

Auteur: Ela Franzke | Beeld: Anne-Sophie Fritschij

ONDERZOEK NAAR INVLOED CORONAMAATREGELEN OP STUDENTEN

Wandelende studenten bevrijden zich van coronastress

De maatregelen om verspreiding van COVID-19 tegen te gaan, bezorgen Nederlandse studenten stress. Wandelen in de natuur heeft deze studenten geholpen met het verwerken van stressgerelateerde klachten. Dit blijkt uit onderzoek van studenten van Van Hall Larenstein dat is uitgevoerd gedurende drie periodes. In het eerste onderzoek is voornamelijk aandacht besteed aan de persoonlijke ervaring wat betreft stress, natuur en wandelen. In het vervolgonderzoek is er, naast persoonlijke ervaring, ook aandacht besteed aan de toekomst door studenten de vraag voor te leggen wat er kan worden gedaan om stressherstel te bevorderen. Dit artikel is geschreven door een van de onderzoekers.

Voorafgaand aan het onderzoek is een literatuurstudie gedaan naar positieve effecten van natuur op de mentale gezondheid, zoals de Attention Restoration Theory. Een systematische review van Hossain et al. (2020) concludeert dat een natuurlijke omgeving een positief effect heeft op depressieve symptomen, angst(stoornissen), stemming(stoornissen), stress, cognitieve en emotionele functies, geluk en het algehele mentale welzijn. Een (gezondheids)crisis kan deze mentale problemen juist verergeren volgens Usher, Bhullar en Jackson (2020). Er was in het begin van de crisis niet veel bekend over het effect van de maatregelen op het mentale welzijn van studenten. Met dit onderzoek willen wij daarom aantonen wat de persoonlijke ervaring is van Nederlandse studenten (hbo en wo) van 18 tot en met 30 jaar wat betreft stressgerelateerde klachten en hoe wandelen in de natuur hen helpt bij het herstel hiervan.

Het onderzoek beslaat drie periodes, weergegeven in tabel 1. Periode A start op 15 maart 2020, wanneer de eerste maatregelen tegen de verspreiding van COVID-19 worden ingevoerd. Na de zomer worden de maatregelen op 18 september 2020 weer aangescherpt, hier start periode B. Vanaf 15 december 2020 begint de lockdown en tevens periode C.

De resultaten van Onderzoek 1 (O1, medio maart tot juni 2020) bevatten data uit kwalitatief en kwantitatief onderzoek. Er zijn in deze periode zes interviews van 30 minuten met studenten (5 vrouwen, 1 man) afgenomen via MS Teams. Het kwantitatieve onderzoek van O1 bestaat uit een enquête (Google Forms) van alle onderzoeksgroepen, die via diverse sociale media is verspreid. De enquête is in totaal 519 keer ingevuld, maar 142 respondenten behoren tot de doelgroep

Tabel 1: Periodes, tijdvakken en onderzoeksdata

Periode	Tijdvak	Data verkregen uit
Periode A	15 maart tot 1 juni 2020	O1 en vo
Periode B	18 september tot 15 december 2020	vo
Periode C	15 december 2020 t/m 10 januari 2021	vo

van hbo- en wo-studenten van 18 tot en met 30 jaar. De gemiddelde leeftijd van deze groep is 23 jaar en bestaat uit 58 mannen en 84 vrouwen. Voor het vervolgonderzoek (vo, december 2020-medio januari 2021) is eveneens een enquête (Google Forms) verspreid via sociale media. Deze enquête bestond deels uit open vragen. De enquête is door 50 respondenten ingevuld, van wie 18 mannen en 32 vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 23 jaar. De grootte van de steekproef (n) kan verschillend zijn, omdat de respondent door een bepaald antwoord naar een andere sectie van de enquête is geleid of vragen oversloeg.

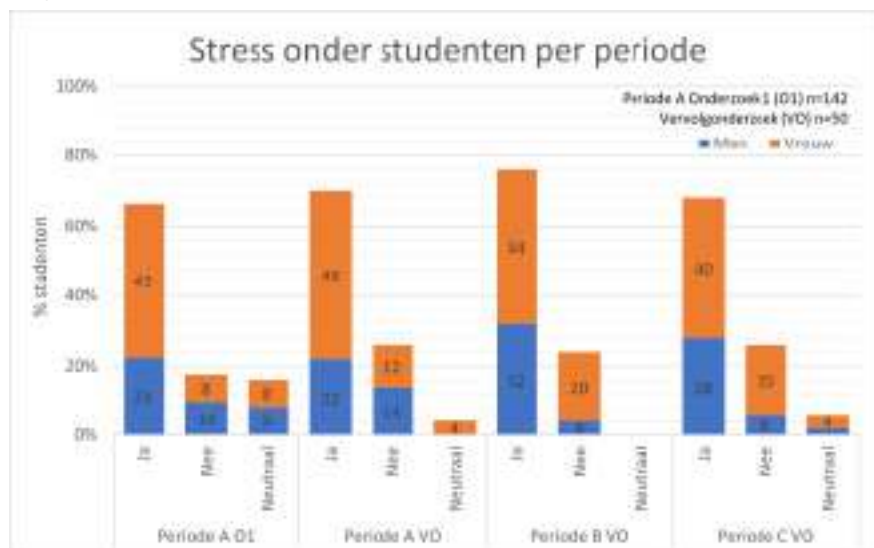
Onzekere tijd

Het dagelijks leven van studenten wordt in periode A beperkt door maatregelen tegen COVID-19. In deze periode ervaart meer dan de helft van de respondenten stress (figuur 1). Zij ondervinden vermoeidheid door slechte nachtrust en ook hoofdpijn is een veelvoorkomende klacht. De grote onzekerheid wat betreft studie, coronamaatregelen en angst dat zichzelf of dierbaren besmet raken, speelt volgens respondenten een belangrijke rol in het veroorzaken van deze klachten. Respondenten wandelen in periode A vaker dan voor de coronacrisis. 75 procent (n=135, O1) wandelt in periode A drie keer of vaker per week in de natuur, terwijl dit voor de coronacrisis 44 procent (n=135, O1) bedroeg. Respondenten voelen zich mentaal beter na een wandeling van minimaal 30 minuten in de natuur in periode A. Een

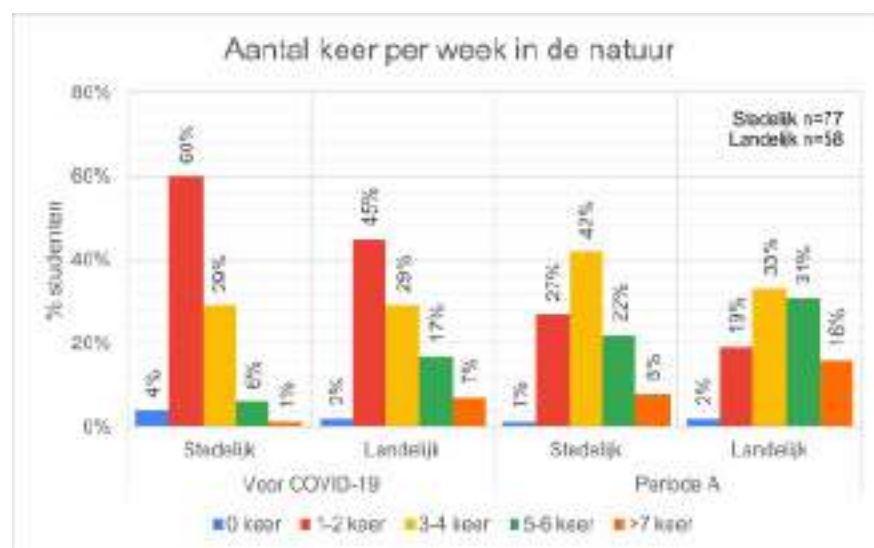


ondervraagde zegt: 'Het voelt bevrijdend, alsof je daarna ook iets los hebt gelaten.' Respondenten geven aan dat ze na een wandeling minder gestrest zijn, maar ook positiever, rustiger en meer ontspannen. Door nieuw verkregen energie na de wandeling kunnen zij zich niet alleen beter concentreren tijdens het studeren, maar zij functioneren ook beter: 'Ik merkte redelijk snel een groot verschil in mijn stresslevel na een wandeling, maar ook hoe je de rest van de dag functioneert, dat lukt beter.' Respondenten merken dat het drukker is in de natuur, maar men houdt afstand

Figuur 1: Stress onder studenten per periode



Figuur 2: Verschil in aantal natuurbezoeken per week tussen studenten uit een stedelijke en landelijke omgeving



en er is weinig angst om besmet te raken tijdens een wandeling. Daarbij stijgt de waardering voor natuur onder respondenten in periode A ten opzichte van voor

de crisis (OI). Een ondervraagde vertelt: 'Ik besef me dat het hier ontzettend mooi is en dit kunnen ook de kleine dingen zijn, zoals een mooie boom of de gehele omgeving als er niemand anders is.' Bovendien geeft 88 procent (n=101, OI) aan dat zij in de toekomst net zo vaak of zelfs vaker willen wandelen als tijdens periode A.

Stap terug

Na de zomer worden de maatregelen in september 2020 aangescherpt. Het vervolgonderzoek toont aan dat het aantal

respondenten dat stress ervaart tijdens periode B iets stijgt ten opzichte van periode A (figuur 1). De oorzaken van stress blijven hetzelfde, maar er komen wel nieuwe klachten bij. Respondenten hebben onder andere last van concentratieproblemen, veel piekeren, paniekaanvallen en somberheid. Waar in periode A veel tijd was om te wandelen, is in periode B alles gevuld met studie en voor sommigen ook werk. Volgens een respondent is het in deze periode moeilijker om zaken te relativiseren. Volgens een ander is het merkbaar dat er meer onrust is vanwege de oplopende besmettingscijfers en aangescherpte maatregelen. De eerste resultaten van een enquête door Caring Universities (2020) onder 8349 studenten tonen bovendien aan dat 41 procent klachten heeft van verhoogde stress (PSS-10>20.4), dit is 25 procent hoger dan verwacht. Respondenten zoeken in periode B minder de natuur op dan in periode A. Slechts 58 procent (n=38, vo) bezoekt de natuur vaker dan drie keer per week, in tegenstelling tot 75 procent (n=135, OI) in periode A. Een respondent geeft hiervoor als reden: 'Vooral door het weer ga ik nu minder snel naar het strand voor een wandeling en ga ik eerder een wandeling door de stad (dichtbij) maken dan moeite doen om een mooie natuurplek op te zoeken.' In deze periode voelen respondenten zich, evenals in periode A, minder gestrest na een wandeling en bovendien voelen zij zich achteraf rustiger, meer ontspannen en productiever. Daarbij verbetert de concentratie en voelen zij zich mentaal prettiger na een wandeling in de natuur.

Klachten verergeren

Als gevolg van de strengere maatregelen merken respondenten op dat zij zich in de loop van periode B mentaal steeds

Over het onderzoek
 Het eerste onderzoek (maart-juni 2020) is uitgevoerd door Ela Franzke, Kim Irausquin en Bart Verburgt die hierover een rapport hebben geschreven. Het vervolgonderzoek (december 2020-februari 2021) is uitgevoerd door Ela Franzke, ondersteund door Kim Irausquin. Zij heeft ook geholpen bij het schrijfproces.

slechter voelen. Het vervolgonderzoek toont aan dat klachten bij respondenten toenemen in periode C. Naast de bekende oorzaken van stressgerelateerde klachten uit periode A en B, groeit in periode C ook de angst dat zichzelf of dierbaren besmet raken. Bovendien geven respondenten aan dat zij zich vaker eenzaam en somber voelen. Ook worden concentratieproblemen groter en motivatie vinden wordt moeilijker. 68 procent (n=50, vo) geeft aan stress te hebben ervaren gedurende periode C (figuur 1). Een respondent geeft aan in deze periode juist meer gestrest te zijn dan voorheen en ook voelt de respondent zich sneller overweldigd bij de kleinste veranderingen.

Respondenten nemen zich wel voor om veel te gaan wandelen, maar in de praktijk doen zij dit toch minder dan in periode A en B. Een respondent merkt op: 'Tijdens de eerste golf kwam ik meer buitenshuis, nu kom ik bijna nergens meer.' Dit wordt ondersteund door een ander die aangeeft dat het moeilijker is om in deze koude maanden naar buiten te gaan, omdat de respondent niet kan genieten van de zon.

Dichter bij groen

Uit het vervolgonderzoek blijkt dat het aantal natuurbezoeken per week door studenten wonend in een stedelijke omgeving sterker zijn gestegen dan die van studenten wonend in een landelijke omgeving (figuur 2). Toch geven respondenten aan dat de natuur voor hen soms "te ver" is. Een ondervraagde (O1) vertelt: 'Ik woon zelf in een landelijke omgeving, maar ik kan me voorstellen dat, wanneer je in Rotterdam woont, je niet zoveel natuur hebt om naartoe te gaan. Ik vind dat er meer groen moet komen in de stad en de omgeving daarvan.' Een respondent reageert op de enquête (vo): 'Hier in de Rand-



stad moet ik minimaal 20 minuten fietsen voordat ik bij een natuurgebied ben.' Respondenten die in periode A niet wandelen geven aan dat het hen zou motiveren als er natuur in of in de nabije omgeving van stedelijk gebied aanwezig is. Tijdens O1 zijn een aantal ideeën bedacht waardoor studenten sneller of eenvoudiger gebruik kunnen maken van natuur. Respondenten van het vervolgonderzoek hebben deze ideeën op volgorde van voorkeur gerangschikt.

Op basis van de resultaten van dit onderzoek adviseren wij gemeenten meer te investeren in

het vergroenen van de stedelijke omgeving, eventueel met behulp van burgerinitiatieven. Door het vergroenen van de stedelijke omgeving komt natuur dichterbij en wordt zij toegankelijker voor studenten, waardoor deze kunnen profiteren van de stressherstellende werking van natuur. Uit het onderzoek is gebleken dat deze crisis een onzekere periode is voor studenten; het verergert stressgerelateerde gerelateerde klachten. Op basis van dit onderzoek is het voortvarend vergroenen van steden des te belangrijker gebleken ter voorbereiding op een eventuele toekomstige (gezondheids)crisis.

Bronnen

- Caring Universities. (2020). *De geestelijke gezondheid van studenten tijdens de COVID-19 pandemie*.
- Hossain, M. M., Sultana, A., Ma, P., Fan, Q., Sharma, R., Purohit, N., & Sharmin, D. F. (2020). *Effects of natural environment on mental health: an umbrella review of systematic*.
- Usher, K., Bhullar, N., & Jackson, D. (2020). Life in the pandemic: Social isolation and mental health. *Journal of Clinical Nursing*.