

# GROENE GEZONDE STUDENTEN

## Samenvatting van een onderzoek naar een groene gezonde studieuomgeving

*Nicole van den Bogerd, Coosje Dijkstra, Jaap Seidell & Jolanda Maas*

### ACHTERGROND

De laatste jaren komt er steeds meer wetenschappelijk bewijs voor de positieve invloed van groen en het eten van groente en fruit voor de lichamelijke en psychische gezondheid van mensen. Deze toename aan wetenschappelijk bewijs heeft geleid tot diverse groene en gezonde interventies in verschillende sectoren. Jongeren tussen de 15 en 25 jaar worden door deze interventies echter niet of nauwelijks aangesproken. Dit terwijl er in deze doelgroep nog veel winst te behalen valt: ze komen nauwelijks in contact met groen, ze eten te weinig groente en fruit en ze ervaren in toenemende mate stress. Jongeren brengen een groot deel van hun tijd door in de studieuomgeving, daarom lijkt dit de ideale omgeving om jongeren meer in contact te brengen met groen en hun te stimuleren tot een gezondere leefstijl.

Maar, hoe slecht is het eigenlijk gesteld met de leefstijl van jongeren? Zitten jongeren wel te wachten op een groenere studieuomgeving? En in hoeverre leidt vergroening van de studieuomgeving tot positieve resultaten op het welbevinden van jongeren? Om deze vragen te beantwoorden heeft de Vrije Universiteit Amsterdam (VU), met financiering van Triodos Foundation, het onderzoek 'Groene Gezonde Studenten' uitgevoerd. In deze factsheet vindt u een samenvatting van de belangrijkste resultaten van het onderzoek.

### ONDERZOEKSVRAGEN

Binnen het Groene Gezonde Studenten project stond het beantwoorden van de volgende onderzoeksvragen centraal:

1. Hoe is het gesteld met de leefstijl van studenten?
2. Hoe beoordelen studenten hun universiteitsomgeving?
3. In hoeverre hebben studenten voorkeur voor een groene universiteitsomgeving?
4. In hoeverre heeft het vergroenen van een leslokaal invloed op het welzijn van studenten en de aantrekkelijkheid van het leslokaal?

### WAT HEBBEN WE PRECIËS GEDAAN

Om antwoord te krijgen op deze vragen is er een vragenlijst verspreid onder 722 studenten van 8 verschillende universiteiten (TU/Eindhoven, Erasmus Universiteit Rotterdam, de Universiteit Leiden, Radboud Universiteit, Universiteit van Amsterdam, Universiteit Twente, VU en Wageningen UR). In de vragenlijst is studenten gevraagd naar hun leefstijl en naar hoe groen en gezond zij hun huidige universiteit vinden. Bovendien is met behulp van foto's onderzocht of studenten de voorkeur geven aan een groen ingerichte universiteitsomgeving. In een real-life experiment is vervolgens onderzocht wat de effecten zijn van het vergroenen van een leslokaal.

## LEEFSTIJL STUDENTEN NIET OPTIMAAL

Uit de vragenlijst bleek dat er ruimte is voor verbetering van de leefstijl van studenten. Zo ervaren veel student stress, eten ze onvoldoende groente en fruit en voldoet een deel niet aan de combi norm bewegen (zie figuur hiernaast).

Ook is studenten gevraagd over gezonde aspecten in de universiteitsomgeving. De meerderheid van de studenten is tevreden over het *huidige aanbod groente en fruit* (65%), de *mogelijkheden om fysiek actief te zijn* (76%) en de *mogelijkheden om te relaxen* (90%) in de universiteitomgeving. Maar, 72% van de studenten verwacht *meer groente en fruit te eten als dit betaalbaar wordt aangeboden* in de universiteitskantine of universiteitssupermarkt.



42%

Ervaart veel tot extreem veel stress  
(=>3 op een schaal van 0 – 4)

93%

Eet onvoldoende groente  
(<250 gram per dag)



72%

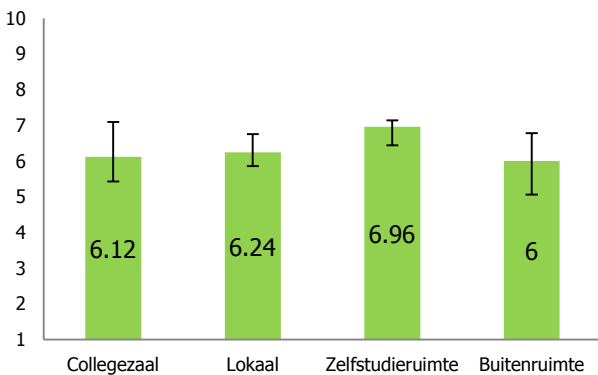
Eet onvoldoende fruit  
(<2 stuks per dag)

35%

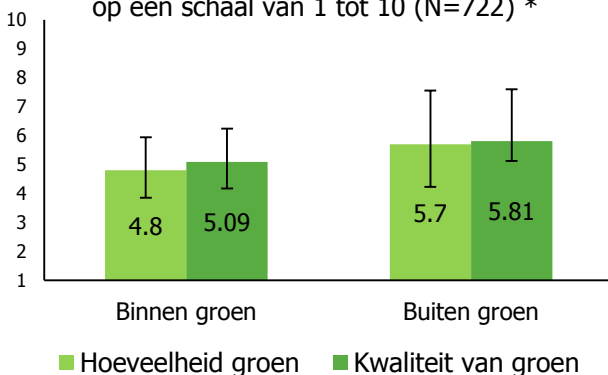
Voldoet niet aan de combi  
norm bewegen



Tevredenheid met universiteitsomgeving op een schaal van 1 tot 10 (N=722) \*



Tevredenheid met groen in universiteitsomgeving op een schaal van 1 tot 10 (N=722) \*



\* De errorbars tonen de laagste en de hoogste scores per universiteit.

## STUDENTEN GEMATIGD POSITIEF OVER UNIVERSITEITSOMGEVING

De studenten zijn gevraagd hoe tevreden ze zijn met de collegezalen, lokalen, zelfstudieruimtes en de buitenruimte van hun universiteit. In het bovenste figuur is te zien dat studenten, op een schaal van 1 tot 10, gematigd *tevreden* zijn over hun universiteitsomgeving.

## STUDENTEN ONTEVREDEN OVER GROEN

Studenten zijn ook gevraagd hoe *tevreden* ze zijn met de hoeveelheid en kwaliteit van groen in de binnen- en buitenomgeving van hun universiteit op een schaal van 1 tot 10. In het onderste figuur is te zien dat zowel de hoeveelheid als de kwaliteit van groen binnen en buiten als onvoldoende wordt beoordeeld. Studenten van universiteiten uit een meer landelijke omgeving waren over het algemeen meer tevreden over het groen dan studenten van universiteiten uit en rondom de randstad.

## STUDENTEN HEBBEN VORKEUR VOOR EEN GROENERE STUDIEOMGEVING

Aan de studenten is gevraagd om foto's van 3 studieruimtes (collegezaal, klaslokaal, zelfstudieruimte) en een buitenruimte te beoordelen. Van iedere ruimte zijn 4 of 5 fotobeelden gecreëerd die identiek waren maar verschilden in mate van groen. Iedere student kreeg van elke ruimte 1 foto te zien en werd gevraagd of ze de afgebeelde ruimte aangenaam en aantrekkelijk vonden en of ze er graag zouden studeren/verblijven. Samen maakte deze vragen een maat voor *voorkeur*. Daarnaast is er voor de buitenruimte ook gevraagd of ze daar tot rust kunnen komen, vernieuwde energie op kunnen doen en hun concentratie terug zouden krijgen. Samen maakte deze vragen een maat voor *mogelijkheid tot herstel*.

**RESULTATEN:** In onderstaande figuren is te zien dat de voorkeur uitgaat naar de ruimtes met echt groen of met een foto van groen.

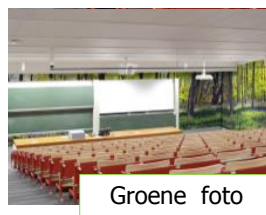
Studenten beoordelen de studieruimtes met groen significant hoger dan studieruimtes zonder groen of met een kleurrijke poster. Studenten denken dat de mogelijkheid om te herstellen het hoogst is in de buitenruimte met extensief groen. De voorkeur en mogelijkheid tot herstel werden significant hoger beoordeeld in de buitenruimtes met groen dan controle foto met grijze objecten.



Controle foto



Kleurrijke poster



Groene foto



Groene wand

Voorbeeld van de gebruikte foto's van de studieruimtes



Controle foto



Grijze objecten

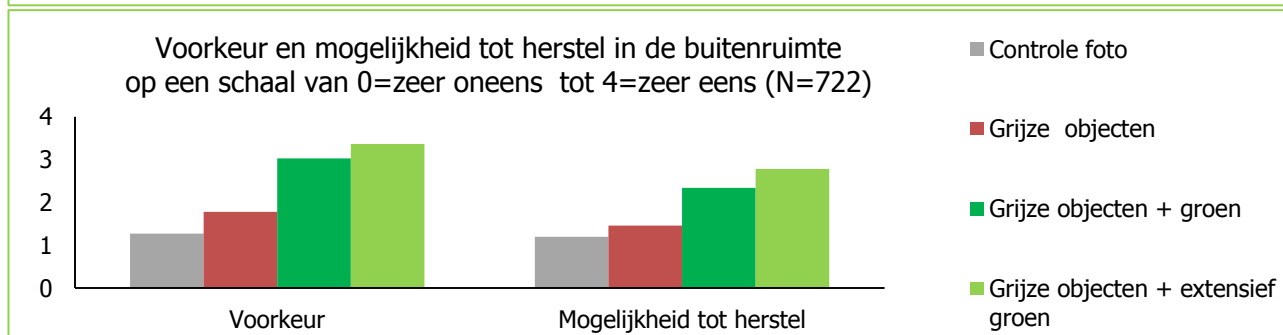
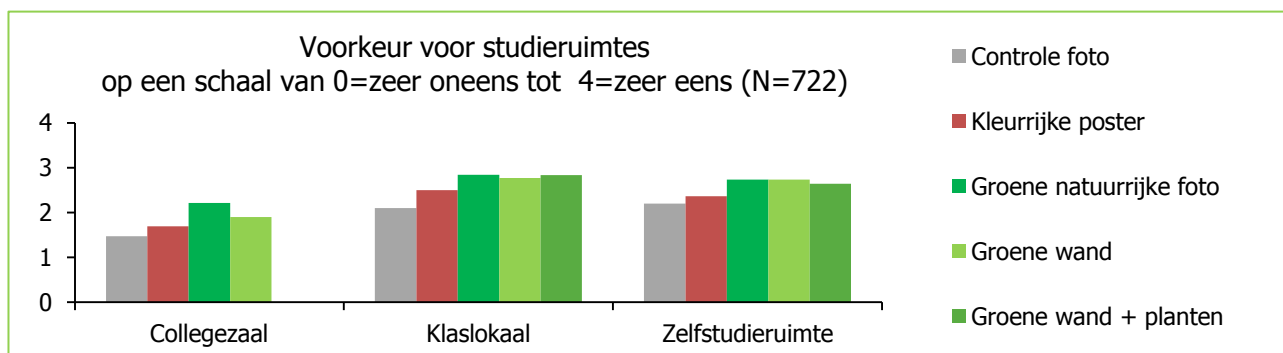


Grijze objecten + groen



Grijze objecten + extensief groen

Gebruikte foto's van de buitenruimte



## GROENE LOKALEN WORDEN

### AANTREKKELIJKER GEVONDEN

Voor het experiment zijn, in samenwerking met Royal FloraHolland en enkele aangesloten plantenleveranciers, 2 lokalen van de VU vergroend met planten en plantenwanden. Op 2 tijdstippen zijn er metingen uitgevoerd bij eerstejaarsstudenten tijdens het vak Methodologie. De studenten kregen in wisselende volgorde les in een groen of een normale grijs lokaal. Op beide meetmomenten is er een vragenlijst, met vragen over het lokaal en de gemoedstoestand, en een aandachtstest afgenomen bij de studenten. In totaal hebben 96 studenten deelgenomen aan beide metingen.

**RESULTATEN:** De belangrijkste resultaten zijn samengevat het figuur hiernaast. De studenten zijn gevraagd om de lokalen te beoordelen op 10 items (o.a. Lelijk en Saai), van 0=niet tot 3=heel erg, die samen de maat *aantrekkelijkheid* maakt. De groene lokalen scoorde significant beter op de aantrekkelijkheid dan de grijze lokalen. Ook kregen de groene lokalen een significant hoger *rapportcijfer* (1-10) toegewezen dan de grijze lokalen. Studenten zijn ook gevraagd om 5 aspecten van het klimaat in het lokaal te beoordelen (o.a. luchtkwaliteit en temperatuur) met 0=niet comfortabel, 1=neutraal en 2= comfortabel. Samen maakte deze items 1 maat voor klimaat waarbij de groene lokalen significant hoger scoorde dan de grijze lokalen. Daarnaast zijn er voorzichtige aanwijzingen gevonden voor een positieve relatie tussen *aandacht* en de groene lokalen. De studenten in de groene lokalen scoorde iets beter op de aandachttaak dan de studenten in de grijze lokalen. Verschillen in gemoedstoestand zijn niet waargenomen.



*De vergroende lokalen*

	Gemiddelde scores lokale Grijs versus Groen	
Aantrekkelijkheid (0 – 3)	1.46	2.10
Cijfer voor het lokaal (1 – 10)	6.61	7.48
Klimaat lokaal (0 – 2)	1.23	1.38
Aandachttaak (Min. 42 Max. 95)	69	71

## CONCLUSIE

Het onderzoek heeft aangetoond dat er veel te verbeteren valt aan de leefstijl van studenten, vooral wat betreft de groente en fruit consumptie en ervaren stress. Studenten zijn positief over de mogelijkheden die de universiteit biedt om groente en fruit te kopen, lichamenlijk actief te zijn en om te ontspannen. Wel geven studenten aan meer groente en fruit te eten als dit betaalbaar wordt aangeboden.

Studenten zijn gematigd tevreden over de aantrekkelijkheid van de huidige collegezalen, lokalen, studieruimtes en buitenomgeving. Ook zijn ze niet tevreden over de hoeveelheid en kwaliteit groen in en rondom de universiteit. Uit de fotostudie blijkt dat studenten voorkeur hebben voor een universiteitsomgeving met groen. Ook uit het experiment blijkt dat studenten voorkeur hebben voor een groene inrichting. De groene lokalen scoorde hoger in aantrekkelijkheid, rapportcijfer en klimaat dan de grijze lokalen. Daarnaast lijkt het dat groene klaslokalen beter is voor het behouden van aandacht.

## AANBEVELINGEN

De resultaten laten zien dat er in de universiteitsomgeving een aantal dingen aangepakt kunnen worden om de leefstijl van studenten te verbeteren en de tevredenheid te verhogen zodat de universiteit een gezonde en fijne plek wordt om te verblijven. Zo kan groente en fruit betaalbaarder worden aangeboden en kan de universiteitsomgeving groener worden ingericht.

Om meer inzicht te krijgen in hoe groente en fruit en het groen het beste aangeboden kunnen worden zal een vervolgonderzoek worden opgezet. In dit onderzoek zal ook gekeken worden wat de effecten zijn van groen in collegezalen, zelfstudieruimtes of op het in de buiten omgeving van de universiteit of wat de effecten zijn van groene klaslokalen op de academische prestaties. Daarnaast zal het vervolgonderzoek zich niet alleen richten op universiteiten, maar ook op MBO en HBO instellingen.

## COLOFOON

Dit onderzoek is uitgevoerd door onderzoekers van de afdelingen Gezondheidswetenschap en Klinische Psychologie van de Vrije Universiteit Amsterdam. Het onderzoek is gefinancierd door de Triodos Foundation. De foto's uit de fotostudie zijn gecreëerd door Burton Hamfelt Urban Architecture. Royal FloraHolland en enkele aangesloten planten leveranciers (Fachjan Project Plants, Planttotaal, Bestplant, JM plants en JK Plant) hebben het groene experiment mogelijk gemaakt.

**Mocht meer informatie willen over het onderzoek, dan kunt u contact opnemen met:**

Nicole van den Bogerd: [n.vanden.bogerd@vu.nl](mailto:n.vanden.bogerd@vu.nl)

Jolanda Maas: [j2.maas@vu.nl](mailto:j2.maas@vu.nl)

Coosje Dijkstra: [coosje.dijkstra@vu.nl](mailto:coosje.dijkstra@vu.nl)

