zeker wanneer er kinderen spelen of eten verbouwd wordt. Neem indien nodig maatregelen, zoals het aanbrengen van een tijdelijke leeflaag, moestuinieren in bakken met schone grond of het afsluiten van terreinen die te ernstig vervuild zijn voor spelen.

Literatuurlijst

- Schram-Bijkerk, D., Dirven-van Breemen, E.M., Otte, P.F. (2015). Healthy Urban Gardening. Bilthoven, [RIVM rapport nr 2015-0172](#).
- Spijker, R. J.H., Ravesloot, M.B.M., De Vries, S., Hiemstra, J.A., Voete, J.W.G.F. (2024). Groen en leren- De meerwaarde van groen in de stedelijke omgeving. WUR Factsheet. Internet <edepot.wur.nl/412100> geraadpleegd op 3 november 2025.



Groenblauwe corridor

Een groenblauwe corridor is een aaneenschakeling van groene en blauwe (water)elementen die door dorpen, steden en het omliggende gebied gaan. Voorbeelden van groene elementen zijn bomen, grasstroken en parken. Blauwe elementen zijn bijvoorbeeld rivieren, kanalen, beekjes, sloten en vijvers. Bij een groenblauwe corridor sluiten deze elementen over langere afstand op elkaar aan. Zo vormen ze verbindingen tussen biotopen van flora en fauna, en bieden ruimte voor aaneengesloten fiets- wandelroutes. Sommige delen kunnen enkel uit groene elementen bestaan: bomen, struiken en bloemen. Ze zorgen voor een prettige natuurbeleving, en bieden ruimte voor mensen die langer buiten of actief willen zijn. Ze zorgen voor verkoeling op hete dagen en dragen bij aan de waterberging.

Te verwachten positieve gezondheidseffecten

Ruimte voor bewegen, ontspanning en ontmoeting

Groenblauwe corridors bieden zowel fysieke als mentale gezondheidsvoordelen. Ze bieden ruimte voor activiteiten in de buitenlucht, zoals wandelen en fietsen, het stimuleren van positieve ontmoetingen en ontspanning. Ze bieden ook een uitnodigende omgeving voor therapeutische doeleinden. Denk aan wandelen met een psycholoog, huisarts of fysiotherapeut. De groenblauwe verbinding nodigt uit door de prettige natuurbeleving en biedt ruimte voor bewegen en elkaar ontmoeten.

Verkoeling op hete dagen

Groenblauwe corridors zorgen voor verkoeling op hete dagen, wat bijdraagt aan minder hittestress. Dit maakt het aantrekkelijker om ook op warmere dagen daar te wandelen en te fietsen.

Voor wie zijn groenblauwe corridors het meest relevant?

Groenblauwe corridors zijn van belang voor een breed publiek, maar in het bijzonder voor recreanten en sporters die een langere afstand willen afleggen. Als therapeutisch landschap zijn ze van belang voor mensen met mentale of fysieke klachten. Voor ouderen (65+) creëren ze een mogelijkheid tot het ontmoeten van anderen en groene ommetjes.

Randvoorwaarden en aanbevelingen

- Zorg dat groenblauwe plekken met elkaar in verbinding staan. Door te gaan denken in netwerken en de groenblauwe plekken, variërend van groene tuinen en plantsoenen in de straat tot groene wiggen tussen stad en buitengebied met elkaar te verbinden tot een geheel, worden de positieve effecten van groenblauw verhoogd en robuuster. Zo spelen netwerken een belangrijke rol bij het verbinden van biotopen voor flora en fauna, het faciliteren van prettige loop- en fietsverbindingen, wordt de stad beter gekoeld en kan overtollig regenwater middels een slimme waterberging vastgehouden worden of geleid worden naar plekken in de stad waar het de ruimte heeft om te infiltreren.

- Kijk op [Aantrekkelijke koele plekken en routes](#) van de WUR voor praktische suggesties voor koele plekken en schaduwrijke routes.
- Zorg dat de corridor makkelijk bereikbaar en toegankelijk is, binnen loop- en fietsafstand. Daarbij zijn goed onderhouden en toegankelijke paden, bankjes en openbare toiletten belangrijk.
- Voor het gevoel van veiligheid is het belangrijk dat er goede zichtlijnen, brede paden en goede verlichting zijn.
- Hoe groot de aaneengesloten groene plekken minimaal moeten zijn hangt af van de gebruikersgroep. Zo kan een aaneenschakeling van meerdere kleine groengebieden dichtbij huis al ervan grote meerwaarde zijn van mensen die niet zo ver kunnen lopen. Terwijl een corridor naar een groter groen gebied juist van belang is voor (groepen) actieve sporters.
- Door de afwisseling tussen groene en blauwe plekken is er ook leefruimte voor planten en dieren, bijdraagt aan meer biodiversiteit. Onderhoud dit wel goed, zodat er geen toegankelijkheids- en veiligheidsbarrières ontstaan. Bijvoorbeeld door overhangende planten en takken op de paden.

Literatuurlijst

- Finlay, J. Franke, T., McKay, H. Sims-Gould, J. Therapeutic landscapes and wellbeing in later life: Impacts of blue and green spaces for older adults, *Health & Place*, Volume 34, 2015. doi.org/10.1016/j.healthplace.2015.05.001,
- Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties en Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit (2024). Handreiking Groen in en om de stad- Systematiek en richtlijnen voor de borging van Groen in en om de stad. Den Haag.
- Smith, N., Foley, R., Georgiou, M., Tieges, Z., & Chastin, S. (2022). Urban Blue Spaces as Therapeutic Landscapes: “A Slice of Nature in the City”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15018. doi.org/10.3390/ijerph192215018
- Vaeztavakoli, A., Lak, A., & Yigitcanlar, T. (2018). Blue and Green Spaces as Therapeutic Landscapes: Health Effects of Urban Water Canal Areas of Isfahan. *Sustainability*, 10(11), 4010. doi.org/10.3390/su10114010



Natuur- en recreatiegebied

Een recreatiegebied is een plek in de buitenlucht waar mensen kunnen ontspannen, waar ruimte is om te bewegen en sporten, alleen of in groepen. Het maakt positieve ontmoetingen mogelijk en stimuleert ze. De gebieden kunnen ook een belangrijke therapeutische omgeving vormen. Voor een natuurgebied geldt hetzelfde als een recreatiegebied, maar daar staat de natuur centraal. Naast ruimte voor de mens zorgt een natuurgebied voor herstel, ontwikkeling en instandhouding van de natuur en biodiversiteit.

Te verwachten positieve gezondheidseffecten

Ruimte voor beweging, ontspanning en ontmoeting

Het bezoeken van natuur- en recreatiegebieden geeft volop ruimte om in te bewegen: wandelen, fietsen of hardlopen,

of sporten met anderen samen. Het biedt ook ruimte voor meer avontuurlijke activiteiten, zoals trailrunnen of mountainbiken. In sommige natuurgebieden kunnen mensen ook het water op, bijvoorbeeld om te suppen of zwemmen in plassen en meren. Voor kinderen bieden natuurspeelplekken, zoals speelbossen, klimbossen en blotevoetenpaden, kansen om spelenderwijs in contact te komen met de natuur.

Het zijn in de natuur draagt bij aan een sterker immuunsysteem, minder stress en aan een betere stemming. Daarnaast is het een prettige omgeving om mensen te ontmoeten. Al deze dingen samen zorgen dat de natuur een positieve invloed heeft op zowel de fysieke als mentale gezondheid.

Therapeutische omgeving en gezonde leer-werkomgeving

Natuur- en recreatiegebieden worden ook gebruikt voor therapeutische doeleinden. Bijvoorbeeld voor mensen met mentale klachten om tot rust te komen. Behandelingen in de natuur bevorderen ook het behandelproces en het herstel van de cliënt. Een voorbeeld daarvan is *groene GGZ*, een initiatief van Nature For Health en IVN Natuureducatie. Zij bieden bijvoorbeeld buitenbehandelingen aan in de natuur.

Daarnaast worden de natuur- en recreatiegebieden ingezet als groene, gezonde leer-werkomgeving. Zo biedt het Instituut voor Natuur en Duurzaamheidseducatie (IVN) evenementen die bijdragen aan het bewustzijn over de waarde van de natuur. Dit kan er ook voor zorgen dat mensen het gebied positiever gaan beleven en meer gebruiken.

Voor wie zijn natuur- en recreatiegebieden het meest relevant?

De gezondheidsvoordelen van natuur- en recreatiegebieden gelden voor vrijwel iedereen, maar bepaalde groepen profiteren er extra van. Kinderen die op jonge leeftijd al kennis maken met de natuur maken er op latere leeftijd ook vaker gebruik van. Volwassenen met een zittend beroep merken dat een wandeling in de natuur hen helpt om te ontspannen en zich op te laden: natuur heeft zo een preventieve werking voor (mentale) gezondheidsklachten. Voor ouderen zijn natuurgebieden ideaal voor rustige, laagdrempelige lichaamsbeweging, wat de mobiliteit en het welzijn bevordert. Ook mensen met psychische klachten, zoals depressie of burn-out, ervaren vaak verlichting door tijd in de natuur door te brengen.

Randvoorwaarden

- Maak de natuurgebieden, in ieder geval deels, toegankelijk en bereikbaar zijn voor iedereen. Natuur dichtbij huis of gemakkelijk bereikbaar per fiets of met

het openbaar vervoer, zorgt ervoor dat mensen er vaker gebruik van maken.

- Zorg dat paden veilig en duidelijk zijn en afgestemd op de verschillende activiteiten van de doelgroepen. Dan kunnen mensen van verschillende leeftijden, zowel wandelend als fietsend, het gebied bezoeken en zijn conflicten over specifiek gebruik te voorkomen. Het helpt als er bankjes, informatieborden en wegmarkeringen zijn.
- Streef naar een gevarieerd landschap met bomen, water en open plekken. Dit om zowel plekken te bieden voor rust en stilte, als ruimte voor activiteiten en reuring.
- Soms botsen de belangen van mensen met die van planten en dieren. Bijvoorbeeld: mensen willen graag verlichting en gemaaid stukken gras voor het (gevoel van) veiligheid, terwijl dieren en planten vaak juist baat hebben bij donkere plekken en minder vaak maaien. Het is dan van belang om te zoeken naar de juiste balans en slimme oplossingen te vinden hoe dit wel goed samen kan gaan, zoals groene verlichting om lichtvervuiling te minimaliseren.
- In natuur- en recreatiegebieden is de kans op tekenbeten, de eikenprocessierups en huidirritatie of andere klachten door aanraking met bepaalde plantensoorten groter. Neem maatregelen om mensen daartegen te beschermen.

Literatuurlijst

- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The Cognitive Benefits of Interacting With Nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207-1212. doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x
- De Groene GGZ (2025). Internet www.ivn.nl/aanbod/groene-ggz/over-groene-ggz/ Geraadpleegd 16 november 2025.
- Finlay, J., Franke, T., McKay, H, Sims-Gould, J.. Therapeutic landscapes and wellbeing in later life: Impacts of blue and green spaces for older adults, *Health & Place*, Volume 34, 2015 doi.org/10.1016/j.healthplace.2015.05.001
- IVN. IVN is dé verbinder van mens en natuur. Internet www.ivn.nl/over-ivn/, geraadpleegd op 4 november 2025.
- Staatsbosbeheer. Thema Arbeidsparticipatie. Internet www.staatsbosbeheer.nl/wat-we-doen/arbeidsparticipatie, geraadpleegd op 4 november 2025.
- Twohig-Bennet, C. & Jones, A., (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, volume 166, 2018. doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030

Meer informatie en aanvullende hulpmiddelen

Gezondeleefomgeving.nl

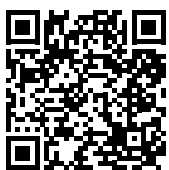
Krijg meer overzicht van beschikbare kennis over het effect van verschillende typen groen op de gezondheid op gezondeleefomgeving.nl. Bekijk daar de vuistregels voor (gezond) groen bewegen en ontmoeten. Krijg aanbevelingen en handvatten voor het ontwerpen en inrichten van de openbare ruimte en bekijk voorbeelden uit de praktijk.



www.gezondeleefomgeving.nl/gezondontwerp/groen-en-water

Kaarten

Bekijk de kaarten van de atlasleefomgeving.nl en de atlasnatuurlijkkapitaal.nl. Ga na hoe groen en waterrijk de buurten zijn waar jij aan werkt. Op de Atlas Natuurlijk Kapitaal staan ook hulpmiddelen voor het maken van afwegingen, zoals de Groene Baten Planner (GBP).



www.atlasleefomgeving.nl/thema/groen-en-water



www.atlasnatuurlijkkapitaal.nl/

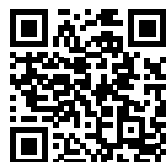
Groen in de stad

Krijg meer handvatten om groen mee te nemen in ruimtelijke ontwikkelingen en planvorming. Met de *Handreiking Groen In en Om de Stad* (GIOS) van de Rijksoverheid krijgen gemeenten en provincies zowel inhoudelijke als procesmatige handvatten om groen mee te nemen in planvorming.



www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2024/05/31/handreiking-groen-in-en-om-de-stad

Bekijk ook de factsheets van De Groene Stad, een samenwerkingsverband van uiteenlopende publieke en private partijen, die de kennis over groen en gezondheid daarin heeft gebundeld.



degroenestad.nl/factsheets/

Water in de stad

Gebruik de Waterkwaliteitscheck van het RIVM. Dit instrument geeft inzicht in de gezondheidsrisico's van water in de stad en geeft een advies hoe deze risico's zijn te beperken.



waterkwaliteitscheck.nl/home

Natuurinclusief bouwen

Gebruik het hulpmiddel *Top 10 Natuurinclusief Bouwen voor Gezonde Bewoners* van het KAN Platform voor het werken aan een gezonde en natuurinclusieve leefomgeving. Het gaat in op maatregelen, de benodigde randvoorwaarden. Daarnaast is aandacht voor een procesgerichte aanpak, die inzichtelijk maakt wanneer je de gezondheidssector betreft bij bouw- en gebiedsontwikkelingen.



www.kanbouwen.nl/2025/05/14/vernieuwde-top-10-natuurinclusief-bouwen/

Koele plekken en routes

Bekijk de basisprincipes en richtlijnen voor natuurlijke verkoeling van de Wageningen University & Research om hittestress tegen te gaan. Ze bieden ook een checklist.



edepot.wur.nl/637525

Beestjes en schadelijke planten

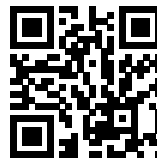
Lees meer over hoe klachten en ziektes door beestjes en schadelijke planten te voorkomen.



ggdleefomgeving.nl/ongedierte-en-schadelijke-planten/

De juiste boom op de juiste plek

Raadpleeg de [Soortentabel](#) van de WUR voor specifieke eigenschappen van bomen. In de soortentabel is de positieve bijdrage van ruim 100 boomsoorten aan klimaat, waterhuishouding, luchtkwaliteit en biodiversiteit in beeld gebracht.



edepot.wur.nl/460540

Variatie aan groen

Raadpleeg voor variatie in typen groen de Toolbox voor Biodiversiteit. Vind daar tips, tools, kennis, kaartbeelden en voorbeeldprojecten om aan de slag te gaan met het versterken van de biodiversiteit in de openbare ruimte.



www.samenvoorbiodiversiteit.nl/toolbox/vergroenen-openbare-ruimte

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

januari 2026

De zorg voor morgen
begint vandaag