



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

Een gezonde inrichting van de openbare buitenruimte: **vuistregels** voor **bewegen, groen en ontmoeten**



Een gezonde inrichting van de openbare buitenruimte: vuistregels voor bewegen, groen en ontmoeten

RIVM-rapport 2025-0155

Colofon

© RIVM 2025

Delen uit deze publicatie mogen worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

DOI 10.21945/RIVM-2025-0155

H.G. Lakenvelt-Verbree, R.G. Prins, K. Pulles, M.E.H. van Muijden, A. Prinsen, H. Kruize, M.A. de Vries, M. Strak, L. van Herwaarden-Slob

Contact:

info@gezondeleefomgeving.nl

Dit rapport werd geschreven in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, in het kader van het programma Gezonde Leefomgeving.

Publiekssamenvatting

Een gezonde inrichting van de openbare ruimte: vuistregels voor Bewegen, Groen en Ontmoeten

De buurt waarin mensen wonen, werken of leven heeft invloed op hun gezondheid. Op verschillende manieren kan de omgeving een positieve invloed hebben. Zo nodigt een gezonde leefomgeving, met bijvoorbeeld een park of fietspaden, mensen uit om meer te bewegen en elkaar te ontmoeten. Ook ervaren mensen meer rust in een omgeving met bomen, planten en water. Alleen bestaan voor deze 'zachte' waarden nog geen duidelijke normen, terwijl vuistregels juist richting geven en het gesprek erover steviger onderbouwen. Het RIVM ontwikkelde concrete, ruimtelijke 'vuistregels' om bij plannen voor de leefomgeving meer rekening te kunnen houden met gezondheid. En zo de gezondheid van inwoners te verbeteren. Het RIVM deed dat met partners, zoals GGD-en, gemeenten, kennisinstellingen, adviesbureaus en provincies, zodat de vuistregels goed aansluiten bij de praktijk. Met de vuistregels kunnen gemeenten en provincies het gesprek over gezondheid aangaan.

De vuistregels zijn meetbaar en gemaakt op basis van wetenschappelijk kennis. Vuistregels zijn niet verplicht, maar geven een onderbouwd kader om keuzes af te wegen en het belang ervan te laten zien.

Een voorbeeld is om minimaal 25 procent van de openbare ruimte in een buurt in te richten voor bewegen: voor lopen, fietsen, spelen en sporten. Of ervoor te zorgen dat elke woning uitkijkt op groen. Dat kunnen 3 bomen zijn, maar ook een tuin of groene gevel (uit de zogeheten 3-30-300-regel). Een ander voorbeeld is stoepen breder te maken zodat mensen een praatje kunnen maken zonder anderen te hinderen.

Het ministerie van VWS, gemeenten, GGD-en provincies hebben om de vuistregels gevraagd omdat ze meer aandacht willen voor gezondheid bij ruimtelijke plannen. Dit zijn de eerste vuistregels. De wens is deze uit te breiden naar andere onderwerpen.

Kernwoorden: vuistregel, ruimte, omgeving, stedenbouw, bewegen, groen, ontmoeten, streefwaarde, dialoog, omgevingskwaliteit

Synopsis

A healthy layout of public space: rules of thumb for physical activity, green spaces and social encounters

The type of neighbourhood in which people live and work has an effect on their health. This effect can be positive in a number of ways. For instance, a healthy environment with facilities like a park or cycling paths invites people to interact and engage in physical activity more often. People also experience more peace and quiet in an environment with trees, plants and water. However, there are as yet no clear standards that the 'qualitative' values in such environments should meet. This makes it difficult to incorporate health considerations into public space design. RIVM has developed a set of specific 'rules of thumb' for spatial design to promote a greater focus on health in plans for the living environment. The ultimate aim is to improve the health of the people who live there. To ensure a close alignment between the rules of thumb and existing practices, RIVM worked together with partners such as the Municipal Public Health Services, municipalities, knowledge institutions, consultancies and provinces. The rules of thumb invite municipalities and provinces to engage in debate about health considerations.

The rules are measurable and based on scientific information on the effect of the environment on our health. Although they are not mandatory, they do provide a well-founded framework for weighing up choices and understanding their merits.

An example of these rules of thumb is to lay out at least 25 per cent of public space in a neighbourhood to encourage physical activity: walking, cycling, exercise and play. Another is to make sure that each residence has a view of a green space. This space may consist of three trees (as prescribed by the 3-30-300 rule), a garden or even a green facade. Another rule of thumb is to make pavements broader, so that people can stop and chat without impeding others.

The Ministry of Health, Welfare and Sport, municipalities, Municipal Public Health Services and provinces commissioned the rules of thumb because they would like to increase the focus on health matters in spatial planning. These rules of thumb are the first of their kind. The ambition is to create similar rules for other topics.

Keywords: rule of thumb, space, environment, urban design, physical activity, green space, encounters, target value, dialogue, environmental quality

Inhoud

Publiekssamenvatting	5
Synopsis	7
Uitgebreide samenvatting	11
1 Inleiding	13
2 Verkenning	15
3 Vuistregels Beweegvriendelijke omgeving	19
Inleiding	20
Vuistregels beweegvriendelijke openbare buitenruimte	21
Totstandkoming	25
Workshops	36
Discussie	37
4 Vuistregels Groene leefomgeving	39
Inleiding	40
Vuistregels (gezond) groen	42
Totstandkoming	43
Onderbouwing	44
Gezonde, groene vuistregels	47
Discussie	50
5 Handvatten Ontmoeten in de openbare buitenruimte	51
Inleiding	52
Handvatten ontmoeten	53
Totstandkoming	54
Onderbouwing	55
Vormen van ontmoeten	57
Waar ontmoeten mensen elkaar?	59
Relatie ontmoeten en gezondheid	63
Handvatten ontmoeten	65
Discussie	69
6 Workshop als instrument	71
7 Discussie	75
Vuistregels zijn belangrijk, maar niet voldoende	75
Naar de toekomst	77
Dankwoord	79

Referenties	81
Bijlage 1 GIS-analyse: ruimteverdeling in de openbare ruimte	87
Bijlage 2 Methode relatie ruimteclaim en beweeggedrag	91
Bijlage 3 Vuistregels Groen en herkomst	93

Uitgebreide samenvatting

Een gezonde leefomgeving is een omgeving die uitnodigt tot gezond gedrag. Een omgeving die als prettig wordt ervaren en waarin gezondheidsrisico's beperkt zijn. Het RIVM onderzocht samen met partners hoe gezondheid beter is mee te nemen in ruimtelijke planprocessen, met nadruk op de 'zachte waarden' **bewegen, groen** en **ontmoeten**. Harde ruimtelijke normen ontbreken voor deze aspecten, wat hun positie in beleid en ontwerp verzwakt. Het RIVM deed een verkenning en ontwikkelde op basis daarvan vuistregels: concrete, ruimtelijke richtlijnen voor de openbare buitenruimte.

Richtinggevende vuistregels

De vuistregels zijn meetbaar, gezondheidkundig onderbouwd en bedoeld om het gesprek te faciliteren tijdens de planvorming door gemeenten en/of provincies. De vuistregels ondersteunen bij het maken van ruimtelijke keuzes en helpen bij het afwegen van belangen bij de (her)inrichting van de openbare buitenruimte. Juridisch zijn ze niet bindend, maar ze bieden een onderbouwd kader voor afweging en motivatie.

Totstandkoming

De verkenning is uitgevoerd in samenwerking met experts uit de praktijk. De vuistregels zijn gebaseerd op een onderzoek dat bestond uit drie fasen. Eerst is informatie verzameld tijdens bijeenkomsten met focusgroepen. Daarna zijn interviews gehouden met medewerkers uit vijf gemeenten. Tot slot zijn experts in kleine werkgroepen aan de slag gegaan.

- Focusgroepen onderstreepten de noodzaak van vuistregels voor zachte gezondheidswaarden.
- Interviews met vijf koplopergemeenten (Utrecht, Amsterdam, Rotterdam, Leiden en Zwolle) gaven inzicht in beleidspraktijk en domeinoverstijgende samenwerking.
- In werkgroepen werkten experts aan een eerste set vuistregels en een denkkader voor toepassing in de praktijk.
- Uit focusgroepen blijkt dat de behoefte aan één duidelijke vuistregel, vergelijkbaar met de 3-30-300-regel¹ voor groen, breed wordt gedragen.

¹ De 3-3-300-regel houdt in: Zicht op 3 bomen, op buurniveau is 30% schaduw, op 300 meter lopen is een groengebied van 0,5-1 ha.

Dit heeft per thema geleid tot verschillende resultaten:

- Voor bewegen is er voortgebouwd op de afstandsregels van het Mulier Instituut en is op basis van een ruimtelijke analyse van de openbare buitenruimte gekomen tot een ruimteclaim.
- Voor groen zijn de vuistregels van Groen in en om de Stad (GIOS) overgenomen en gezondheidkundig onderbouwd op basis van literatuur.
- Voor ontmoeten is gekozen voor een kennisbundeling met handvatten. Er zijn op dit moment geen eenduidige, meetbare richtlijnen of afstandsmaten beschikbaar om vuistregels te formuleren.

Vuistregels in het kort

Vuistregels Bewegen

Maak ruimte voor spelen, sporten en bewegen in de openbare ruimte

- **Voldoende openbare ruimte in de buurt om te bewegen**
Minimaal 25 procent is primair voor bewegen: lopen, fietsen, spelen en sporten in de openbare ruimte.
- **Spelen en sporten in de openbare buitenruimte dichtbij**
Geef kinderen tot en met 12 jaar een speelplek binnen 200 meter loop- of fietsafstand. Geef iedereen van 12 jaar en ouder binnen 400 meter een beweeg- of sportplek in de openbare ruimte.
- **Aaneengesloten beweeggroen**
Ieder huis heeft binnen 300 meter loop- of fietsafstand toegang tot aaneengesloten beweeggroen van minimaal 1 hectare.
- **Voorzieningen voor dagelijks leven dichtbij**
Ieder huis heeft binnen 800 meter loop- of fietsafstand een supermarkt, huisartsenpraktijk, basisschool en OV-halte.
- **Diversiteit aan sportaccommodaties**
Ieder huis heeft binnen 1.500 meter loop- of fietsafstand minimaal drie typen sportaccommodaties.

Vuistregels Groen

Werk met groen aan gezonde inwoners

- **Zicht op groen**

Vanuit iedere woning is zicht op groen. Dat kunnen drie bomen zijn, maar het mag ook een andere groenvoorziening zijn, zoals een bosje, groene gevel of tuin. Groen uitzicht werkt rustgevend.

- **30 procent boomkroonbedekking op buurtniveau**

Focus op schaduw door een netwerk van groen, in de eigen buurt. Dit beschermt tegen hittestress en zorgt voor waterberging, maar draagt ook bij aan ontmoeting en ontspanning. Groen dichtbij huis is met name belangrijk voor mensen die aan hun huis gebonden zijn.

- **Op maximaal 300 meter van elke woning is een groengebied**

Een park of ander groter groengebied maakt verschillende manieren van bewegen mogelijk. Houd 150 meter aan voor groepen met een kleinere actieradius, zoals mensen die slechter ter been zijn en kinderen. Kleinere groene plekken zijn dan ook al waardevol voor een ommetje, om te spelen, en elkaar te ontmoeten.

- **Natuur- en recreatiegebied binnen 5 kilometer**

Ga uit van 350-500 m² groene ruimte per woning binnen een straal van 5 kilometer voor het realiseren en optimaliseren van ecologische en recreatieve verbindingen met het omliggende gebied.

Handvatten Ontmoeten

Zet in op positieve ontmoetingen

Verblijven

- **Creëer ruimte om te pauzeren**

Maak stoepen breder. Zorg voor genoeg ruimte om even stil te staan en een praatje te maken, zonder voor anderen de doorgang te hinderen.

- **Flexibel zitmeubilair**

Plaats om de 125 meter zitmeubilair voor mensen met een kleine actieradius, zoals ouderen. Maak zitmeubilair comfortabel met rugleuningen en eventueel draaibaar. Kies voor schaduwrijke plekken en locaties aan de rand van een plein of grasveld, zodat er iets te zien is.

- **Menselijke maat**

Zorg dat mensen elkaar goed horen en zien en dat zij elkaars gezichtsuitdrukkingen kunnen lezen.

Verplaatsen

- **Loopnetwerk**

Laat dagelijkse routes, activiteiten en langzame verkeersroutes van diverse sociale kringen samenkomen op de knooppunten van het netwerk.

- **Herkenbare oriëntatiepunten**

Plaats objecten zoals een fontein, kunstwerk of een grote boom. Deze objecten kunnen oriëntatie gemakkelijker maken. Het geeft ook gelegenheid om bij af te spreken.

Vermaken

- **Vrije invulling**

Zorg voor open ruimtes. Deze geven buurtbewoners de mogelijkheid om zelf te bepalen waarvoor ze die plek willen gebruiken.

- **Mix van functies**

Zorg voor verschillende voorzieningen zoals picknicktafels, sport- en spelmaterialen of zitbanken. Dit kan bijdragen aan gebruik door en contact tussen verschillende groepen.

- **Aanleiding voor gesprek**

Plaats kunstwerken en objecten om een gesprek tussen (on)bekenden te stimuleren. Maak het makkelijk om contact te maken.

1 Inleiding

De omgeving waarin we wonen, werken of verblijven heeft invloed op onze gezondheid. De leefomgeving kan op verschillende manieren onze gezondheid positief beïnvloeden. Een Gezonde Leefomgeving (zie Figuur 1):

- *bescherm*t tegen negatieve invloeden, zoals luchtverontreiniging, geluid, hitte of infectieziekten.
- *bevordert* gezondheid door plekken te bieden waar rust te vinden is, of kan worden bewogen.
- *faciliteert* zelf- en samenredzaamheid; bijvoorbeeld door voorzieningen als winkels nabij te hebben, of ontmoeting gemakkelijker te maken.

Hoe we onze steden, wijken en buurten ruimtelijk inrichten, heeft dus invloed op onze gezondheid en welbevinden. In de praktijk lukt het niet altijd om een gezonde leefomgeving te realiseren. Vooral het meewegen van meer 'zachte waarden' als **bewegen**, **groen** en **ontmoeten**, blijkt lastig. Harde ruimtelijke normen ontbreken voor deze thema's, wat hun positie in beleid en ontwerp verzwakt. Om deze 'zachte waarden' een betere positie te geven binnen het ruimtelijke planproces, heeft het RIVM vanuit het Programma Gezonde Leefomgeving een verkenning gedaan naar de mogelijkheid voor het opstellen van 'vuistregels' voor deze thema's. Daarbij was een eerste stap om te bepalen wat vuistregels zijn, en waaraan deze moeten voldoen.

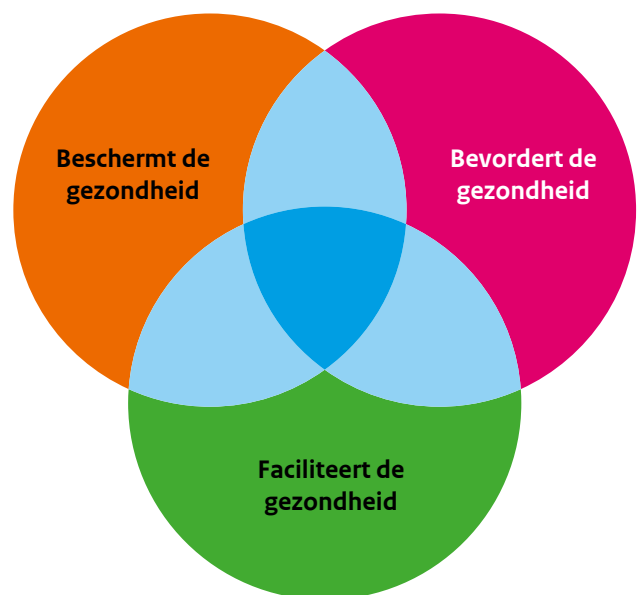
Behoeftte aan richtlijnen

Gezondheid krijgt in ruimtelijke ontwikkelingsprocessen vooral aandacht als het gaat om het beschermen van de bevolking tegen negatieve omgevingsinvloeden. Dat wordt (deels) gestuurd door normen en richtlijnen. In Nederland zijn bijvoorbeeld verschillende landelijke normen en richtlijnen die aangeven waaraan de luchtkwaliteit minimaal moet voldoen. Dergelijke normen ontbreken voor de gezondheidsbevorderende en ondersteunende elementen van een gezonde leefomgeving, zoals bewegen, de aanwezigheid van groen en ontmoeten.

Leeswijzer

Hoofdstuk 2 *Verkenning* verkent het idee Vuistregels aan de hand van focusgroepen en interviews met verschillende belanghebbenden. In dit hoofdstuk gaat het over wat een vuistregel is en aan welke voorwaarden deze moet voldoen. In de hoofdstukken 3 tot en met 5, komen achtereenvolgens de thema's *Bewegen*, *Groen* en *Ontmoeten* aan bod. Per thema worden de belangrijkste uitkomsten en de achterliggende methodieken gepresenteerd. Deze drie hoofdstukken zijn los van elkaar te lezen en hebben ieder een eigen structuur, doordat de uitgangspunten per thema anders waren. In hoofdstuk 6 *Workshop als reflectie en gespreksinstrument*, wordt de gesprekstoel die is ingezet in het vuistregeltraject uitgelegd, evenals de belangrijkste lessen die daaruit zijn voortgekomen. Het laatste hoofdstuk, *Reflectie*, geeft een reflectie op het gehele vuistregeltraject en welke vervolgstappen te nemen zijn.

Figuur 1 Een gezonde leefomgeving beschermt, bevordert en ondersteunt de gezondheid van inwoners



2 Verkenning

In de verkenning is eerst onderzocht aan welke voorwaarden vuistregels moeten voldoen. In de verkenning is ingegaan op de functie die vuistregels kunnen vervullen voor lokale en regionale overheden en aan welke eisen ze moeten voldoen. De verkenning is uitgevoerd in drie fasen, in samenwerking met professionals en experts uit de praktijk. Eerst is informatie verzameld tijdens bijeen-

komsten met focusgroepen. Daarna zijn interviews gehouden met medewerkers uit koplopergemeenten. Vervolgens zijn experts in kleine werkgroepen aan de slag gegaan om tot voorbeeld vuistregels te komen. Deze fasen zijn schematisch weergegeven in Tabel 1. De volgende paragrafen lichten deze fasen toe en duiden de belangrijkste lessen. Het thema 'Bewegen' is als voorbeeld genomen.

Tabel 1 Schematische weergave onderzoeksmethoden (wat?) over het tijdspad (wanneer?), welke partijen zijn betrokken (met wie?) en welke lessen en uitkomsten deze onderzoeksmethoden hebben opgeleverd.

Wat?	Wanneer?	Met wie?	Lessen en uitkomsten
Focusgroepen	Q4 2023-Q2 2024	Met professionals uit het sociale, fysieke en gezondheidsdomein, om behoefte aan vuistregels te peilen, en waar vuistregels voor een gezonde leefomgeving aan moeten voldoen.	Noodzaak om te komen tot vuistregels en kaders.
Interviews	Q2 2024	Met een aantal koplopergemeenten (Amsterdam, Utrecht, Rotterdam, Zwolle, Leiden) zijn 1:1 interviews gehouden om na te gaan hoe ruimtelijke vuistregels/richtlijnen/referentienormen voor de beweegvriendelijke omgeving uitvoerbaar beleid kunnen worden.	Inzicht in inbedding van vuistregels en hoe domein overstijgend werken vorm krijgt.
Werkgroepen	Q3 2024-Q4 2024	Om met een kleinere groep experts tot een eerste versie van vuistregels te komen. Hier werd ook de vraag opgeworpen hoeveel ruimte nodig is voor bewegen in de openbare buitenruimte.	Onderwerpen waar vuistregels bewegen zich op moet richten, en denkkader (oppervlakte-afstanden-ontwerpprincipes).
Verdiepend onderzoek	2025	<i>In 2025 is parallel voor drie thema's (bewegen, groen en ontmoeten) aan vuistregels gewerkt. Meer informatie over de werkwijze en de uitkomsten is opgenomen in de volgende hoofdstukken.</i>	

Focusgroepen: noodzaak en kaders

Uit focusgroepen (vijf sessies, met gemiddeld tien deelnemers) die eind 2023 en begin 2024 plaatsvonden, kwam de noodzaak voor vuistregels voor 'zachte waarden' van de gezonde leefomgeving naar voren. Experts ervaren toenemende druk op de openbare buitenruimte, wat ten koste kan gaan van bijvoorbeeld de mogelijkheden om te bewegen in de openbare buitenruimte. Zonder vuistregels wordt het gesprek over ruimte voor een gezonde leefomgeving lastiger, zo vermoeden de experts.

Wat zijn vuistregels?

Samen met experts is aan de kaders van vuistregels gewerkt. Uit de focusgroepen komen kenmerken naar voren waaraan een vuistregel voor een gezonde leefomgeving moet voldoen. Zo moet een vuistregel:

- een *ruimtelijke component* bevatten. Denk aan afstanden of oppervlakten.
- *aansluiten bij wat er al is*. Op het gebied van de beweegvriendelijke omgeving zijn er bijvoorbeeld bouwstenen voor een beweegvriendelijke omgeving beschikbaar. Denk daarbij voor bewegen aan de kernindicator beweegvriendelijke omgeving en verschillende speelnormen. Voor groen wordt de 3-30-300-regel¹ toegepast.
- *specifiek en meetbaar zijn*. Om aan te sluiten bij het fysiek domein zouden vuistregels moeten gaan over afstanden en oppervlakten. Zo wordt de kans groter dat in vroege planfasen al rekening gehouden kan worden met de beweegvriendelijke openbare buitenruimte of ruimte voor groen.
- *gezondheidskundig onderbouwd zijn*. Met gezondheidskundige onderbouwing wordt de onderbouwing dat de vuistregels bijdragen aan gezondheid of gezond gedrag bedoeld. Dit kan helpen in een discussie over ruimtegebruik. Zoals wanneer concreet is aan te geven dat de vuistregels bewegen bijdragen aan meer bewegen, minder ziektelast, et cetera.

En bij het werken met vuistregels moet:

- *gemotiveerd afwijken mogelijk zijn*. Vuistregels zijn geen afvinklijstje of wettelijke norm. Ze moeten serieus worden meegenomen, maar het is niet de bedoeling dat er alleen naar de cijfers wordt gekeken en dat daardoor onbedoelde (negatieve) neveneffecten optreden. Soms is het zo dat vuistregels in een bepaalde buurt niet passend zijn. Dan moet het mogelijk zijn om af te wijken – maar

wel gemotiveerd; waarom wordt niet voldaan aan de vuistregel?

- *het context-specifiek te maken zijn*. Experts verwachten dat in hoog stedelijk gebied andere eisen aan een gezonde openbare buitenruimte gesteld worden dan in meer landelijk gebied.
- *er koppelkansen kunnen worden getoond*. Met een toenemende druk op de ruimte is het van belang om te laten zien waar koppelkansen liggen. Hoe komt ruimte voor groen samen met ruimte voor bewegen?

Interviews: vuistregels in beleid

Om verder na te gaan hoe vuistregels gemeenten kunnen helpen, zijn interviews gehouden met vertegenwoordigers van vijf koplopergemeenten: Utrecht, Amsterdam, Rotterdam, Leiden en Zwolle. Met hen is verder de diepte ingegaan over behoefte aan richtlijnen en vuistregels voor een beweegvriendelijke omgeving. Elke gemeente legt haar eigen accent op de beweegvriendelijke omgeving en heeft vaak al eigen vuistregels op deze thema's. Utrecht richt zich op buitenspelen. Amsterdam kiest voor gezondheid. Rotterdam werkt aan loopbeleid. Leiden gebruikt 'beweegsleutels' en Zwolle is bezig met het vaststellen van het BOSS-beleid (Bewegen, Ontmoeten, Spelen en Sporten).

In de vijf gemeenten proberen ambtenaren het belang van een beweegvriendelijke omgeving duidelijk te maken, zowel binnen hun eigen afdelingen als richting politiek en bestuur. De beleidsontwikkeling komt in een stroomversnelling als hiervoor vanuit de politiek of het bestuur aandacht komt. Denk aan een bevlogen wethouder die zich ervoor inzet, de organisatie van een groot congres of een duidelijke opdracht vanuit het college van burgemeester en wethouders. Dit betekent dat het thema kwetsbaar kan zijn en soms afhankelijk is van het moment of de inzet van een bepaalde persoon.

In alle koplopergemeenten werken mensen vanuit verschillende vakgebieden samen aan beleid. Ze hebben regelmatig overleg tussen de verschillende afdelingen of werken samen in projecten. Deze samenwerking is belangrijk, en het is nodig om hierin tijd en energie te steken. Het is namelijk niet vanzelfsprekend dat iedereen het onderwerp (een gezonde leefomgeving) even belangrijk vindt.

¹ De 3-3-300 regel houdt in: Zicht op 3 bomen, op buurniveau is 30% schaduw, op 300 meter lopen is een groengebied van 0,5-1 ha.

Belangrijke hulpmiddelen voor gemeenten zijn regels of richtlijnen voor het inrichten van een beweegvriendelijke en gezonde leefomgeving. Meestal staan deze regels in handboeken of ontwerpwijzers. De regels zijn vaak concreet en houden rekening met verschillende typen gebieden. Ze zorgen ervoor dat er ruimte blijft voor bewegen, spelen en ontmoeten, zeker als er steeds meer huizen bij komen. Soms kunnen gemeenten bij bepaalde projecten van de regels afwijken, maar daarvoor moet dan wel een goede reden zijn (gemotiveerd afwijken). De regels worden gebruikt in verschillende fases van gebiedsontwikkeling en soms ondersteunt digitale software (zoals GIS-applicaties) dit proces. Gemeenten benadrukken dat vuistregels voor de borging van de kwantiteit niet genoeg zijn. Er moet ook aandacht zijn voor de kwaliteit.

Kleine gemeenten hebben soms extra hulp nodig bij het vastleggen van beweegvriendelijkheid in hun beleid vanwege de kleinere capaciteit om te experimenteren. Hierbij kunnen landelijke vuistregels of richtlijnen helpen.

Ten slotte zijn geldstromen vaak een uitdaging. Investerings worden vooral geboekt op het gebied van openbare ruimte, terwijl de voordelen vooral in het sociale- of zorgdomein liggen. Dan is het belangrijk om te kunnen laten zien wat de effecten op de gezondheid of op de maatschappij zijn. Bijvoorbeeld met behulp van een maatschappelijke kosten-batenanalyse (MKBA).

Beweegvriendelijke omgeving: een eerste aanzet tot vuistregels

De focusgroepen en uitkomsten van de interviews laten zien dat er behoefte is aan duidelijke vuistregels voor een beweegvriendelijke omgeving. Ze geven ook voorwaarden waaraan deze regels moeten voldoen. In twee werkgroepen die daarna volgden, is besproken hoe zulke vuistregels eruit kunnen zien. Aan deze werkgroepen deden vertegenwoordigers mee vanuit Kenniscentrum Sport en Bewegen (KCSB), de gemeente Neder-Betuwe, de gemeente Zwolle, het Mulier Instituut, Urhahn, het ministerie van VWS en Erasmus MC.

In de eerste werksessie werd met behulp van een spel van het KCSB besproken welke factoren belangrijk zijn voor de vuistregels. Daarbij werden de zogeheten 'bouwstenen' voor een beweegvriendelijke omgeving gebruikt, zoals het KCSB die heeft omschreven. De deelnemers mochten in groepen eerst hun eigen droomwijk maken met de bouwstenen die zij het belangrijkste vonden. De gekozen bouwstenen gingen vooral over spelen, hoe gemakkelijk voorzieningen te bereiken zijn en verkeersveiligheid.

Daarna kwamen in een brainstorm van ongeveer een uur de volgende gezamenlijke vuistregels:

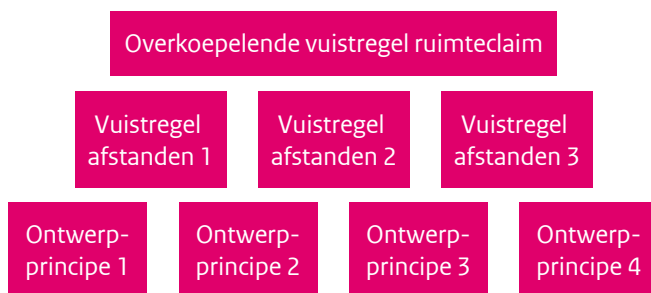
1. 1-10-100: 1 inclusieve speelplek per wijk, 10 procent van de buitenruimte is geschikt om te spelen en er is 100 vierkante meters formele speelruimte per 10 woningen, met minimaal 500 vierkante meters per buurt.
2. Maximaal 0,5 parkeerplaats per huishouden.
3. 90 procent van de bewoners heeft alle belangrijke voorzieningen binnen bereik met actief vervoer zoals lopen of fietsen. Het gaat daarbij om zaken als: supermarkt, huisarts, basisschool, openbaar vervoer, horeca en sport.
4. Bij alle scholen is rond de aanvang en bij het uitgaan van de lessen, de straat binnen 50 meter van de schoolingang autovrij.

Tijdens de tweede workshop zijn deze vuistregels toegepast bij twee voorbeelden: een nieuwbouwwijk in Kesteren en een nieuwbouwproject in Nijmegen. Hierbij bleek dat de 1-10-100-regel twee eisen stelt aan ruimte die soms moeilijk te combineren zijn, of zelfs conflicteren. Dit betreft 10 procent van de buitenruimte én 100 vierkante meters formele speelruimte. Toch helpen deze vuistregels om goed te zien waar de problemen in de wijk liggen.

Het toepassen van deze vuistregels op landelijke gebieden bleek een belangrijk discussiepunt. Ook werd opgemerkt dat autovrije straten bij scholen het probleem soms alleen verplaatsen naar verderop in de buurt.

Het belangrijkste inzicht was dat het beter is om te kiezen voor één simpele hoofdvuistregel, in plaats van een hele lijst met regels. Ook werd duidelijk dat de ruimte die nodig is voor een beweegvriendelijke omgeving als ‘essentieel’ wordt gezien. Pas daarna komen de verdeling van de ruimte (zoals afstanden) en de kwaliteit van de inrichting (zoals ontwerpregels of bouwstenen). Vuistregels en ontwerpprincipes opereren als een systeem, zoals weergegeven in Figuur 2. Hoewel kwaliteit een belangrijke randvoorwaarde is in de inrichting van de openbare buitenruimte, laat deze zich niet vangen in een vuistregels.

Figuur 2 Vuistregels opereren als systeem.



Uit de werkgroepen kwam tot slot de oproep dat – in navolging van de 3-30-300-regel voor groen – ‘iemand’ een vuistregel met (onderbouwde) waardes moet opperen als een startpunt voor de discussie over en verder onderzoek naar deze waardes.

Samenvattend

Uit de focusgroepen, interviews en werkgroepsessies kwam het volgende:

- Focusgroepen onderstreepten de noodzaak van vuistregels voor zachte gezondheidswaarden.
- Interviews met vijf koplopergemeenten (Utrecht, Amsterdam, Rotterdam, Leiden en Zwolle) gaven inzicht in beleidspraktijk en domeinoverstijgende samenwerking.
- In werkgroepen werkten experts aan een eerste set vuistregels en een denkkader voor toepassing in de praktijk.
- De behoefte aan één duidelijke vuistregel, vergelijkbaar met de 3-30-300-regel voor groen, wordt breed gedragen.

3 Vuistregels Beweegvriendelijke omgeving

R.G. Prins, K. Pulles, M. Strak, M.E.H. van Muijden, H.G. Lakenvelt-Verbree



Inleiding

Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk voor de gezondheid. De beweegrichtlijn stelt dat volwassenen verspreid over meerdere dagen minimaal 150 minuten per week matig intensief moeten bewegen, en daarnaast twee dagen aan spier- en botversterkende activiteiten moeten doen. Daarnaast moet veel stilzitten voorkomen worden. Voldoende lichaamsbeweging verkleint risico's op verschillende ziekten en aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2, dementie en verschillen soorten kanker (PAGAC, 2018; Gezondheidsraad, 2017). Te weinig bewegen is verantwoordelijk voor 1,8 procent van de totale ziektelast (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2024). Ondanks de positieve invloed op gezondheid beweegt meer dan de helft van de bewoners in Nederland te weinig (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2024). En onder jongeren (12-18 jaar) voldoet slechts 33 procent aan de beweegrichtlijnen (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2024).

Beweegvriendelijke omgeving

De leefomgeving kan bewegen, spelen en sporten mogelijk maken en stimuleren (Kremers et al., 2006; Sallis et al., 2006). Bewegen wordt mogelijk gemaakt als er plek is om te bewegen. Denk hierbij aan de aanwezigheid van speelplekken of brede stoepen die de mogelijkheid bieden om te spelen en lopen. Bewegen wordt bijvoorbeeld gestimuleerd als voorzieningen zoals de supermarkt goed te bereiken zijn met de fiets. Daarmee draagt een beweegvriendelijke omgeving bij aan voldoende lichaamsbeweging.

Een openbare buitenruimte waarin het aantrekkelijk en gemakkelijk is om te bewegen in de breedste zin van het woord, wordt in dit hoofdstuk gedefinieerd als beweegvriendelijk. Het kan daarbij gaan om de volgende beweeggedragingen:

- **Actieve verplaatsing of actieve mobiliteit:** het doelbewust van A naar B verplaatsen op een actieve manier. Denk aan met de fiets naar het werk of te voet naar de winkel. De focus ligt hier op (het bereiken van) de eindbestemming.
- **Recreatief bewegen of recreatieve mobiliteit:** het 'vrij' van A naar B verplaatsen op een actieve manier, zoals een fietstocht afleggen of een rondje door de buurt wandelen. Denk ook aan sporten als hardlopen of wielrennen. Hierbij is het bewegen zelf het doel en de focus ligt hier op de route.
- **Spelactiviteiten:** het spelen of sporten op een bepaalde locatie zoals een speelplek, brede stoep om op te stoepkrijten of goaltjes om te kunnen voetballen. De focus ligt hier op (de sport- en spelvoorzieningen van) de plek.

Naast de fysieke inrichting zijn andere omgevingsfactoren van belang die een omgeving meer of minder beweegvriendelijk maken, zoals sociale, culturele en economische factoren: andere mensen buiten zien

bewegen kan stimuleren om zelf te gaan (mee)bewegen (sociaal); ouders kunnen kinderen meegeven dat ze niet (te) vies mogen worden. Hierdoor worden natuurspeelplekken voor deze groep minder gewenst (cultureel); sportlidmaatschappen kunnen te prijzig zijn waardoor sportfaciliteiten niet toegankelijk zijn (economisch). Over deze omgevingsfactoren gaan de vuistregels nadrukkelijk niet.

Behoefte aan vuistregels

Na gesprekken met professionals is gekozen om de vuistregels alleen op de fysieke inrichting te richten. De vuistregels – die verderop in dit hoofdstuk aan bod komen – gaan daarom over de hoeveelheid ruimte die er nodig is voor bewegen en hoe deze ruimte verdeeld moet worden binnen de openbare buitenruimte. Hoe deze ruimte verder wordt ingevuld in termen van kwaliteit valt buiten de kaders van de vuistregels. Toch is de kwaliteit van de inrichting, zoals het hebben van inclusieve speelruimte en goed begaanbare stoepen, essentieel om de openbare buitenruimte beweegvriendelijk te maken. Het Kenniscentrum Sport & Bewegen geeft daarvoor handvatten in [de Bouwstenen voor een Beweegvriendelijke Omgeving](#) (Kenniscentrum Sport & Bewegen, 2025). De vuistregels zijn ontwikkeld op basis van gesprekken met professionals, verschillende workshops, een ruimtelijke data-analyse, wetenschappelijke literatuur en een beleidsanalyse.

Leeswijzer

Dit hoofdstuk start met een overzicht van de vuistregels voor een beweegvriendelijke omgeving, zie figuur 3, en hoe deze context-specifiek te maken. Daarna volgt een onderbouwing van de vuistregels. Het hoofdstuk sluit af met een discussie.

Vuistregels beweegvriendelijke openbare buitenruimte

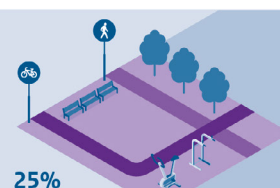
Figuur 3 De vuistregels in tekst en visueel weergegeven.

Vuistregels Bewegen

Maak ruimte voor spelen, sporten en bewegen

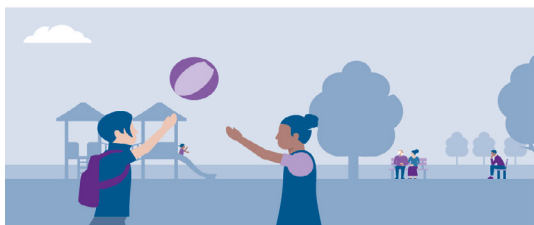
Minimaal 25% van de openbare ruimte om te bewegen

Geef voldoende ruimte om te bewegen. Minimaal 25 procent is primair bedoeld voor bewegen, spelen en sporten in de openbare ruimte.



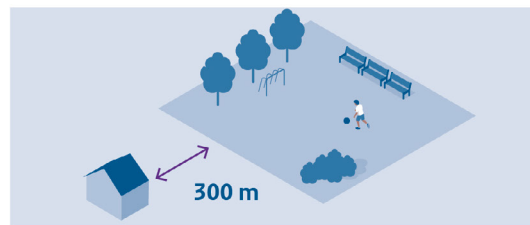
Binnen 200 meter speelplek voor jonge kinderen

Binnen 200 meter loop- of fietsafstand vanaf ieder huis is een speelplek, in de openbare ruimte, geschikt voor kinderen tot en met 12 jaar.



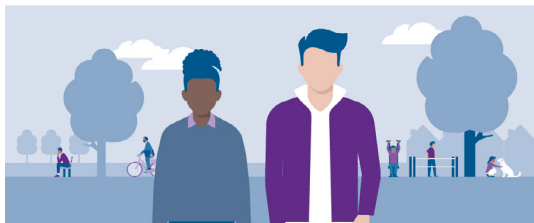
Binnen 300 meter aaneengesloten beweeggroen

Ieder huis heeft binnen 300 meter loop- of fietsafstand toegang tot aaneengesloten beweeggroen van minimaal 1 hectare.



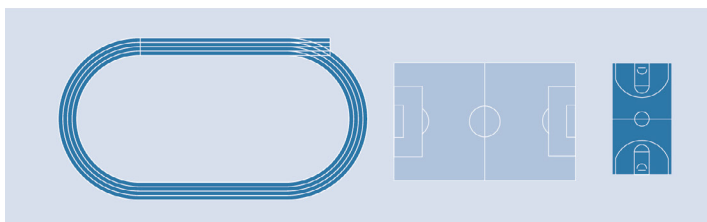
Binnen 400 meter spelen of sporten voor iedereen ouder dan 12 jaar

Binnen 400 meter loop- of fietsafstand vanaf ieder huis is een speel- of sportplek, in de openbare ruimte, geschikt voor iedereen ouder dan 12 jaar.



Voorzieningen voor dagelijks leven op 800 meter

Ieder huis heeft dichtbij, binnen 800 meter loop- of fietsafstand, een supermarkt, huisartsenpraktijk, basisschool en OV-halte.



Diversiteit aan sportaccommodaties binnen 1.500 meter

Ieder huis heeft binnen 1.500 meter minimaal drie typen sportaccommodaties.

Vuistregel ruimte voor bewegen in de openbare buitenruimte

25 procent van de openbare buitenruimte is voor bewegen, spelen en sporten in de openbare ruimte

De vuistregel dat 25 procent van de openbare buitenruimte primair bedoeld moet zijn voor bewegen, spelen en sporten in de openbare ruimte geldt op buurtniveau (Figuur 3). Dat betekent dat een aantal aspecten van een beweegvriendelijke openbare buitenruimte niet wordt meegenomen, omdat zij op hoger schaalniveau (wijk, kern of gemeente) beweegvriendelijkheid bevorderen.

Wel:

- stoep, bij voorkeur breder dan 3m
- fietspad
- speelplekken
- sportvoorzieningen in de openbare ruimte, zoals een basketbalveld of fitnessstoestellen.
- pleinen
- beweeggroen, zoals een park

Niet:

- formele sportaccommodaties, zoals voetbalvelden op een sportterrein, sporthallen, zwembaden
- open zwemwater, natuurgebied
- schoolpleinen

Als uitgangspunt kan de 25 procent worden uitgesplitst naar 15 procent voor actieve en recreatieve mobiliteit (fiets-/looppinfrastructuur) en 10 procent voor plekken om te spelen en sporten in de openbare ruimte.

Vuistregels afstanden voor bewegen in de openbare buitenruimte

Iedere woning heeft op loop- of fietsafstand van maximaal:

1. 200 meter: een speelplek in de openbare ruimte voor kinderen t/m 12 jaar
2. 400 meter: een beweeg- of sportplek in de openbare ruimte geschikt voor 12 jaar en ouder
3. 300 meter: aaneengesloten beweeggroen van minimaal 1 hectare
4. 800 meter: de basisvoorzieningen bestaande uit een supermarkt, huisartsenpraktijk, basisschool en OV-halte
5. 1.500 meter: minimaal 3 typen formele sportaccommodaties

Deze vuistregels gelden per woning en de aangegeven afstanden moeten te voet of te fiets afgelegd kunnen worden (Figuur 3). Hiervoor is geschikte infrastructuur nodig.

1+2) Onder de 12 jaar is de loop- en fietsradius van kinderen kleiner dan van oudere kinderen. Daarbij moeten er ook beweeg- en sportplekken zijn voor iedereen die ouder is dan 12 jaar. Denk aan basketbalveldjes, calisthenics-toestellen of beweegtuinen.

3) Beweeggroen is begaanbaar groen zonder een bestemde gebruiksfunctie, zoals een grasveld. Hierop kan naar eigen inzicht worden gesport of gespeeld.

4) Door de basisvoorzieningen – supermarkt, huisartsenpraktijk, basisschool en OV-halte – binnen loop- of fietsafstand te hebben, stimuleert de omgeving actieve mobiliteit.

5) Formele sportaccommodaties zijn sportaccommodaties zoals sporthallen, zwembaden, hockeyvelden of fitness. Met minimaal drie verschillende typen wordt een gevarieerd aanbod verzorgd, waardoor er voor meer mensen een sport is die bij hun voorkeuren past. In tegenstelling tot de vuistregel over ruimtegebruik, zijn voor afstand vuistregels de formele sportaccommodaties wel opgenomen. Het gaat hier namelijk meer over of relevante voorzieningen te voet of met de fiets bereikbaar zijn.

Belang van context

Niet iedere buurt en iedere gemeente is gelijk. Met andere woorden: de context waarop vuistregels worden toegepast, is steeds anders. Professionals onderschrijven het belang om de vuistregels zo te maken, dat ze passend zijn in verschillende contexten. In de volgende secties worden enkele overwegingen meegegeven bij het context-specifiek maken van de vuistregels.

Context-specifiek maken ruimteclaim

Voor het bepalen van de ruimteclaim is gekeken naar 'gemiddelde' buurten op basis van twee criteria: relatieve omvang van de openbare buitenruimte en de bevolkingsdichtheid. Het betreft buurten waarvan de relatieve omvang van de openbare buitenruimte tussen de 49.8 procent en 72.6 procent is en waar de bevolkingsdichtheid tussen de 405 tot 3.797 inwoners per km² ligt. Zie onder *Onderbouwing* de complete definitie.

Om tot de vuistregels te komen, zijn data-analyses uitgevoerd, waarbij het percentage mensen dat voldoet aan de beweegrichtlijn gerelateerd is aan de ruimte voor bewegen, spelen en sporten in de openbare ruimte (zie *Onderbouwing*). Deze analyses laten zien dat een hoger percentage openbare buitenruimte voor bewegen nodig is, als:

- a.) er minder openbare buitenruimte is;
- b.) er méér mensen in een gebied wonen.

Denk hierbij aan binnenstedelijke gebieden. Het is dan van belang om het percentage beweegvriendelijke buitenruimte te laten meegroeien met het aantal inwoners. Datzelfde geldt voor verdichtingsopgaven: het is aanmerkelijk dat daar openbare ruimte opgeofferd wordt voor woningen. Daardoor wordt de hoeveelheid openbare buitenruimte kleiner. Tegelijkertijd zal het aantal gebruikers van de openbare ruimte meegroeien. Denk aan hoger piekgebruik van fietspaden en speel- en sportplekken. Met hogere dichtheden komen vaak ook kleinere privé-buitenruimten, waardoor de druk op de openbare buitenruimte ook toeneemt. Dus bij verdichtingsopgaven is het aan te bevelen uit te gaan van iets hogere percentages openbare ruimte voor bewegen, spelen en sporten-in-de-openbare-ruimte.

De ruimte voor bewegen, spelen en sporten in de openbare ruimte moet passend zijn bij de lokale situatie. Daarom specificeren we niet *hoe* de ruimte verdeeld moet worden. Een buurt waar relatief veel jonge gezinnen wonen (nu en later) heeft meer behoefte aan speelplekken. In een buurt die gemiddeld een oudere populatie heeft, is er misschien meer behoefte aan beweeggroen. De eerder aangehaalde analyses laten zien dat in (hoog)stedelijk gebied de beweegvoorzieningen met name gericht zijn op mobiliteit (fiets- en voetpaden/-routes). In laagstedelijk gebied is er met name ruimte gereserveerd voor speel-/sportplekken. Het is belangrijk dat er in beide gebieden aandacht is voor het gehele spectrum aan bewegen en dat daarvoor ook de juiste beweegvoorzieningen zijn.

Tot slot gaat het er bij speelplekken om dat kinderen kunnen spelen. Als een buurt veel speelplek op privéterrein heeft, is er mogelijk minder behoefte aan speelplekken in de openbare buitenruimte.

Context-specifiek maken afstanden

De vuistregels die gaan over afstanden naar de voorzieningen zijn context-specifiek te maken door rekening te houden met reisbereidheid. Wat een acceptabele reistijd naar een voorziening is, kan variëren naar kenmerken van omgeving of het individu. Daarnaast verschilt de reisbereidheid tussen fietsen en lopen (Hamersma en Roellevan, 2024).

In Tabel 2 staan enkele verschillen tussen fietsen of lopen naar context.

De vuistregels die gaan over afstanden, zijn gebaseerd op bereikbaarheid met de fiets of te voet. Het lopend of met de fiets bezoeken van voorzieningen is daarmee onderdeel van het stimuleren van beweeggedrag (*actieve mobiliteit*). In meer landelijke gebieden zijn afstanden tot voorzieningen vaak groter dan in meer stedelijk gebied. Toch is de *ervaren bereikbaarheid* bijna in heel Nederland hoog, met uitzondering van een aantal gebieden die meer perifeer liggen (Pot et al, 2023). De hoge ervaren bereikbaarheid is ook deels toe te schrijven aan het bezit van een rijbewijs, auto of e-bike.

Gezien de grotere reisbereidheid van mensen die in meer landelijk gebied wonen, kunnen hier de afstanden tot beweeg- of speelvoorzieningen groter zijn. Maar ook hier geniet het de voorkeur dat deze op de fiets (hetzij e-bike) binnen acceptabele afstanden liggen. Pas als het echt niet anders kan, is te overwegen om uit te gaan van autokilometers.

Tabel 2 Overzicht van de vuistregels voor afstanden met daarbij enkele verschillen tussen fietsen of lopen naar leeftijdsgroepen, reisbereidheid en/of gepercipieerde bereikbaarheid.

Vuistregel	Verschillen naar context
200 m: een speelplek in de openbare ruimte voor kinderen t/m 12 jaar 400 m: een speel-/sportplek in de openbare ruimte geschikt voor 12 jaar en ouder	Nabijheid is belangrijker als kinderen jonger zijn ¹ . Deze leeftijdsafhankelijke afstanden zijn verwerkt in de vuistregels door twee verschillende afstanden (200m voor <12 jaar en 400m >12 jaar) te gebruiken. Bij de toepassing van de vuistregels is het daarom van belang om rekening te houden met de demografische verdeling in de buurt.
800 m: de basisvoorzieningen, bestaande uit een supermarkt, huisartsenpraktijk, basisschool en OV-halte	Naar de supermarkt: in stedelijk gebied is de bereidheid om te fietsen lager dan in landelijk gebied. Ouderen accepteren een langere reistijd met de fiets. ² Naar de huisarts: Oudere mensen accepteren een langere reistijd met de fiets. ² Naar de basisschool: in stedelijk (versus landelijk) gebied is de bereidheid om langer te fietsen hoger. ² Naar de OV-halte: in stedelijk gebied (versus landelijk) is de reistijdbereidheid om met actieve mobiliteit naar de OV-halte gaan lager. ²
1.500 m: minimaal 3 typen formele sportaccommodaties	Ten opzichte van meer landelijk gebied, is de bereidheid om langer te lopen naar een sportaccommodatie hoger in meer stedelijk gebied. ²

¹ Visser & van Aalst, 2021

² Hamersma & Roelleven, 2024

Totstandkoming

De vuistregels beweegvriendelijke leefomgeving zijn stapsgewijs tot stand gekomen. Daarbij is een combinatie gemaakt van kennis en ervaring van professionals en experts, beleidsdocumenten, wetenschappelijke literatuur en data analyse. Onderstaande Tabel 3 vat de genomen stappen samen.

Tabel 3 Schematische weergave onderzoeksmethoden (wat?) over het tijdspad (wanneer?), welke partijen betrokken zijn (met wie?) en welke lessen en uitkomsten deze onderzoeksmethoden hebben opgeleverd.

Wat?	Wanneer?	Met wie?	Lessen en uitkomsten
Verkenning	Q4 2023-Q4 2024	Professionals en experts op het gebied van ruimtelijke ordening, bewegen en beweegvriendelijke omgeving. <i>Zie 2. Verkenning voor meer informatie.</i>	Onderwerpen waarop vuistregels bewegen zich moeten richten, en kaders van de idee vuistregels.
Ruimtelijke analyse	Q1-Q4 2025	Op basis van behoeften en vragen uit de werkgroep is een diepere ruimtelijke analyse uitgevoerd.	Kwantificering van oppervlakte nodig om te bewegen.
Toetsing door middel van maquettes	Q2-Q3 2025	Diverse groepen experts en gebruikers van de vuistregels, bij verschillende evenementen.	Inzicht in werking en haalbaarheid van vuistregels.

Vuistregel ruimteclaim

Schaalniveau

Voor de vuistregels die gaan over het oppervlakte beweegvriendelijke openbare buitenruimte is uitgegaan van het CBS-buurniveau als schaalniveau vanwege de beschikbaarheid van data.

Bestaand beleid

Steden als Utrecht en Leiden hebben eigen beleidsrichtlijnen in het kader van openbare ruimte om te spelen en bewegen. De gemeente Utrecht streeft naar minimaal 5 procent van de openbare ruimte voor spelen en sporten, waarbij rekening gehouden wordt met de manier waarop een wijk gebouwd is (gemeente Utrecht, 2022). De gemeente Leiden heeft de Leidse beweegsleutels, waar 10 procent van de openbare buitenruimte potentiële speel- en beweegruimte is (gemeente Leiden, z.d.).

Daarnaast bestaat de speelnorm die Jantje Beton introduceerde: minstens 3 procent van het bebouwde gebied, zoals gebouwen, tuinen en wegen, wordt gebruikt voor buitenspelen en verblijven. Dit heet formele 'speel- en verblijfsruimte'. Stoepen en andere vergelijkbare openbare plekken tellen niet mee. Groen zoals parken tellen alleen mee als het geschikt is om te spelen en in het bestemmingsplan staat dat het hiervoor bedoeld is.

Deze richtlijnen en normen bieden een uitgangspunt om tot vuistregels te komen. Tegelijkertijd laat een overzicht van de wetenschappelijke literatuur – gericht op de kwantificering en optimaliseren van de openbare ruimte in relatie tot gezondheid – zien dat er *niets* bekend is over de hoeveelheid openbare ruimte die nodig is om te bewegen, spelen of sporten. De literatuur over een beweegvriendelijke omgeving is meer gericht op afstanden tot voorzieningen.

Ruimtelijke analyse

Om tot vuistregels te komen, zijn daarom twee onderzoeksactiviteiten uitgevoerd:

1. Een data-analyse naar de ruimtelijke verdeling van de bestaande buitenruimte. Deze data-analyse was nodig, omdat in de wetenschappelijke literatuur geen artikelen zijn gevonden die richting geven aan de hoeveelheid benodigde ruimte voor beweeggedrag. Dergelijke informatie is wel nodig om tot een onderbouwde vuistregel te komen, die toepasbaar is in de Nederlandse context.
2. Aanvulling van de analyse met gesuggereerde ruimteverdelingen uit gemeentelijk beleid (Utrechtse speelruimtenorm, Leidse speelruimtenorm) en uit de 3-30-300-regel voor groen.

Bij de data-analyse is de ruimtelijke verdeling van de buitenruimte gerelateerd aan het percentage mensen in de buurt dat voldoet aan de beweegnorm. Naast de verdeling van de openbare ruimte is ook de relatieve omvang van de openbare ruimte ten opzichte van de bebouwing en de aanwezige bevolkingsdichtheid meegenomen in de analyse.

Ruimteverdeling

In de eerste stap van de analyse is de ruimteverdeling van de openbare ruimte bepaald. Hiervoor zijn geografische gegevens van de Basisregistratie Grootschalige Topografie (BGT) gebruikt. De BGT is een gedetailleerde topografische kaart van Nederland waarin vlakken voor gebouwen, wegverkeer (auto, fiets, voetganger), parkeren, groen en water zijn ingetekend. De BGT vormt een continue (dekkende) kaart en is daarom geschikt om de ruimteverdeling in de openbare ruimte te bepalen.

De BGT heeft een grofmazige categorisering, waardoor de functie van een vlak niet altijd goed te achterhalen valt. Zo zijn speel- en sportplekken in de openbare ruimte lastig te bepalen, ook omdat er hiervoor geen registratieplicht is. Daarom is de BGT verrijkt met gegevens van OpenStreetMap (OSM) en de Buitenspeelkaart van Speelplan. Deze gegevens zijn ruimtelijk geprojecteerd op de vlakken van de BGT. Een BGT-vlak werd in zijn geheel als speelplek gezien, als een speelplek die in OSM of de Buitenspeelkaart staat in een BGT-vlak valt. Op basis van deze gecombineerde dataset kon de ruimteverdeling gemaakt worden. Zie Figuur 4 voor een voorbeelduitsnede van de ruimteverdeling en Bijlage I voor de gebruikte methode.

Zoals eerder aangegeven, was het wenselijk om de vuistregels context-specifiek te maken. Daarvoor is gebruik gemaakt van twee indicatoren om buurten te typeren:

1. **Bevolkingsdichtheid:** hoeveel mensen wonen in het gebied wonen of – impliciet – hoeveel gebruikers van de openbare ruimte zijn er?
2. **Onbebouwde Ruimte Index (ORI) van RUDIFUN 2024 (PBL):** ‘Het aandeel van een buurt, wijk of gemeente waarop niet bebouwd mag worden noemen we het aandeel onbebouwde ruimte. Het bestaat onder meer uit wegen, water, parken, natuur en agrarisch gebied’ en beschrijft de relatieve omvang van de openbare buitenruimte. En dus ook de directe invloedssfeer van een gemeente.

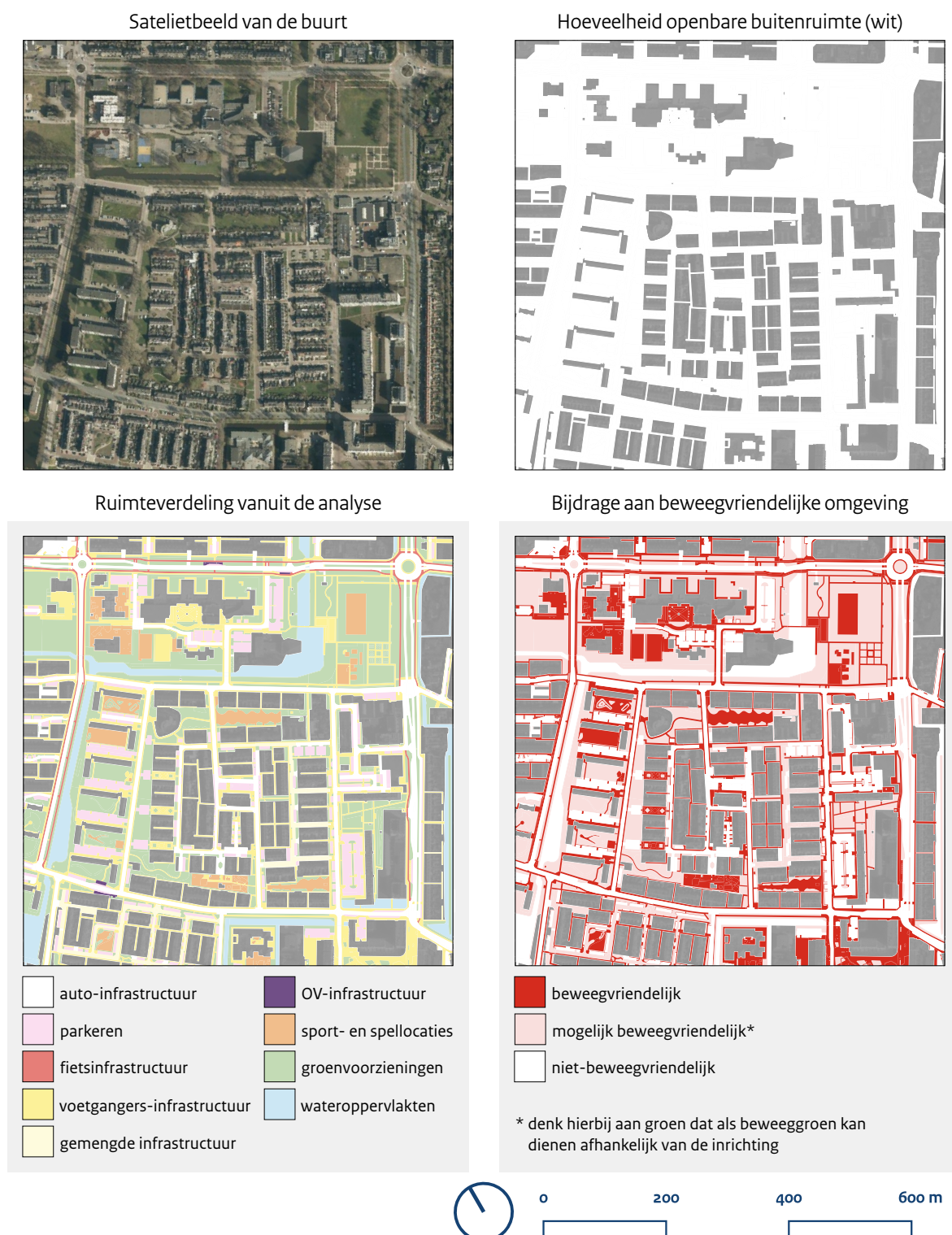
De combinatie van de twee maten beschrijft de gebruiksdruk op de openbare ruimte: hoge bevolkingsdichtheid en een lage ORI refereert aan een historische binnenstad waar relatief veel bewoners gebruik moeten maken van relatief beperkte openbare buitenruimte. Een lage omgevingsdichtheid en een hoge ORI, daarentegen, refereert aan gebieden waar weinig inwoners gebruik maken van veel openbare buitenruimte. Denk hierbij aan Vinex-wijken. Zie in Figuur 5 hoe de wijktypologieën van [de Klimateffectatlas](#) zich verhouden tot deze indeling.

Alle buurten zijn langs beide assen opgedeeld in tertielen, resulterend in een raster van 3x3. Binnen deze negen typologieën zijn op basis van ‘voldoen aan de beweegrichtlijn’, de 20 procent hoogste buurten vergeleken met de laagste 20 procent van de buurten. De vuistregels zijn op de middelste categorie opgesteld.

Uit deze analyse kwam naar voren dat in de huidige situatie gemiddeld 11 procent van de ruimte gereserveerd is voor lopen en fietsen. Omdat nieuwe CROW-richtlijnen aangeven dat fietspaden breder moeten worden, én om voldoende informele speelruimte te hebben (een stoep moet dan 3 meter breed zijn) is in de vuistregel dat percentage van 11 procent verhoogd naar 15 procent.

Figuur 4 Voorbeelduitsnede van de categorisering van de openbare buitenruimte. Linksboven is een satellietbeeld van de buurt (PDOK, 2025), rechtsboven wordt de hoeveelheid openbare buitenruimte in wit weergegeven. Linksonder is de ruimteverdeling weergegeven en rechtsonder welk deel van de openbare buitenruimte is op te vatten als beweegvriendelijk op basis van de beschikbare data.

Voorbeelduitsnede analyse: Kraaihoek Zuid, Papendrecht



Sensitiviteitscheck:

Om na te gaan of 15 procent realistisch is, kan op basis van een versimpelde buurt gerekend worden. Stel dat een in een buurt van 1 km² in een rasterpatroon paden om elke 100 meter neergelegd worden. Dan is dat gelijk aan 7.85 procent (4 meter breed*) of 9.75 procent (5 meter breed*) van het totale oppervlakte (inclusief bebouwing). Uitgaande van 60 procent niet bebouwde openbare ruimte per buurt komt dat op 13 procent-16.25 procent uit.

* opgetelde som van fiets- en voetpaden

Naast actieve mobiliteit, richten de vuistregels zich op spelen en sporten in de openbare ruimte. Daarvoor is uitgegaan van de Utrechtse speelnorm en de Leidse beweegsleutels. Dat is gedaan, omdat de *informele* speel- en beweegruimte niet goed uit de beschikbare data af te leiden is. De Utrechtse norm stelt dat 5 procent van de openbare ruimte een speelplek moet zijn (kan ook informeel), de Leidse beweegsleutels dat 10 procent van de openbare ruimte bespeelbaar moet zijn. Bij die laatste telt ook een brede stoep, een plein, of groen mee. Uit de analyse blijkt dat in Nederland gemiddeld zo'n 2 procent van de openbare ruimte als (formele) speelplek is aangeduid.

Vervolgens is over de assen van bevolkingsdichtheid en de ORI nagegaan hoe de ruimteverdeling in de meest beweegvriendelijke omgevingen anders wordt ten opzichte van de gemiddelde buurt. Op basis daarvan zijn de richtingen aangegeven voor het op maat maken van de vuistregels.

Deze ruimtelijke analyses moeten gezien worden als een eerste aanzet. Wat de ruimteverdeling betreft, is momenteel geen nationaal of internationaal onderzoek beschikbaar. Daarom zijn de analyses niet te vergelijken met de huidige wetenschappelijke literatuur. Het ontbreken van een referentiekader, in combinatie met de beperkingen van de uitgevoerde data-analyses (cross-sectionele data), en omdat de analyse ecologisch is uitgevoerd (op buurtniveau), maakt dat wijzigingen in de hoeveelheid benodigde buitenruimte aannemelijk zijn. Daarnaast is dit een eerste aanzet voor meer onderzoek naar ruimtegebruik voor bewegen.

Vuistregels op de kaart

In Figuur 6 zijn twee voorbeeldbuurten weergegeven die laten zien hoe de afstandsruistregels uitwerken in de praktijk. De gekozen buurten voldoen aan de ruimteclaim van 25 procent en hebben beide een relatief hoge bevolkingsdichtheid (top 33%). De buurten verschillen qua hoeveelheid openbare buitenruimte: Bornholm heeft meer openbare buitenruimte dan Gemert-Oost. In de visualisatie is te zien hoe de voorzieningen zich verhouden tot een woning in beide buurten als hemelsbrede afstanden (de cirkels) en als de 'echte' afstand via het voetgangers-/fietsnetwerk.

Beide gevallen illustreren dat deze buurten vaak meerdere voorzieningen (bijvoorbeeld speelplekken en supermarkten) op acceptabele afstanden hebben, waardoor aan de vuistregels voor afstanden kan worden voldaan. Soms liggen goede voorzieningen net voorbij de vuistregel-afstand. In het geval van Gemert-Oost wordt bijvoorbeeld niet voldaan aan de afstandsregel rondom beweeggroen. Deze ligt net wat verder van de woning: op 350-400 meter in plaats van de 300 meter die in de vuistregel aangehouden wordt. Tegelijkertijd gaat hier wel om een park dat naast een school ligt en verschillende speel-/sporttoestellen bevat. Hierdoor is het mogelijk een aantrekkelijke plek, wat de grotere afstand zou kunnen rechtvaardigen.

Door de vuistregels te projecteren op bestaande situaties kan aangetoond worden of deze al voldoen aan de vuistregels. Waar niet voldaan wordt, kan onderzocht worden of dit een probleem is en hoe dat op te lossen. Uiteindelijk blijft het een puzzel en speelt de context mee. Zo hebben de woningen in Gemert-Oost grotere tuinen dan in Bornholm, waardoor openbare groenvoorzieningen anders (in omvang en aantal) verdeeld liggen door de wijk.

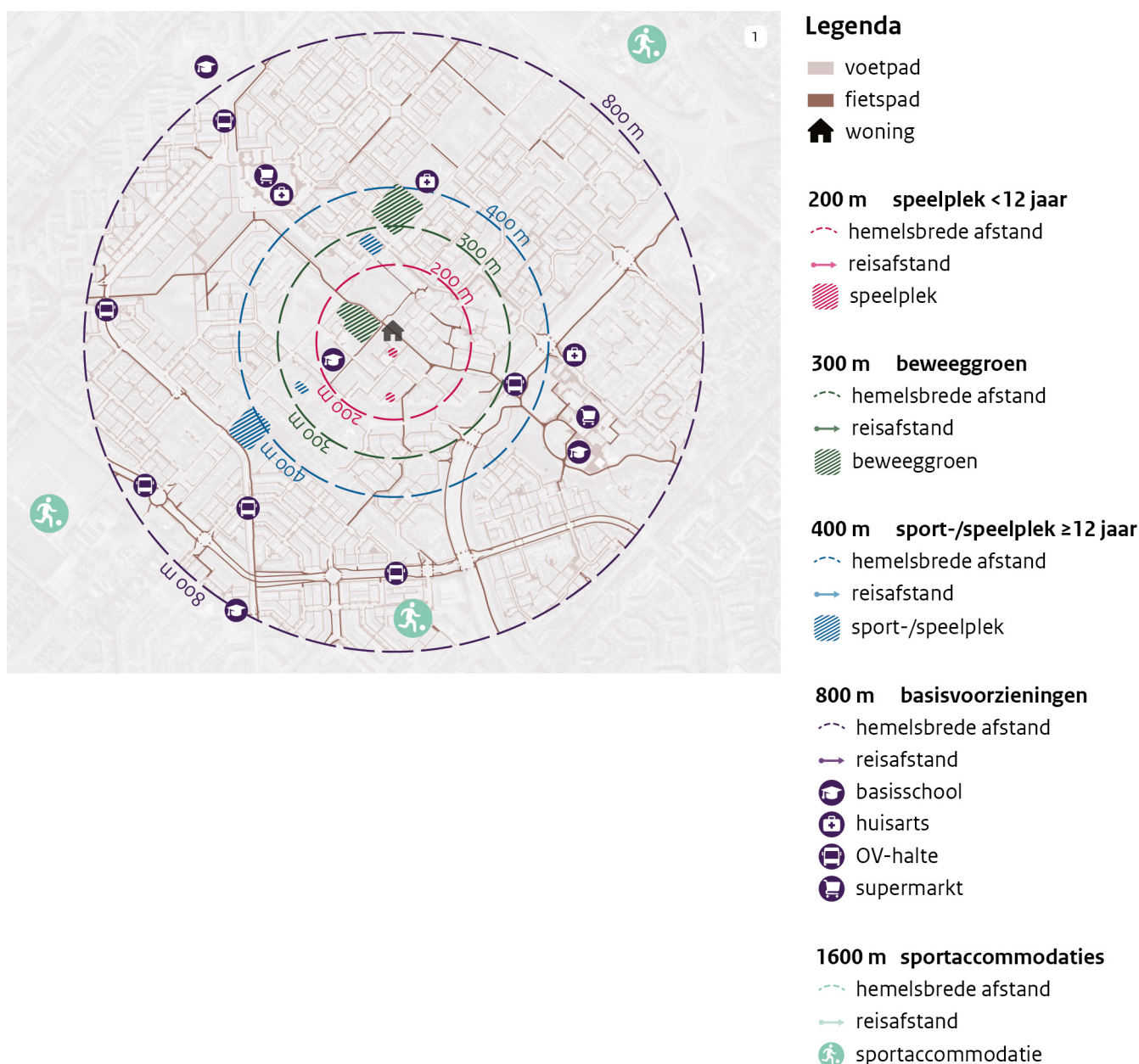
Figuur 5 Indeling van de wijktypologieën, zoals bepaald door Hogeschool van Amsterdam (2023) op basis van de twee gebiedskenmerken ‘aantal gebruikers’ (aantal bewoners per km², CBS (2023)) en ‘hoeveelheid openbare ruimte’ (ORI, PBL (2024)). De weergegeven indeling is onderling relationeel en geeft niet de exacte locatie van die typologie weer op basis van de twee kenmerken.

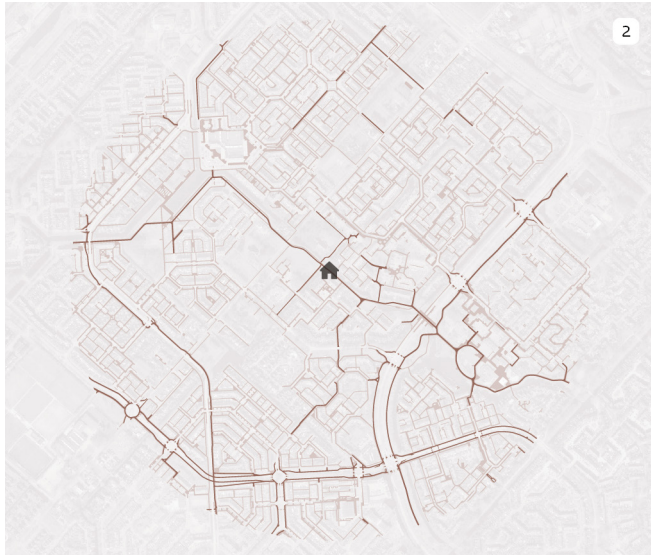


Figuur 6a Illustratie van voorbeeldbuurten die voldoen aan de ruimteclaim van 25% en hoe de afstandsvuistregels zich daartoe verhouden.

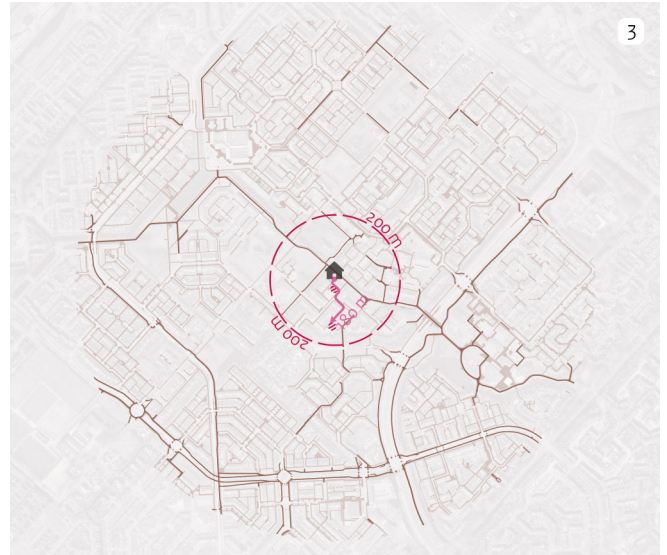
- 1) Totaalbeeld van alle vuistregels met als startpunt een woning in Bornholm, Hoofddorp.
- 2) Woning met daaromheen de beweegvriendelijke infrastructuur in een straal van 800 meter.
- 3) Beschikbare speelplekken <12 jaar binnen 200 meter.
- 4) Beschikbaar beweeggroen binnen 300 meter.
- 5) Beschikbare sport-/speelplekken ≥12 jaar binnen 400 meter.
- 6) Beschikbare basisvoorzieningen (basisschool, huisarts, OV-halte, supermarkt) binnen 800 meter.
- 7) Beschikbare formele sportaccommodaties binnen 1.500 meter.

Voorbeeldbuurt: Bornholm, Hoofddorp

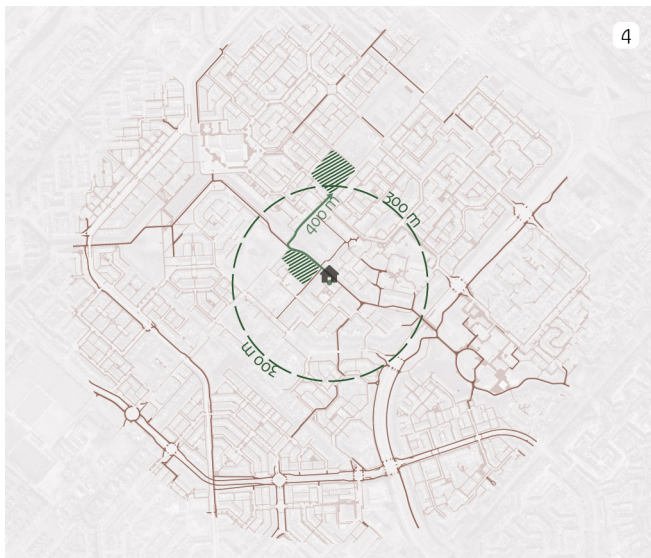




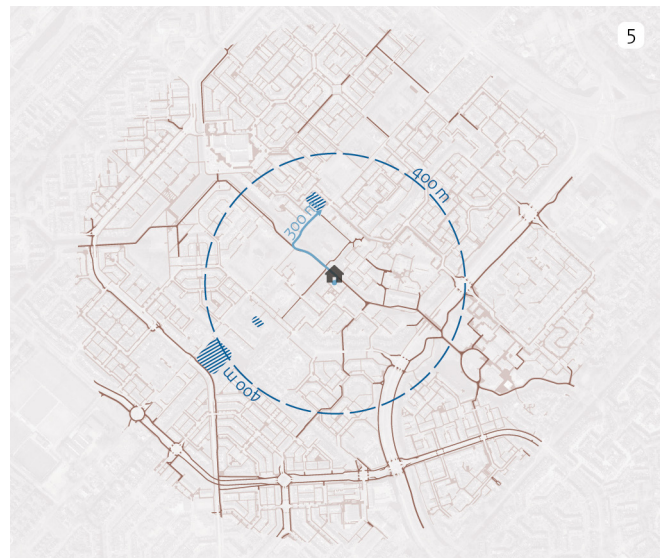
2



3



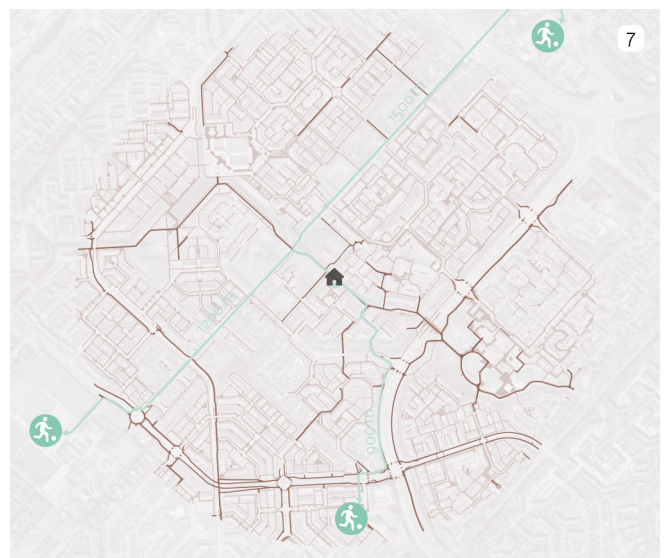
4



5



6

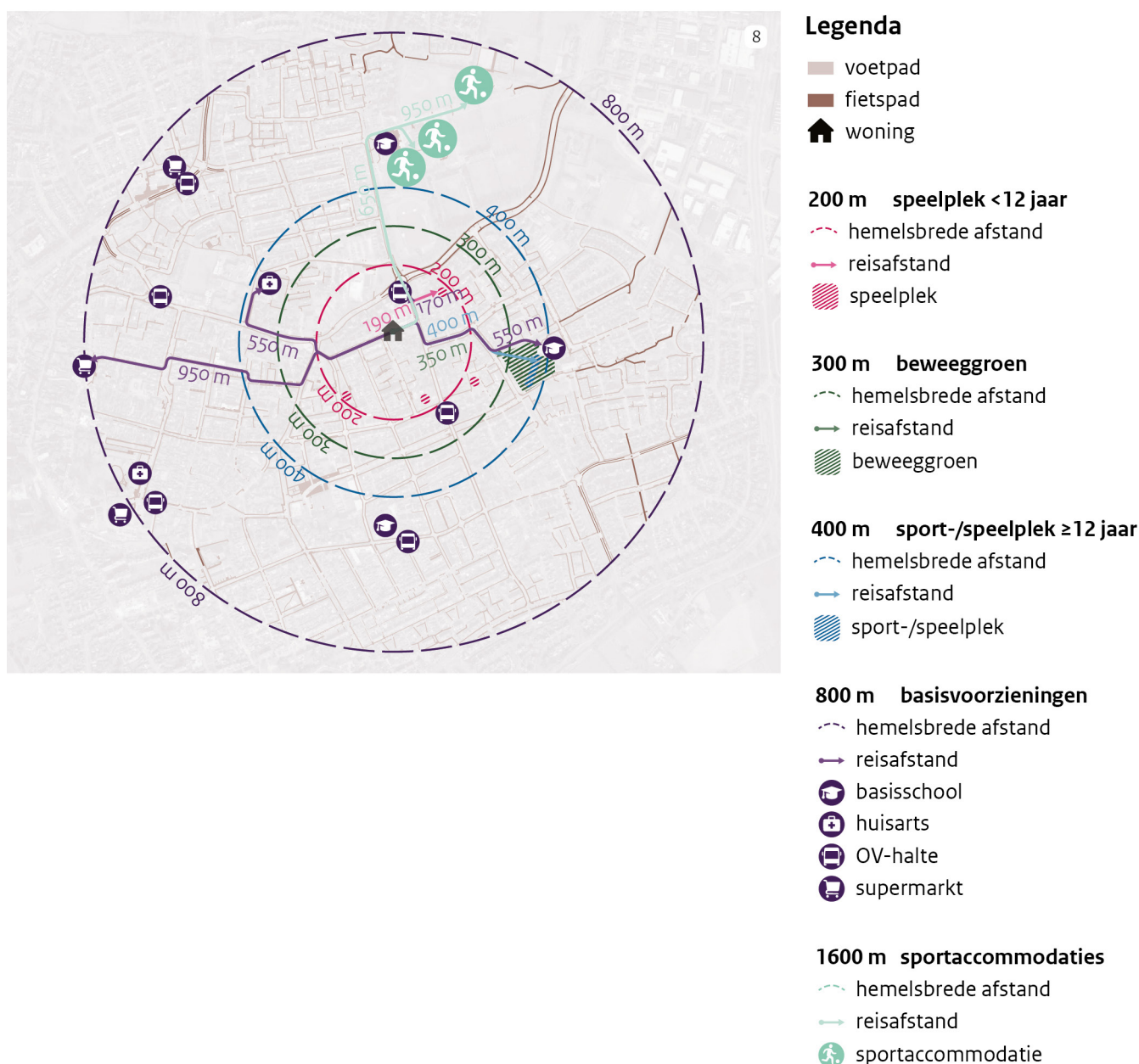


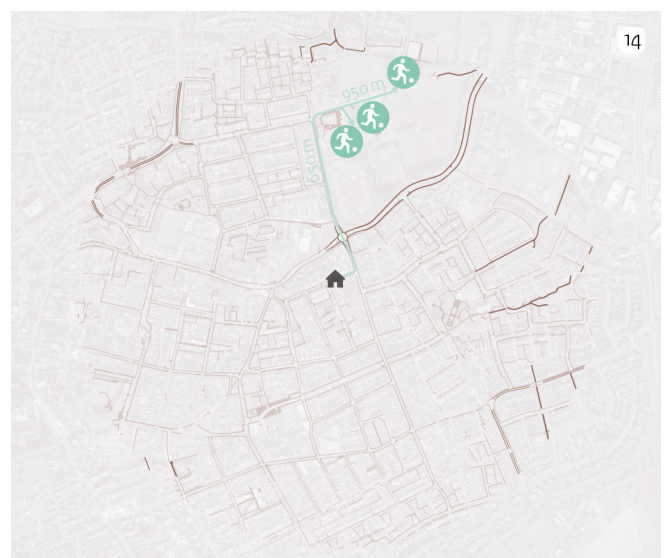
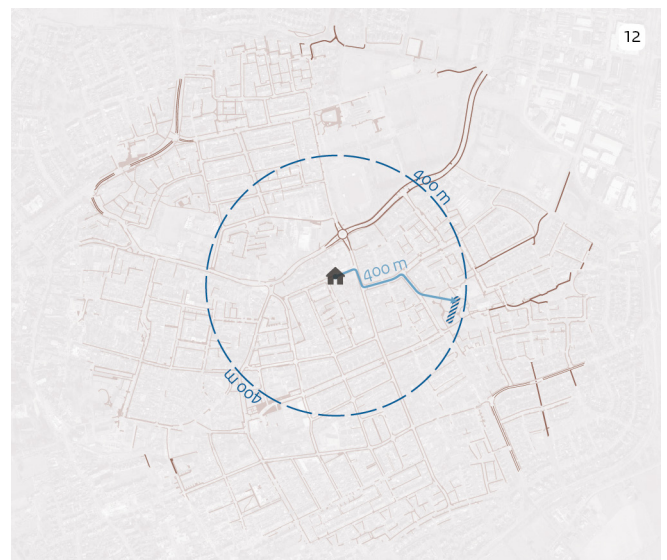
7

Figuur 6b Illustratie van voorbeeldbuurten die voldoen aan de ruimteclaim van 25% en hoe de afstandsvuistregels zich daartoe verhouden.

- 8) Totaalbeeld van alle vuistregels met als startpunt een woning in Gemert-Oost, Gemert.
- 9) Woning met daaromheen de beweegvriendelijke infrastructuur in een straal van 800 meter.
- 10) Beschikbare speelplekken <12 jaar binnen 200 meter.
- 11) Beschikbaar beweeggroen binnen 300 meter.
- 12) Beschikbare sport-/speelplekken ≥12 jaar binnen 400 meter.
- 13) Beschikbare basisvoorzieningen (basisschool, huisarts, OV-halte, supermarkt) binnen 800 meter.
- 14) Beschikbare formele sportaccommodaties binnen 1.500 meter.

Voorbeeldbuurt: Gemert-Oost, Gemert





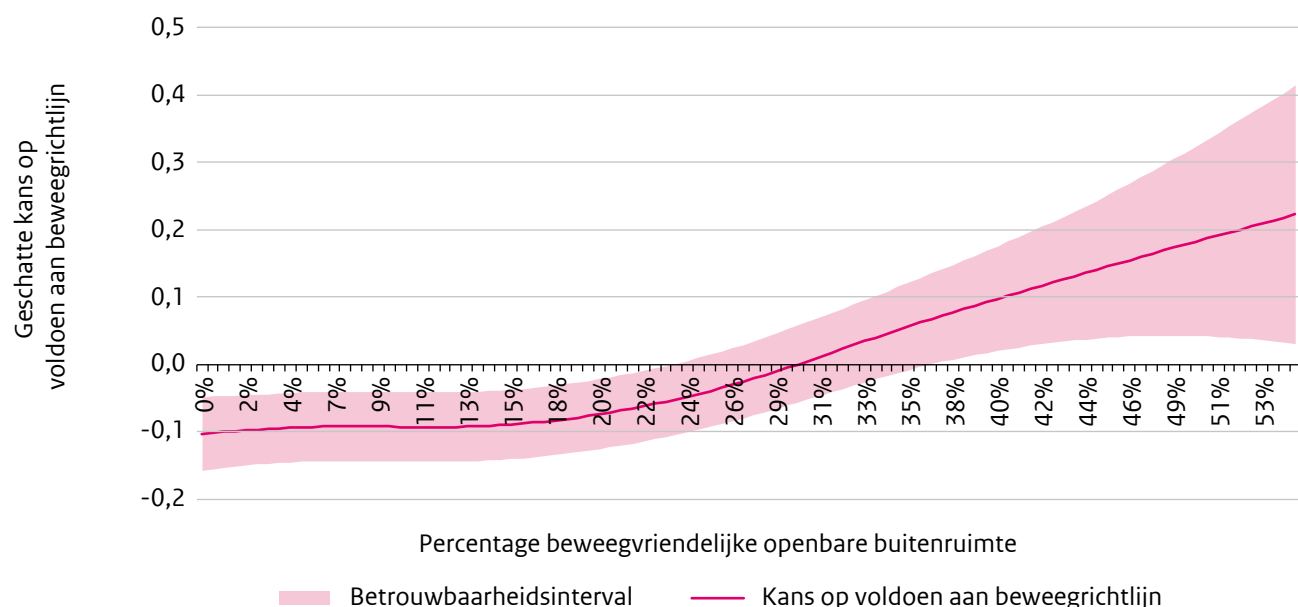
Statistische analyse: zijn de vuistregels voor ruimte gerelateerd aan meer beweeggedrag?

Om na te gaan of de vuistregel van 25 procent openbare ruimte voor bewegen, spelen en sporten gerelateerd is aan beweeggedrag, is een statistische analyse uitgevoerd (zie Bijlage 2 voor methodologie). In deze analyse zijn data over voldoen aan de beweegrichtlijn (Gezondheidsmonitor 2024) van meer dan 450.000 Nederlanders gekoppeld aan de hoeveelheid ruimte die in een straal van 1.000 meter om het huis als beweegvriendelijk wordt beschouwd. In de analyses is gecorrigeerd voor een

aantal demografische factoren (zoals leeftijd, gender) en buurtfactoren (zoals SES-WOA); voor een uitgebreide beschrijving zie Bijlage 2.

De analyses laten zien dat de hoeveelheid ruimte voor bewegen, spelen en sporten positief gerelateerd is aan de kans dat iemand voldoet aan de beweegrichtlijn. Deze kans neemt toe vanaf ongeveer 20 procent van de openbare ruimte (zie Figuur 7). De vuistregel van 25 procent van de openbare buitenruimte die voor bewegen, spelen en sporten (in de openbare ruimte) moet zijn is te beschouwen als een aan te bevelen minimum.

Figuur 7 Relatie tussen het percentage ruimte voor bewegen en de kans op voldoen aan de beweegnorm.



Tot slot is een analyse uitgevoerd naar specifiek de afkapwaarde van 25 procent. Deze analyse laat zien dat een persoon die in een omgeving woont die voldoet aan deze afkapwaarde een statistisch significant verhoogde kans (7%) heeft van voldoen aan de beweegrichtlijn, in vergelijking met een persoon die niet in zo'n omgeving woont.

Samenvattend laten deze statistische analyses een positief verband zien tussen wonen in een buurt met voldoende ruimte voor bewegen, spelen en sporten en voldoen aan de beweegrichtlijnen.

Onderbouwing vuistregels Afstanden

Over afstanden is meer bekend uit wetenschappelijk onderzoek. Ook kwam uit de gesprekken met de focusgroepen naar voren dat beleidsmedewerkers en adviseurs graag willen aansluiten bij bestaande richtlijnen. Daarom is bij het maken van de vuistregels voor afstanden, ervoor gekozen deze te baseren op de Kernindicator Beweegvriendelijke Omgeving van het Mulier Instituut (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2025). Deze kernindicator is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten. De genoemde afstanden zijn onlangs aangepast op basis van het KiM-rapport Acceptabele Bereikbaarheid (Hamersma en Roelleven, 2024).

De Kernindicator Beweegvriendelijke Omgeving (KBO) geeft aan hoe beweegvriendelijk de fysieke omgeving is in Nederland. Daarbij wordt uitgegaan van precieze afstanden. Zo zou een supermarkt het beste binnen 391 meter bereikbaar zijn, om daar te voet of met de fiets naartoe te gaan. Dit is te gedetailleerd voor een vuistregel. Deze afstanden zijn vereenvoudigd.

De tweede aanpassing die is gedaan, betreft de afstanden tot speelplekken. In de KBO wordt gerekend met 400 meter tot een speelplek. Uit expertsessies kwam naar voren dat deze afstand voor jonge kinderen mogelijk te groot is. Daarom is ervoor gekozen om voor speelplekken onderscheid te maken tussen kinderen jonger dan 12 jaar (200 meter) en kinderen en volwassenen van 12 jaar en ouder (400 meter). Dit in navolging van de Utrechtse Speelnorm.

Verantwoording 200 meter en 400 meter afstand tot speel- en sportplekken in de openbare ruimte

Het Mulier Instituut hanteert in de Kernindicator Beweegvriendelijke Omgeving een afstand van 400 meter (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2025). Deze afstand wordt in internationaal onderzoek gebruikt als grens en een recente Amerikaanse studie laat zien dat de kans dat een speelplek wekelijks bezocht wordt vijf keer groter is als deze binnen 400 meter ligt, dan als deze verder weg is. De kans dat het bezoek langer dan een uur duurt, wordt gemiddeld wel lager (Young et al., 2023).

Verantwoording 300 meter afstand tot 1ha beweeggroen

Deze vuistregel sluit aan bij de vuistregels voor groen, waarbij uitgegaan wordt van de 3-30-300-regel.

Verantwoording 800 meter afstand tot de basisvoorzieningen, bestaande uit een supermarkt, huisartsenpraktijk, basisschool en OV-halte

Het Mulier Instituut heeft voor een aantal doelbestemmingen de afstand bepaald waarop mensen te voet of met de fiets willen reizen (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2025). Daarvoor wordt een puntensysteem gebruikt: hoe dichter een voorziening gemiddeld bij een huis is, hoe meer punten worden gehaald. De bereikbaarheid van voorzieningen zal in hoogstedelijk gebied beter zijn dan in meer landelijk gebied. Aangezien van een gemiddelde buurt uitgegaan is, is er gekozen voor een acceptabele afstand die in de gemiddelde tot een na-hoogste categorie valt. Voor supermarkten is dat tussen de 391-1.261 meter, voor huisartsen tussen de 488-1.443 meter, basisscholen tussen de 395-1.176 meter en OV-haltes tussen de 505-1.902 meter. Daaruit is bepaald dat deze voorzieningen dan op 800 meter afstand mogen liggen.

Verantwoording 1.500 meter afstand tot minimaal drie typen formele sportaccommodaties

Wat de sportaccommodaties betreft, maakt het Mulier Instituut een combinatie tussen nabijheid en diversiteit (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2025). Daarbij wordt uitgegaan van vijf typen formele sportaccommodaties: sportscholen, zwembaden, sporthallen, sportvelden en tennisbanen. De afstanden tot de verschillende sportaccommodaties zijn bepaald als de gemiddelde reisafstand tot sportaccommodaties in Nederland. Deze verschilt in de kernindicator: sportscholen (fitness): 1.400 meter; sporthallen: 1.600 meter; sportvelden: 1.500 meter; tennisbanen: 1.500 meter; zwembaden: 2.300 meter.

In de vuistregels is dit versimpeld tot 1.500 meter loop- of fietsafstand.

Workshops

In 2025 heeft het RIVM een aantal workshops gehouden, waarbij deelnemers in een 3D-geprinte maquette de vuistregels op een aantal bestaande buurten konden toepassen. Het doel was om na te gaan of de vuistregels voor een beweegvriendelijke openbare buitenruimte realistisch zijn: kan dit worden toegepast en wordt een buurt dan beweegvriendelijker? De eerste versie van deze workshop is tot stand gekomen in samenwerking met de Beweegalliantie. Voor een uitgebreidere beschrijving van de workshops zie het hoofdstuk 6: 'Workshop als instrument'.

De workshops laten zien dat de vuistregels voor een beweegvriendelijke omgeving ruimtelijk gezien haalbaar zijn, ook bij een verdichtingsopgave. Deelnemers aan de workshops gaven ook aan dat de buurt door meer ruimte te creëren in potentie beweegvriendelijker wordt. Belangrijk is wel dat dit in een setting gebeurt waar geen financiële beperkingen zijn en geen inspraak van inwoners. Ruimte voor bewegen werd vaak gevonden door de ruimte voor de auto te verkleinen en de fietser en voetganger boven de auto te plaatsen. De praktijk is op dat punt mogelijk weerbarstiger. Daarnaast gaven deelnemers aan dat kwaliteit van de omgeving van belang is, en dat beheer en onderhoud niet moet worden vergeten.

Discussie

De hier gepresenteerde vuistregels vormen een eerste stap in het kwantificeren van de beweegvriendelijke openbare buitenruimte. Het primaire doel van deze vuistregels is om gezond gedrag, zoals bewegen, spelen en sporten, een prominentere rol te geven binnen het ruimtelijk planvormingsproces. Daarnaast zijn ze bedoeld om het gesprek te faciliteren over wat een beweegvriendelijke omgeving in meetbare termen inhoudt. De voorgestelde waarden zijn dan ook richtinggevend en geen definitieve norm. Het biedt een uitgangspunt voor gemeenten om, bij de lokale context passende, eigen richtlijnen op buurtniveau vast te stellen. De uitgevoerde statistische analyse laat, voor de ruimteclaim, zien dat deze positief is gerelateerd aan voldoen aan de beweegrichtlijnen. Daarmee is een eerste stap gezet in de gezondheidkundige onderbouwing van deze vuistregel.

Buurt als schaalniveau

De vuistregel voor de ruimteclaim is opgesteld voor buurten. Daarom zijn formele sportfaciliteiten (sporthallen, sportvelden), open zwembad of recreatiegebieden geen onderdeel van deze vuistregel. Deze faciliteiten hebben een functie op een hoger schaalniveau: niet iedere buurt hoeft een voetbalaccommodatie te hebben. Daarmee is de daadwerkelijke ruimte die nodig is voor de sport- en beweegsector groter. In een vervolgtraject wordt onderzoek gedaan naar richtlijnen die op deze hogere schaalniveaus van toepassing zijn.

Ambitie en opgave

Opgave vuistregel ruimteclaim

De vuistregel voor de ruimteclaim heeft een realistische ambitie zoals de resultaten van de workshop laten zien. De uitgangswaarde van 25 procent van de openbare buitenruimte die nodig is voor bewegen en sporten, is gebaseerd op 15 procent voor actieve mobiliteit en 10 procent voor speel-/sportplekken in de openbare ruimte. Uiteraard is die balans anders in te vullen naar gelang de context waarin de vuistregel wordt toegepast.

Momenteel is in Nederland ongeveer 11 procent van de openbare buitenruimte voor voetgangers of fietsers bestemd (actieve mobiliteit), en 2 procent voor formele speel-/sportplekken. Naast de formele speelruimte is er informele speelruimte. Denk aan grasveldjes, parken en stoepen die breed genoeg zijn.

De opgave lijkt dus fors. In workshops met gemeenten waar met een maquette is onderzocht of de vuistregels ruimtelijk haalbaar zijn, bleek dat dat het geval is – ook in bestaande buurten en wijken, en ook bij een verdichtingsopgave. Dit vergt wel bewuste keuzes voor een beweegvriendelijke omgeving. Bijvoorbeeld door STOMP-principes (Stappen, Trappen OV, Mobility-as-a-Service, Persoonlijk vervoer) toe te passen en te investeren in speelplekken. Het viel de deelnemers bij elke workshop op hoeveel ruimte de auto inneemt. Tijdens de workshops werd bijvoorbeeld door het vervangen van autowegen door fietsstraten relatief snel voldaan aan de ruimtenorm. Bovendien geeft dit mogelijk extra ruimte voor spelen en groen, doordat minder brede wegen nodig zijn – en er de keuze gemaakt kan worden om minder parkeerhavens in de buurt te hebben.

Hoewel de vuistregels ruimtelijk mogelijk zijn, zijn er wel zorgen over de beheerkosten. Naast informele speelruimte, zoals een brede stoep of grasveld, is ook formele speelruimte nodig. Dat zijn plekken met expliciete speelvoorzieningen, zoals een schommel, zandbak of basketbalveld. Om naar 3 procent (Jantje Betonnorm) of 5 procent formele speelruimte te gaan, betekent dit gemiddeld een verdubbeling van het aantal vierkante meters formeel spelen. Deze plekken moeten onderhouden worden.

Afstanden

De vuistregels over de afstanden naar voorzieningen, zoals speelplekken, sportfaciliteiten en een supermarkt, zijn voor een groot deel gebaseerd op de Kernindicator Beweegvriendelijke Omgeving. In de kernindicator worden vrij precieze afstanden gebruikt, die in de vuistregels versimpeld zijn. Hierdoor zijn de voorzieningen voor dagelijks leven (supermarkt, huisarts, OV) op eenzelfde waarde gezet. In de praktijk zal de reisbereidheid verschillen. Daarom moeten binnen de lokale context de vuistregels verder worden verfijnd. Bij afstanden die te voet of met de fiets bereikbaar zijn, zijn individuele factoren van belang: 75+'ers hebben mogelijk een kleinere actieradius dan een 30'er.

Daarnaast is bekend dat voor speelplekken geldt dat in meer stedelijk gebied minder buiten gespeeld wordt door lage verkeersveiligheid en een gebrek aan groen (Prins et al. 2021). Naast beloop- en befietbare afstanden zijn veilige en prettige routes voor fietsers en voetgangers van belang om een omgeving beweegvriendelijk te maken. Denk daarbij aan verlichting, veilige oversteekplaatsen en het hebben van zichtlijnen (Lieu et al. 2025). Wat groen betreft, is de relatie complexer. De aanwezigheid van groen geeft mensen het gevoel dat een route korter is (Saber et al., 2025). Tegelijkertijd kan een park een barrière zijn om doorheen te lopen (Borst et al. 2009) en wordt niet-onderhouden groen als barrière gezien om te lopen (Prins et al., 2016). Gevoelens van veiligheid, groen, beheer en onderhoud kunnen van invloed zijn op het gebruik van een route, en de bereikbaarheid van voorzieningen. De spreiding van voorzieningen is daarmee een noodzakelijke, maar op zichzelf onvoldoende, factor om actieve mobiliteit te bevorderen.

Onderbouwing vuistregels ruimte

Om tot de vuistregels voor ruimte voor bewegen te komen, was het onmogelijk om te bogen op eerdere analyses of wetenschappelijke literatuur. Op basis van de mogelijkheden die open data boden en beleidsdocumenten is een vuistregel opgesteld. Doordat literatuur niet beschikbaar is, is toetsing en vergelijking met andere vuistregels of afkappunten niet mogelijk. In de onderbouwing van de vuistregels zijn meerdere stappen genomen: analyse van data op buurtniveau, stedenbouwkundige analyse en workshops.

Om tot de vuistregels te komen, is een combinatie gemaakt van een kwantitatieve data-analyse en een beleidsanalyse. In een daarna uitgevoerde data-analyse op gegevens van meer dan 450.000 Nederlanders is een relatie gevonden tussen het percentage openbare buitenruimte dat voor bewegen, spelen en sporten is en de kans dat iemand voldoet aan de beweegrichtlijnen. De analyse toont aan dat er een S-vormige curve is. Daarbij is de kans dat iemand aan de beweegrichtlijn gaat voldoen stijgt als de hoeveelheid openbare ruimte meer dan 20 procent is. Vanaf ongeveer 35 procent vlakt deze curve af. Deze analyses geven een indicatie dat de hoeveelheid openbare ruimte voor bewegen, spelen en sporten inderdaad relevant is om beweeggedrag te stimuleren. Dit was de eerste studie naar een ruimteclaim voor bewegen en beweeggedrag. Herhaald onderzoek is nodig om deze resultaten te bevestigen. We hopen ook dat andere onderzoekers, nationaal en internationaal, meer onderzoek doen naar de ruimteclaim voor bewegen, spelen en sporten.

Tot slot lieten workshops met professionals zien dat de voorgestelde vuistregels haalbaar zijn, en dat deze tot een meer beweegvriendelijke omgeving kunnen leiden.

Concluderend is te stellen dat de vuistregels voor een beweegvriendelijke omgeving haalbaar zijn, en dat meer ruimte voor bewegen in de openbare buitenruimte positief gerelateerd is aan beweeggedrag. Het maken van een beweegvriendelijke omgeving levert mogelijk gezondheidswinst op en vergt keuzes en ambitie.

4 Vuistregels Groene leefomgeving

A. Prinsen, M.A. de Vries, H. Kruize, H.G. Lakenvelt-Verbree



Inleiding

Groen in de leefomgeving heeft invloed op onze mentale en fysieke gezondheid. Het kan bijdragen aan herstel van stress of aandachtsmoeheid. Het kan een buffer vormen tegen hittestress, luchtverontreiniging en geluidsoverlast. Groene plekken kunnen mensen uitnodigen om in te bewegen of anderen te ontmoeten. Of groen gezondheid daadwerkelijk bevordert, is afhankelijk van randvoorwaarden. Als deze niet worden meegenomen, kan het gezondheidspotentieel niet worden benut of gezondheidsschade veroorzaken. Bij het vergroenen van de leefomgeving is het van belang om daarvoor oog te hebben.

Vergroenen met vuistregels

Door de schaarste aan ruimte en het grote aantal functies van de openbare buitenruimte, staat groen onder druk. Om groen beter mee te nemen in planprocessen, is behoefte aan (wettelijke) kaders. Nu worden voor andere thema's wel normen en richtlijnen gehanteerd (zoals voor milieu en voor parkeren), maar voor groen zijn deze nog niet zo hard. Daardoor ontstaat het risico dat het thema Groen het onderspit delft.

In de praktijk zijn al vuistregels in gebruik, zoals de 3-30-300-regel en de richtlijnen uit de Handreiking Groen In en Om de Stad (GIOS). Deze worden hieronder samengevat.

3-30-300

Deze vuistregel is opgesteld om plekken groener en leefbaarder te maken en is gebaseerd op het werk van Cecil Konijnendijk (2022). De regel beschrijft dat elke inwoner minstens **drie** grote bomen moet kunnen zien vanuit zijn of haar huis, school en/of werk, in een buurt woont met minimaal **30 procent** boom-kroonbedekking en toegang heeft tot groenvoorziening van minimaal 0,5-1 ha op maximaal **300** meter lopen of fietsen.

Onder **groen** verstaan wij alle (semi-)natuurlijke elementen of plekken op verschillende schaal-niveaus: op straat- (bijvoorbeeld struiken, particuliere en openbare tuinen, groene gevels, groene daken, bomen, plantvakken, groenstroken), buurt en wijk (plantsoenen, groene routes, parken, openbaar toegankelijke sportvelden) en regionaal niveau (natuur- of recreatiegebieden).

Handreiking GIOS

De Handreiking Groen In en Om de Stad (GIOS) is tot stand gekomen door samenwerking tussen verschillende overheidsorganisaties en experts, waarbij praktijkervaringen en bestaande wet- en regelgeving zijn meegenomen. Gemeenten en provincies kunnen op vrijwillige basis de handreiking gebruiken om te vergroenen. Het biedt een set van vuistregels om groen op een integrale, ruimtelijke manier toe te passen. Deze vuistregels houden rekening met schaalniveaus, nieuw- en bestaande bouw, openbaar- en privaatterrein en maatwerk is mogelijk.

Samengevat beschrijft de Handreiking GIOS dat inwoners zicht moeten hebben op continue groenvoorziening op straatniveau, dat op buurtniveau geen groen mag verdwijnen, hier een koele verblijfsplek van minimaal 200 m² moet zijn binnen 300 meter van de woning, 30 procent schaduw op buurtniveau en 40 procent schaduw op belangrijke loop- en fietsroutes, drinkwaterstroken en verblijfsplekken moet zijn. Op wijkniveau schrijven ze een minimum en streefpercentage groen voor gedifferentieerd naar wijktype. Op stadsniveau moet een groenstructuurplan zijn. En op regioniveau 350-500 m² groen per woning binnen een straal van 5 km zijn, om te zorgen dat de groenblauwe uitloopgebieden robuust genoeg zijn om de groeiende stad te voorzien van voldoende groene buffers (ministerie van Volkshuisvesting en Ruimtelijke Ordening (VRO) & ministerie van Landbouw, Visserij, Voedselzekerheid en Natuur (LVVN), 2024).

Behoefte aan vuistregels voor gezond groen

Gezondheid wordt vaak gebruikt als reden om de omgeving te vergroenen. Toch lijkt robuuste gezondheidskundige onderbouwing van groene vuistregels beperkt. Bewijs voor de positieve relatie tussen groen en gezondheid groeit, maar tegelijkertijd is er ook nog veel onbekend. De impact van een groeninterventie op gezondheid kan verschillen, afhankelijk van sociaal demografische of ruimtelijke contexten. Het kwantificeren van gezondheidseffecten van groen is lastig door heterogeniteit van de onderzoeken, en de vraag hoeveel groen genoeg is om bij te dragen aan gezondheid, staat nog open. Hierdoor, en omdat al meerdere vuistregels worden toegepast voor groen, wordt in deze publicatie onderzocht hoe de vuistregels van GIOS en 3-30-300 gerelateerd zijn aan gezondheid. Met deze groene, gezonde vuistregels kunnen lokale en regionale beleidsmakers ondersteunen bij het creëren van een gezonde groene leefomgeving.

Kennisbundeling

Op advies van de geconsulteerde experts, richt dit traject zich niet op het onderbouwen van de exacte getallen uit de vuistregels. In plaats daarvan wordt gefocust op de koppeling tussen robuuste onderzoeksresultaten en de vuistregels. De Kennisbundeling Groen en Gezondheid van het RIVM is de basis voor de gezondheidskennis in dit rapport. De kennisbundeling bestaat uit resultaten vanuit literatuuronderzoek en interviews met Nederlandse experts op het gebied van groen en gezondheid. De literatuur is verzameld met behulp van de experts. Zij zijn gevraagd welke sleutelpublicaties zij de afgelopen tien jaar op gebied van groen en gezondheid kennen. Vanwege de grote hoeveelheid beschikbare literatuur is gekozen voor overzichtspublicaties, zoals reviews, meta-analyses en grijze literatuur van bijvoorbeeld WHO, RIVM en GGD. De resultaten van zowel de interviews en de literatuur zijn in een bijeenkomst met de betrokken experts getoetst. De belangrijkste commentaren van de experts zijn vervolgens in de kennisbundeling verwerkt. Uit de expertmeeting voor de vuistregels bleek dat sinds 2022 geen grote andere inzichten naar voren zijn gekomen. *Alle relaties in dit hoofdstuk komen, tenzij anders vermeldt, uit de Kennisbundeling. Voor de oorspronkelijke studies die deze relaties hebben onderzocht verwijzen we naar de Kennisbundeling.*

Vuistregels groen

In dit hoofdstuk worden onderstaande vuistregels onderbouwd vanuit gezondheid.

- Zicht op groen.
- 30 procent boomkroonbedekking op buurniveau.
- Op maximaal 300 meter lopen van elk huis is een groengebied.
- Er is 350-500 m² groene ruimte per woning binnen een straal van 5 km.

Leeswijzer

Uit het jonge, maar groeiende onderzoeksveld over groen en de relatie met gezond, blijkt dat er steeds meer bewijs is voor het positieve verband tussen groen en gezondheid. Dit hoofdstuk start met een overzicht van de vuistregels, zie figuur 8, hierna volgt hoe de vuistregels tot stand zijn gekomen en een uiteenzetting over de relatie tussen groen en gezondheid. Vervolgens zoomen we in op de verschillende randvoorwaarden om positieve gezondheidseffecten te realiseren, gevolgd door de vuistregels. Als afsluiting de gehanteerde aanpak en reflectie op het traject.

Vuistregels (gezond) groen

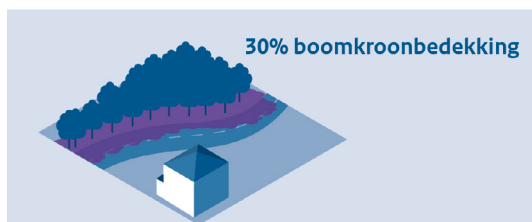
Figuur 8 De vuistregels in tekst en visueel weergegeven.

Vuistregels Groen

Werk met groen aan gezonde inwoners

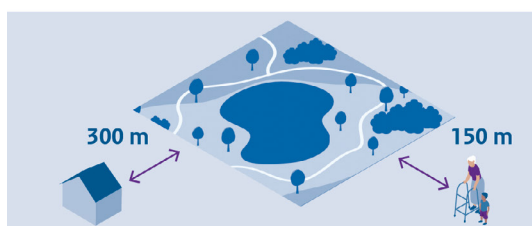
Zicht op groen

Vanuit iedere woning is zicht op groen. Dat kunnen bomen zijn, maar ook struiken, geveltuinen of groene daken. Groen uitzicht werkt rustgevend. Bomen zorgen bovendien voor schaduw, verkoeling en waterberging. Het samen vergroenen van bijvoorbeeld geveltuinen en boomspiegels draagt bij aan sociale contacten.



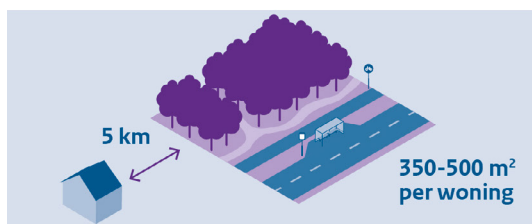
30% boomkroonbedekking

Een netwerk van groen in de buurt biedt verkoeling en beschermt tegen hitte. De [Soortentabel WUR](https://edepot.wur.nl/460540) (edepot.wur.nl/460540) helpt bij het kiezen van de juiste bomen. Ook de locatie is belangrijk: zorg dat schaduw valt op wandel- en fietsroutes en op zit- en speelplekken.



300 meter tot groter groengebied

Elke woning ligt op maximaal 300 meter van een groter groengebied, zoals een park. Dit stimuleert bewegen, ontspanning en ontmoeting. Ook kleinere groene plekken binnen deze afstand, zoals plantsoenen en postzegelparken, zijn waardevol. Zeker voor ouderen en jonge kinderen, voor hen geldt een afstand van maximaal 150 meter.



Natuur- en recreatiegebied binnen 5 kilometer

Streef naar 350-500 m² groene ruimte per woning binnen 5 km, voor recreatie, ontmoeting en ontspanning. Zorg voor goede bereikbaarheid per fiets en OV en een balans tussen reuring en rust.

Totstandkoming

Voor de vuistregels Groene leefomgeving is een praktijkgerichte aanpak gekozen. Eerst is een inventarisatie gedaan van bestaande vuistregels en (wetenschappelijke) literatuur. In het voorjaar van 2025 is een expertmeeting georganiseerd, om inhoudelijk de stand van zaken te bespreken. Op de achtergrond is tijdens het traject samengewerkt met GIOS om van elkaars kennis gebruik te maken.

Inventarisatie bestaande vuistregels

Om te achterhalen welke vuistregels in de praktijk worden gebruikt, zijn diverse praktijkprofessionals geraadpleegd en is online deskresearch uitgevoerd. Daaruit bleek de grote hoeveelheid aan vuistregels die in de praktijk worden toegepast. Diverse vuistregels zijn vergeleken. Uit deskresearch en gesprekken met praktijkprofessionals bleek dat de meest gebruikte vuistregels de 3-30-300 en de Handreiking Groen In en Om de Stad te zijn. Zie Bijlage 3 voor de vuistregels Groen en herkomst. Om de bekendheid van deze vuistregels te benutten en goed aan te sluiten op wat er al is, is gekozen om deze vuistregels te onderbouwen vanuit gezondheid, in plaats van nieuwe vuistregels te ontwikkelen. Daarbij is samenwerking aangegaan met het projectteam van Handreiking GIOS.

Literatuuronderzoek

Op basis van de Kennisbundeling Groen en Gezondheid uit 2022 van het RIVM is per vuistregel nagegaan wat de relatie met gezondheid kan zijn. Er is voor gekozen om deze kennisbundeling als basis te gebruiken, omdat het een goed algemeen beeld geeft van de state-of-the-art-kennis op het gebied van groen en gezondheid, en op basis van enkele aanvullende wetenschappelijke studies.

Expertmeeting

Na de eerste dataverzamelingsronde is een expertmeeting georganiseerd met experts vanuit verschillende invalshoeken op het thema Groen en gezondheid. Diverse experts zijn bevraagd om te reflecteren op: (1) missende gezondheidskundige aspecten; (2) de kwaliteit van de onderzoeken en (3) nieuwe kennisontwikkelingen in het veld. In dit overleg is consensus bereikt over het gebruik van enkel overzichtsstudies en dat er sinds 2022 geen nieuwe overzichtsstudies zijn uitgekomen met afwijkende uitkomsten ten opzichte van de Kennisbundeling Groen en Gezondheid. De experts hebben aangeraden om de Kennisbundeling Groen en Gezondheid als basis te gebruiken voor de gezondheidskundige onderbouwing.

Samenwerking GIOS

Groen in en om de Stad (GIOS) is een samenwerking van de ministeries van Volkshuisvesting en Ruimtelijke Ordening (VRO), Landbouw, Visserij, Voedselzekerheid en Natuur (LVVN), Infrastructuur en Waterstaat (I&W) en Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Het doel is om de belangen van vergroenen beter mee te nemen in de opgaven in het gebouwde gebied. Denk aan de verstedelijkingsopgave, verduurzaming van de bestaande stad, de mobiliteitstransitie en energietransitie.

Een van de producten die gemaakt is voor gemeenten en provincies om dit doel te bereiken, is de handreiking Groen in en om de Stad. In de Handreiking GIOS zijn vuistregels voor groen opgenomen op basis van een grondig proces met belanghebbenden en gebruik van bestaande onderzoeken. Vanwege het gedegen proces, en om te profiteren van de bekendheid van de vuistregels, zijn de vuistregels uit GIOS overgenomen in deze publicatie. Deze vuistregels waren nog maar beperkt onderbouwd vanuit gezondheidskundig perspectief. Daarom levert de onderbouwing uit dit document waardevolle input voor GIOS. De inzichten uit dit traject worden meegenomen in de vernieuwde versie van de Handreiking GIOS 2.0.

Iteratieve evaluatie

De samenwerking met GIOS bood de mogelijkheid om de vuistregels, onderbouwingen en tussentijdse resultaten voor te leggen aan praktijkprofessionals. Daarmee is de behoefte vanuit de praktijk in kaart gebracht en daarop ingespeeld. Daarnaast zijn de inhoudelijke onderbouwingen getoetst bij experts van binnen en buiten RIVM, en een adviesgroep binnen het RIVM om de wetenschappelijke kwaliteit te borgen.

Onderbouwing

Groen en gezondheid

In de afgelopen jaren is steeds meer onderzoek verricht naar de relatie tussen groen en gezondheid. Hoewel dit onderzoeksveld relatief jong is, groeit het bewijs voor de positieve relatie tussen groen op gezondheid. Tijdens de expertmeeting die voor deze publicatie is georganiseerd, was overeenstemming over de gunstige gezondheidseffecten van groen. Tegelijkertijd is er nog veel onbekend over de relatie groen en gezondheid. De vraag over hoeveel vierkante meter groen genoeg is om gezondheidsbaten te realiseren, of welk type groen in alle contexten een positieve invloed heeft, kan niet beantwoord worden op basis van wat nu bekend is (WHO, 2016; Snep, 2022). In de praktijk worden nu verschillende richtwaarden gebruikt, zoals 9 m² groene ruimte per inwoner, 1 hectare of 75 m² groen binnen 300 meter, of 1,6 meter groene route per inwoners. Deze waarden kennen vaak geen robuuste onderbouwing vanuit gezondheid.

Gezondheidseffecten van groen

De Kennisbundeling Groen en Gezondheid heeft de uiteenlopende relaties tussen groen en gezondheid geordend met behulp van vier mechanismen. Dit conceptueel model is geïnspireerd op de modellen van Hartig et al. (2014), Markevych et al. (2017) en Marselle et al. (2020). De vier onderscheidde mechanismen staan hiernaast vermeld.

Groen in de leefomgeving kan:

Gezondheidsschade verminderen. Groen kan een buffer vormen tussen vervuilende bronnen (lucht, geluid), zoals een drukke autoweg. Ook kan het hittestress verminderen.

Fysiek en mentaal herstel bevorderen. Groen kan stress verminderen, herstel bevorderen (zowel fysiek als mentaal) en aandachtsmoeheid verminderen.

Gezond gedrag bevorderen. Een groene omgeving kan bewegen, sporten en spelen faciliteren. Ook kan het contact tussen mensen en sociale samenhang faciliteren.

Gezondheidsschade veroorzaken. Groen kan gezondheidsschade veroorzaken door contact met pollen of ziekteverwekkers. Ook kan groen leiden tot meer luchtverontreiniging, als bomen dusdanig worden geplaatst dat de doorstroming van lucht wordt belemmerd en de verontreinigende stoffen blijven hangen.

Daarnaast beschrijft de Kennisbundeling diverse nieuwe onderzoeksrichtingen voor groen en gezondheid. Een relatief nieuw onderzoeksveld gaat over de relatie tussen het immuunsysteem en verblijven in groen. Dit komt door de ontspanning en de stressreducerende werking die groen kan bieden. Daarnaast kan de blootstelling aan een diversiteit van micro-organismen in de natuurlijke omgeving de werking van het immuunsysteem stimuleren. Ook kan blootstelling aan groen op jonge leeftijd gevoeligheid voor allergieën verminderen op latere leeftijd.

Raadpleeg voor meer informatie de [Kennisbundeling Groen en Gezondheid](#).

Randvoorwaarden voor positieve gezondheidseffecten

Groen in de leefomgeving heeft in potentie een breed palet aan gezondheidsbaten. Daarnaast kent groen een aantal gezondheidsrisico's. Om de potentie voor gezondheid te benutten en mensen te beschermen tegen de gezondheidsrisico's, gelden een aantal randvoorwaarden.

Stem het type groen af op de behoeften van de diversiteit aan gebruikers

Betrek de gebruikers in het ontwerpproces en/of laat hen zelf groen aanleggen en onderhouden. Monitor hoe het groen gebruikt en beleefd wordt.

Zet groen multifunctioneel in

Verskillende voordelen van groen laten zich meestal goed combineren. Door een slimme inrichting kunnen groene plekken in de stad multifunctioneel worden ingezet, waardoor verschillende voordelen worden behaald door een enkelvoudige ingreep (MOOI NL, 2024).

Denk in netwerken en verbind groene plekken met elkaar

Door te gaan denken in netwerken en de verschillende groene plekken met elkaar te verbinden tot een geheel, worden de positieve effecten verhoogd en robuuster. Niet alleen voor de mens, maar ook voor planten en dieren (ministeries van Volkshuisvesting en Ruimtelijke Ordening (VRO) & Landbouw, Visserij, Voedselzekerheid en Natuur (LVVN), 2024).

Veiligheid, hoeveelheid, kwaliteit, toegankelijkheid en nabijheid

De fysieke en ervaren veiligheid, de hoeveelheid groen en met hoeveel mensen het groen gedeeld moet worden, de kwaliteit van het groen, de mate van toegankelijkheid en nabijheid spelen allemaal een rol in de relatie die het groen kan hebben met gezondheid. Het beïnvloedt het gebruik en de beleving van mensen van het groen. Houd bij de inrichting rekening hiermee.

Beheer en onderhoud

Denk vóór de aanleg al na over beheer en onderhoud. Slecht onderhouden groen maakt dat mensen het minder snel gebruiken en kan gevaarlijke situaties of gevoelens van onveiligheid opleveren. Ook kan het gezondheidsrisico's opleveren, doordat het een schuilmogelijkheden biedt aan teken, muggen, knaagdieren en andere zoogdieren, katten en vogels. Deze (plaag)dieren kunnen een reservoir vormen voor zoönotische infectieziekten. Maak afspraken over het onderhoud en wie daarbij wat doet. En reserveer hier vooraf (liefst meerjarig) budget voor, zodat het groen veilig en aantrekkelijk blijft.

Keuze van het soort boom of plant

De keuze van het soort boom of plant bepaalt mede het potentiële effect op gezondheid. De vorm van het bladerdek, hoe hard ze groeit, of deze groenblijvend is, of deze bijdraagt aan waterberging, de mate waarin deze CO₂ kan opnemen of VOS uitstoot, of deze bijdraagt aan biodiversiteit, en de allergeniteit. Houd bij de keuze ook rekening met klimaatverandering en de bijdrage aan biodiversiteit (zie [Soortentabel](#) van de WUR). Behoud volwassen bomen. Een volwassen boom heeft bijvoorbeeld meer schaduwwerking of luchtzuiverende werking dan een kleinere boom.

Lage allergeniteit

Meer groen kan zorgen voor meer pollen in de lucht. Daarnaast vergroot het veranderende klimaat de afgifte van pollen en duur van het pollenseizoen. Ook kunnen nieuwe, exotische planten zorgen voor nieuwe soorten pollen. Het is belangrijk om te kiezen voor groen met lage allergeniteit. Raadpleeg eventueel de [Soortentabel](#) van de WUR.

De juiste locatie

De locatie van het groen is van belang. Als bomen de luchtstromen in een drukke straat beperken door een gesloten bladerdek, kunnen verhoogde concentraties fijnstof ontstaan onder het bladerdek. Daarnaast is voldoende ruimte nodig voor bomen om te groeien. Verder is de juiste locatie van bomen belangrijk of van belang in relatie tot schaduwwerking op speel- en verblijfplekken, fiets- en wandelpaden.

Biodiversiteit

Biodiversiteit beschrijft de graad van verscheidenheid aan levensvormen. Dit is belangrijk voor een evenwichtige symbiose tussen kenmerkende planten en dieren in een gebied. Biodiversiteit heeft indirect gevolgen voor gezondheid. Denk aan meer (soorten) insecten die zorgen voor bestuiving van belangrijke gewassen of een gevarieerd bomenbestand dat de overlast van de eikenprocessierups helpt verminderen, doordat de leefruimte van natuurlijke vijanden is vergroot. Ook kan blootstelling aan grotere diversiteit aan micro-organismen een positieve impact hebben op het immuunsysteem. Het laten toenemen van biodiversiteit is dus een belangrijk uitgangspunt bij vergroenen (ministeries van Volkshuisvesting en Ruimtelijke Ordening (VRO) & Landbouw, Visserij, Voedselzekerheid en Natuur (LVVN), 2024; Den Hertog et al., 2022).

Functiediversiteit en diverse doelgroepen

Verskillende typen groen kunnen op verschillende manieren worden gebruikt. Ze hebben verschillende functies. Denk aan een grasveld dat wordt gebruikt om op te sporten, een postzegelpark vlakbij huis waar mensen elkaar ontmoeten en kinderen kunnen spelen, of een straatboom die voorziet in schaduw boven een wandelpad. Verskillende typen groen hebben zo op verschillende manieren invloed op gezondheid. Bij het ontwerpen en implementeren van groen is het belangrijk om rekening te houden met de verschillende gewenste vormen van gebruik (bewegen, sporten, spelen, ontmoeten of ontspannen) door verschillende doelgroepen (bijvoorbeeld ouderen, kinderen, mensen met een beperking). Betrek de verschillende professionals die weten wat nodig is voor die functies en doelgroepen. Betrek ook de doelgroepen zelf in het ontwerpproces. Voor meer informatie over typen groen en de te verwachten gezondheidseffecten, raadpleeg de publicatie Gezond Groen Wijzer. Daarin staat per type groen welke gezondheidswinst dit oplevert en voor wie dit vooral van belang is.

Voorlichting en educatie

Om mensen te beschermen tegen gezondheidsrisico's van groen, zoals tekenbeten, huidirritatie door aanraking van bepaalde plantensoorten, of eikenprocessierups, is een goede voorlichting en informatievoorziening nodig. Bij tekenbeten kan het controleren op teken na verblijf in bepaald groen, en duidelijke informatie op locatie helpen om deze risico's te beperken. Meer informatie staat op diverse websites van het RIVM en de GGD:

- [Tekensbeten | RIVM](#) en [Tekens](#)
- [Ongedierte en schadelijke planten](#)

Gezonde, groene vuistregels

Om de meerwaarde van groen te vergroten, is het belangrijk om te vergroenen op verschillende schaalniveaus. Van straat-, wijk- tot regioniveau. En dit in samenhang te bekijken. Zoals de Handreiking GIOS het benoemt: “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.” Dat geldt ook voor de relatie van groen met gezondheid: vergroenen op de verschillende schaalniveaus heeft meer impact.

Naast de algemene positieve invloed van groen, kan groen op elk schaalniveau een verschillende uitwerking hebben op gezondheid. Hieronder zijn de vuistregels op verschillende schaalniveaus benoemd met bijbehorende gezondheidskundige waarde. De kans op mogelijke negatieve effecten van groen kan worden geminimaliseerd als de algemene randvoorwaarden worden toegepast.

Figuur 9 Groen in de straat.



Groen in de straat

Bij groen in de straat kan gedacht worden aan bomen, struiken, gevelgroen (zie Figuur 9), geveltuinen, vergroende boomspiegels of groene daken. Voor mensen die meer aan hun huis of buurt gebonden zijn, is dit kleine groen dichtbij in het bijzonder belangrijk.

Daarnaast kan gedacht worden aan een groenvoorziening. Dat is een groene ruimte, zoals een park, plantsoen, groenstrook langs wegen en ander openbare terrein.

Zicht op een groenvoorziening of drie bomen

Schade verminderen: verlaging van gevoelstemperatuur en waterberging

Bomen zorgen voor schaduw in de straat. Ook zorgen ze voor verdamping (evaporatie), waardoor hittestress kan afnemen. Daarnaast kunnen groene gevels, groenstroken en groene daken zorgen voor een verlaging van de gevoelstemperatuur. Deze hebben namelijk een hoger albedo dan (donkere) bouwmaterialen. Dit betekent dat groen minder licht en warmte vasthoudt, met mogelijk een verkoelend effect als gevolg. Het zorgt ook voor waterberging, doordat het water vasthoudt of water infiltreert.

Vaak wordt gesteld dat groen op straatniveau ook lucht kan zuiveren. Dit is slechts in zeer beperkte mate het geval, omdat de hoeveelheid groen waar het om gaat zeer beperkt is (Kruize et al., 2019; Den Hertog et al., 2022).

Herstel bevorderen: betere stemming en ontspannen gevoel

Zicht op groen kan bijdragen aan een positieve beleving, betere stemming en een meer ontspannen gevoel. Het hangt samen met positievere emoties, ontspanning en een beter slaapritme en slaapkwaliteit. Ook kunnen mensen zich meer verbonden voelen met de plek waardoor hun ervaren welzijn toeneemt.

Gezonder gedrag: sociale contacten en gezond eten

Het vergroenen van geveltuinen en boomspiegels kan daarnaast de kans op onderling contact en ontmoetingen vergroten. Via initiatieven om samen te vergroenen, kan onderling contact toenemen. Als dat als ‘positief’ wordt bevonden, kan het bijdragen aan de sociale cohesie in de straat. Wanneer geveltuinen gebruikt worden voor het kweken van eigen groenten en fruit, kan dit ook bijdragen aan gezond eten.

Figuur 10 Groen in de buurt en wijk.



Groen in de buurt en wijk

Groen in de buurt of wijk is het weefsel van groene routes of corridors met kleinere of grotere groene plekken in de buurt en wijk. Bij groene plekken kan gedacht worden aan grotere parken, maar ook aan plantsoenen, groene speelplekken of postzegelparkjes dichtbij huis. Groepen met een kleinere actieradius, zoals kleine kinderen of mensen met een fysiek hulpmiddel of rollator, hebben veel baat bij groen dichtbij huis. En ook braakliggende terreinen kunnen waardevol zijn wanneer ze als tijdelijke moestuin of ontmoetingsplek worden gebruikt.

30 procent boomkroonbedekking op buurniveau

Schade verminderen: schaduw op de juiste plek

Net als op straatniveau, kan groen op buurniveau voorzien in schaduw en hittestress verminderen. Het is belangrijk dat de schaduw op de juiste plek terechtkomt, zoals op wandel- en fietsroutes of zit- en speelplekken.

Op maximaal 300 meter lopen van elk huis is een groengebied

Schade verminderen: verkoelend

Een groter groengebied in een buurt of wijk heeft een verkoelend effect op de omliggende omgeving (Pötz, 2016).

Gezond gedrag bevorderen bij kinderen: bewegen en spelen

Groene speelplekken en schoolpleinen stimuleren kinderen om te bewegen en dragen bij aan hun sociale, emotionele, cognitieve en motorische ontwikkeling (Maas et al., 2021). Voor kleine kinderen zijn kleine groene plekken dichtbij huis in het bijzonder van belang, vanwege hun maximale loopafstand.

Aangetoond is dat kinderen die al op jonge leeftijd kennis maken met groen, dit op latere leeftijd ook vaker gebruiken (Kellstedt et al., 2024). Parken en groene routes kunnen bewegen en sporten faciliteren. Bewegen in het groen heeft positievere uitkomsten voor stressherstel vergeleken met bewegen in een stenige omgeving (onder andere Gidlow et al., 2016). Daarbij zijn randvoorwaarden, zoals veiligheid, toegankelijkheid en bereikbaarheid, essentieel.

Gezond gedrag: faciliteert sociale contacten en recreatief bewegen en sporten

Grotere, groene plekken zoals parken, kunnen ook bijdragen aan het opdoen van sociale contacten en meer recreatief bewegen en sporten, mits er wordt voldaan aan de eerder genoemde 'Randvoorwaarden voor positieve gezondheidseffecten'.

Een groenvoorziening op 300 meter stelt de gemiddelde inwoner in staat om in vijf minuten naar een groene plek te lopen. Idealiter is dit een aangename, groene route zoals te zien in Figuur 10. Voor mensen met een beperkte actieradius, zoals senioren, jonge kinderen en mensen die slecht ter been zijn, is een kortere afstand gewenst. Gedacht kan worden aan een afstand van 150 meter.

Sommige gemeenten benadrukken ook het belang van een grotere afstand in het groen om te bewegen. Zo heeft de gemeente Dordrecht de 3-30-300-3.000-regel geïntroduceerd. Zij hebben dit geïnterpreteerd als een (lange) route van 3.000 meter door de bebouwde kom.

Gezond gedrag bevorderen: gezond eten

Stadslandbouw in de vorm van moestuinen kan bijdragen aan gezond eten. Soms worden braakliggende terreinen hiervoor gebruikt. Dan is aandacht voor en eventuele maatregelen tegen bodemverontreiniging van belang.

Herstel bevorderen: stressreductie en ontspanning

In een nabije, groene woonomgeving kun je tot rust komen. Het kan bijdragen bij aan veerkracht, zingeving en stressreductie. Dit hoeft geen groot groen gebied te zijn. Ook kleinere postzegelparkjes vlakbij huis zijn gerelateerd aan ontspanning. Natuurgeluiden kunnen afleiden van negatieve omgevingsgeluiden en stressreducerend werken. Verblijven in het groen draagt bij aan ontspanning, minder negatieve emoties, een lagere hartslag, bloeddruk en verlaagde afgifte van het cortisol (stresshormoon). Ook draagt verblijven in het groen bij aan het herstel van aandachtsmoeheid en verbeteren de cognitieve prestaties, met name bij kinderen.

Biodiversiteit en stimulering immuunsysteem

Een groene plek met gevarieerd bomenbestand en meer biodiversiteit kan zorgen voor een grotere diversiteit aan micro-organismen, wat positief door kan werken op het immuunsysteem.

Groen in de regio

Groen in de regio gaat over het omvangrijkere groen buiten de bebouwde kom zoals natuur- of recreatiegebieden, zoals afgebeeld in Figuur 11. Ook gaat het over de groene verbindingen, zoals groene wiggen tussen stad en buitengebied. Deze zijn van belang voor het realiseren en optimaliseren van ecologische en recreatieve verbindingen met het omliggende gebied.

350-500 m² groene ruimte per woning binnen een straal van 5 km

Schade verminderen: verkoelend en bufferend

Een groter groengebied in de omgeving brengt verkoeling op warme dagen (Pötz, 2016). Daarnaast kan het als buffer dienen voor luchtverontreiniging en geluidsoverlast, omdat op deze plek geen luchtvervuilende of lawaai veroorzakende activiteiten plaatsvinden. Ook kan het ruimte bieden voor waterretentie, wat de kans op wateroverlast kan helpen beperken.

Figuur 11 Groen in de regio: grotere, groene gebieden dragen bij aan meer bewegen.



Herstel bevorderen: rustgevend

Grotere, groene gebieden buiten de bebouwde kom hebben een positieve invloed op natuurbeleving, mits er niet te veel verstorende geluiden zijn. Daarnaast hebben natuurgeluiden een rustgevend effect, waardoor stress wordt verminderd en het aantrekkelijk wordt om te recreëren.

Gezond gedrag bevorderen: recreatie

Grote groene plekken om de bebouwde kom kunnen voorzien in recreatieve behoeften die niet in kleiner groen kunnen worden vervuld. Denk aan een langere wandeling, educatie, ontspanning of in groepsverband bewegen. Randvoorwaarden, zoals bereikbaarheid, toegankelijkheid en veiligheid, zijn daarbij essentieel. Ook de route naar het groen is van belang. Een goede ontsluiting via OV of fietspaden kan helpen voorkomen dat iedereen met de auto naar het groen reist. In de verbinding tussen stad en buitengebied is informatievoorzieningen over deze gebieden, toegankelijkheid en aandacht voor barrière werking door onder andere (water)wegen en spoor van belang. Daarnaast is een aandachtspunt het vinden van de juiste balans tussen reuring en rust voor mens, plant en dier.

Bijdrage aan biodiversiteit

Deze grotere groene plekken kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan biodiversiteit.

Discussie

In dit hoofdstuk zijn de relaties tussen groen en gezondheid samengevat. Dit geeft een beeld van de huidige stand van de wetenschap rondom de relaties tussen groen en gezondheid. Zo zijn er veel positieve verbanden tussen groen en een veelheid aan gezondheidsindicatoren, mits er aan een aantal randvoorwaarden voldaan wordt. Veel van de bewijslast komt uit dwarsdoorsnede-onderzoek, waardoor echt harde uitspraken over oorzaak-gevolg-verbanden (effecten) niet altijd mogelijk zijn.

Het overzicht van de literatuur laat de breedte zien waarop groen van invloed kan zijn. Soms gaat het hierbij om mechanismen, waarbij groen van invloed is op omgevingsfactoren en schade kan verminderen. Zo kan groen een buffer vormen voor luchtvervuiling en geluid, en kan daardoor een effect hebben op gezondheid. Datzelfde geldt voor het verkoelende effect van groen en daarmee op hittestress en aanverwante gezondheidsgevolgen. De effecten daarvan zijn goed meetbaar.

Daarnaast is groen gerelateerd aan herstel bevorderen (herstel van stress en concentratievermogen) en aan gedrag (bewegen, spelen, sociale contacten, gezond eten). Voor deze studies is het lastiger om een robuuste kwantitatieve oorzaak-gevolgrelatie vast te stellen, omdat er vele individuele en omgevingsfactoren van invloed zijn. Onderzoek naar een dergelijke relatie vraagt om longitudinale studies, en voor- en nametingen en bij voorkeur rondom een verandering in groen (een natuurlijk experiment). Deze studies zijn nodig om robuustere uitspraken te kunnen doen over groen en gezondheid. Tegelijk is het advies van experts om niet te wachten tot we dat inzicht compleet hebben, maar nu wel al in te zetten op groen voor gezondheid.

Een belangrijke volgende stap is het verder verbinden van de kennis uit de praktijk van het ruimtelijk domein, zoals stedenbouw, landschapsarchitectuur en gebiedsontwikkeling, met de inzichten uit de epidemiologie en gezondheidswetenschappen.

Tijdens dit vuistregeltraject is bijvoorbeeld samengewerkt met het beleidstraject Groen In en Om de Stad. Zulke trajecten laten zien hoe praktijk en wetenschap elkaar kunnen versterken.

Initiatieven zoals Groen In en Om de Stad, Collectief Natuurinclusief, de Top 10 Handreiking Natuurinclusief Bouwen voor Gezonde Bewoners en de Handleiding Natuur en Gezondheid en de recente opbrengsten van projecten van de subsidieronde van ZonMw zijn inspirerende voorbeelden. Zij laten zien hoe groen en gezondheid in de praktijk steeds beter worden geïntegreerd in ruimtelijke planvorming, in samenwerking vanuit verschillende domeinen en met bewoners.

Door praktijkinitiatieven en natuurlijke experimenten te verbinden met systematisch wetenschappelijk onderzoek, kunnen deze relaties sterker worden onderbouwd. Een structurele samenwerking tussen het sociale domein, het gezondheidsdomein en het fysieke domein is daarvoor essentieel. Zo kunnen beter onderbouwde vuistregels, handvatten en randvoorwaarden worden ontwikkeld om gezondheid via groen stevig te verankeren in ruimtelijke planprocessen.

Door deze cyclische aanpak kunnen betrokken partijen continu leren en hun werkwijzen verbeteren. Hierdoor wordt groen steeds effectiever en met meer impact toegepast in de stedelijke omgeving. Het is wenselijk dat ook na afloop van het Programma Gezonde Leefomgeving hiervoor ruimte is.

5 Handvatten Ontmoeten in de openbare buitenruimte

M.E.H. van Muijden, A. Prinsen, H.G. Lakenvelt-Verbree, K. Pulles



Inleiding

Andere mensen ontmoeten in de openbare buitenruimte is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefomgeving. In veel omgevingsvisies en beleidsakkoorden krijgt het thema toenemend aandacht en er verschijnen rapporten over het stimuleren van ontmoetingen in de openbare buitenruimte. Ook in de wetenschap krijgt de relatie tussen plekken en ontmoetingen al geruime tijd aandacht (Goffman 1963; Whyte 1980; Lefebvre 1991).

Een leefbare buurt faciliteert niet alleen basisvoorzieningen, maar een gezonde leefomgeving creëert ook de voorwaarden voor betekenisvolle ontmoetingen tussen bewoners. Juist deze ontmoetingen kunnen een belangrijke factor vormen in het bevorderen van mentale gezondheid op buurtniveau. Het bevorderen van ontmoeten zou, met het oog op het verkleinen van gezondheidsverschillen, een integraal onderdeel moeten vormen van beleidsmatige keuzes en ontwerpen voor de openbare ruimte.

Ontmoeten als middel

Ontmoeten is steeds meer uitgegroeid tot een containerbegrip in de wereld van beleid en ruimtelijk ontwerp. Het verwijst niet alleen naar het feitelijke contact tussen mensen, maar omvat bredere sociale en ruimtelijke dimensies. Denk daarbij aan het versterken van sociale cohesie, het bevorderen van een gevoel van gemeenschap in buurten en het ondersteunen van sociale structuren binnen de bebouwde omgeving. Ontmoeten is niet enkel een doel op zich. Het is een middel om maatschappelijke waarden, zoals inclusiviteit, participatie, leefbaarheid en welzijn, te versterken.

Ontmoeten in de openbare buitenruimte is dus een veelomvattend thema. Naast de fysieke infrastructuur, zoals goed ingerichte pleinen, speelt de sociale infrastructuur een cruciale rol. Dit zijn de structuren, (informele) netwerken en voorzieningen die het sociale leven ondersteunen.

Er zijn bovendien verschillende gradaties van ontmoeten: van een knikje naar een vreemde op straat tot het deelnemen aan een gezamenlijke buurtactiviteit met bekenden.

Behoeftte aan vuistregels

In dit hoofdstuk wordt verkend wat bekend is over ontmoeten in de openbare ruimte. Relevante begrippen worden gedefinieerd, evenals de relatie tussen ontmoeten en gezondheid. Bestaande kennis uit gezondheidswetenschap en stedenbouwkundig onderzoek en praktijk is samengebracht, met aandacht voor zowel onderbouwde verbanden als voor de punten waar inzichten nog tekortschieten.

Omdat de wetenschappelijke onderbouwing nog beperkt is, zijn er op dit moment geen eenduidige, meetbare richtlijnen of afstandsmaten beschikbaar om vuistregels voor ontmoeten te formuleren. Daarom is in dit hoofdstuk gekozen voor een set praktische handvatten en randvoorwaarden voor gemeenten en GGD'en. Deze handvatten bieden een richtinggevend kader, gebaseerd op beschikbare kennis bij experts, academische en grijze literatuur en praktijkervaring.

Ontmoeting in de openbare ruimte is echter nooit vanzelfsprekend: het vraagt om maatwerk en oog voor context en nuance. Daarom wordt ook stilgestaan bij randvoorwaarden, zoals het belang van rustige plekken, het voorkomen van uitsluiting of dominantie van bepaalde groepen, en het borgen van keuzevrijheid om wel of niet contact te maken.

Leeswijzer

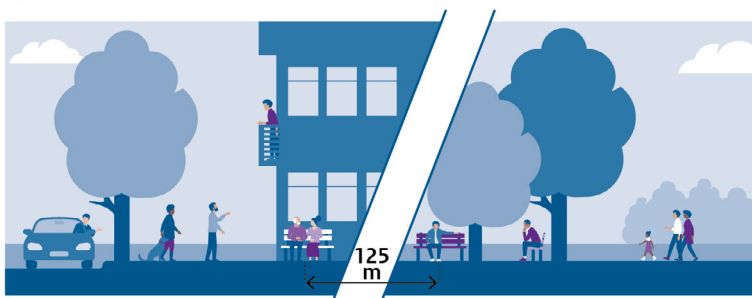
Dit hoofdstuk start met de handvatten Ontmoeten, zie Figuur 12, en het uitleggen van de belangrijkste begrippen en definities rondom het thema Ontmoeten. Daarna volgt een beschrijving van welke vormen van ontmoeten er zijn en waar mensen elkaar ontmoeten. Hierna wordt ingegaan op de relatie tussen ontmoeten en gezondheid. Als laatste volgt een toelichting van de handvatten voor ontmoeten in de openbare ruimte.

Handvatten ontmoeten

Figuur 12 De handvatten in tekst en visueel weergegeven.

Handvatten Ontmoeten

Zet in op positieve ontmoetingen



Verblijven

Ruimte om te pauzeren

Maak stoepen breder. Zorg voor genoeg ruimte om even stil te staan en een praatje te maken, zonder voor anderen de doorgang te hinderen.

Menselijke maat

Zorg dat mensen elkaar goed kunnen horen, zien en elkaars gezichtsuitdrukking kunnen lezen. Hanteer daarvoor een afstand van 25 meter.

Passend zitmeubilair

Plaats om de 125 meter zitmeubilair voor mensen met een kleine actieradius, zoals ouderen. Maak zitmeubilair comfortabel met rugleuningen en eventueel draaibaar. Kies voor schaduwrijke plekken en locaties aan de rand van een plein of grasveld, zodat er iets te zien is.

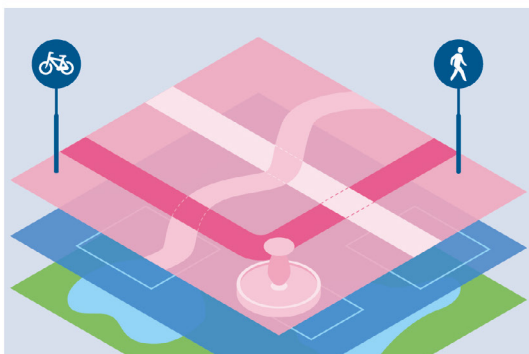
Verplaatsen

Loopnetwerk

Laat looproutes, dagelijkse activiteiten en routines van diverse sociale kringen samenkomen op knooppunten in het netwerk.

Oriëntatiepunten

Objecten zoals een fontein, kunstwerk of een grote boom kunnen oriëntatie gemakkelijker maken. Het geeft ook aanleiding om bij af te spreken.



Ruimte voor vrije invulling

Open ruimtes geven buurtbewoners de mogelijkheid om zelf te bepalen waarvoor ze die plek willen gebruiken.

Mix van functies

Diverse functies trekken diverse mensen aan, wat kan bijdragen aan contact tussen verschillende groepen.

Aanleiding voor gesprek

Maak het makkelijk om contact te maken. Plaats kunstwerken en objecten om een gesprek tussen (on)bekenden te stimuleren.

Vermaken

Totstandkoming

Verskillende methoden zijn toegepast om tot dit hoofdstuk te komen. Om de huidige kennis rondom ontmoeten in kaart te brengen, zijn experts geïnterviewd en is literatuuronderzoek uitgevoerd.

Expertinterviews

In de periode van maart tot en met juni 2025 zijn semi-gestructureerde interviews gehouden met experts op het thema Ontmoeten en gerelateerde thema's. In de eerste fase lag de focus op het inventariseren van belangrijke begrippen, het vaststellen van de kennisbehoefte van praktijkprofessionals en het identificeren van sleutelpublicaties en personen op dit thema. De output is gebruikt voor het literatuuronderzoek en voor de interviews in de latere periode. De latere interviews stonden in het teken van verdiepen in concepten als 'eyes on the street', 'third places', vormen van ontmoetingen, sociaal kapitaal en sociale cohesie. Ook zijn de interviews gedeeltelijk gebruikt om bevindingen te toetsen. Deze methode maakte het mogelijk om uiteenlopende perspectieven en concepten iteratief te verkennen.

Literatuuronderzoek

Het literatuuronderzoek is uitgevoerd om inzicht te krijgen in de relatie tussen ontmoeten in de openbare ruimte en gezondheid. Daarbij is zowel academische als grijze literatuur onderzocht, zoals beleidsrapporten en adviezen van organisaties (onder andere GGD, RIVM, Platform31). Om de invloed van ontmoeten op gezondheid te onderzoeken, is een literatuursearch uitgevoerd waaruit 219 resultaten kwamen. De artikelen zijn vervolgens geanalyseerd en gecodeerd, waarna de relevante resultaten zijn opgenomen in de publicatie.

Groepsdiscussie

Bij het opstellen van de handvatten is een pragmatische aanpak gekozen. Mede op basis van expertinterviews is een aantal Rijksgefinancierde kerndocumenten geselecteerd, die als gedegen basis worden geacht om handvatten uit te extraheren.

- KIS (2023): Publieke familiariteit in superdiverse wijken www.kis.nl/publicatie/publieke-familiariteit.
- StraadKrant: www.destraad.nl.
- CRa: Ruimte maken voor ontmoeten adviezen.raadrvs.nl/advies-ruimte-maken-voor-ontmoeting.
- CRa: Buurtsaam: Resultaten, inzichten en reflecties.

In een groepsdiscussie van het projectteam is bepaald welke handvatten gegronde onderbouwing hebben. De handvatten zijn vervolgens gescheiden in enerzijds randvoorwaarden en anderzijds handvatten voor ontmoetingen. In de groepsdiscussie is het belang van Verblijven, Verplaatsen en Vermaken naar voren gekomen vanuit stedenbouwkundig perspectief. Dit is als kapstok aangehouden voor de handvatten.

Onderbouwing

Begrippen en definities

Ontmoeten kent veel definities. Ook zijn er veel begrippen die ermee te maken hebben, zoals sociale cohesie en sociaal kapitaal. Daarnaast zijn sommige begrippen nog relatief onbekend. Hieronder worden de belangrijkste begrippen en definities beschreven, die gebruikt worden in dit hoofdstuk. Verder wordt voor elk begrip het verband met gezondheid beschreven.

Samenhang van begrippen

De begrippen ontmoeten, sociale cohesie, sociaal kapitaal, publieke familiariteit, alledaagse attentheid en sterke en zwakke verbindingen zijn belangrijk, omdat ze samen laten zien hoe mensen zich tot elkaar verhouden in de openbare ruimte. Het stimuleren van ontmoeting in de wijk kan als middel gebruikt worden om de onderlinge interactie te vergroten en daardoor de sociale samenhang te verbeteren. Samen zorgen deze begrippen ervoor dat mensen makkelijker contact kunnen leggen, zich veiliger voelen, en prettiger samenleven.

Wat is ontmoeten?

Ontmoeten in de openbare ruimte gaat om de sociale interactie wanneer twee of meer mensen elkaar tegenkomen. Dit kan een kort knikje zijn naar iemand op straat, maar ook een langer gesprek tijdens een afspraak om samen koffie te drinken. De volgende hoofdstukken lichten de verschillende vormen verder toe. Ook wordt hierin stilgestaan bij waaraan ontmoeten bijdraagt.

Wat is sociale cohesie?

Sociale cohesie wordt ook wel ‘de lijm van gemeenschappen’ genoemd. Er zijn twee soorten sociale cohesie: horizontale en verticale cohesie. Horizontale cohesie gaat over de cohesie tussen inwoners onderling. Verticale cohesie gaat over de relatie tussen inwoners en overheid (De Bakker et al., 2023). Dit stuk gaat over horizontale cohesie: de mate waarin buurtbewoners zich thuis voelen, elkaar vertrouwen, normen en waarden delen, bereid zijn elkaar te helpen en in hoeverre ze gehecht zijn aan de buurt (De Hart et al., 2002).

Waar draagt het aan bij?

Onderzoek laat zien dat een waarneembaar hogere sociale cohesie gerelateerd is aan betere mentale gezondheid (Haslam et al., 2019). Experts geven aan dat sociale cohesie helpt gezondheidsachterstanden te verkleinen en de sociaal-emotionele vaardigheden van jongeren en hun families te versterken (Collins, et al., 2024).

Een onderzoek van Chan et al. (2024) toont aan dat meer sociale cohesie geassocieerd kan worden met minder zitgedrag, meer lichamelijke activiteit en een betere kwaliteit van dieet.

Gyasi et al. (2019) benadrukken in hun onderzoek dat sociale cohesie en buurtkenmerken samenhangen met een lager risico op psychische stress bij sociaal geïsoleerde ouderen. Dat suggereert dat de buurt kan bijdragen aan het verminderen van stress bij ouderen, door het verbeteren van de sociale cohesie.

Wat is sociaal kapitaal?

Sociaal kapitaal houdt in dat sociale netwerken en interacties toegang bieden tot hulpbronnen zoals emotionele steun, informatie of praktische hulp. Dit is van meerwaarde in tijden van ziekte, en in tijden van gezondheid. Sociaal kapitaal wordt op diverse manieren gedefinieerd, afhankelijk van de invalshoek. Bourdieu, Coleman en Putnam hebben drie verschillende, invloedrijke definities gevormd. In dit hoofdstuk wordt gekozen voor de definitie van Putnam (2000). Putnam legt de nadruk op collectieve uitkomsten zoals gezondheid van gemeenschappen. Granovetter (1973) maakt onderscheid tussen sterke en zwakke verbindingen.

Sterke verbindingen zijn relaties die worden gekenmerkt door emotionele betrokkenheid, frequent contact en wederzijdse betrokkenheid en de kwaliteit van een verbinding. Bijvoorbeeld vrienden en families die afspreken op een pleintje en samen activiteiten ondernemen. Denk aan samen sporten, eten of een speelafpraak met de kinderen. Zwakke verbindingen zijn oppervlakkiger en incidenteel van aard. Denk aan een gesprek in het park met een vreemde. Deze verbindingen hebben als waarde dat ze individuen kunnen verbinden uit bredere sociale netwerken (Granovetter, 1973).

Waar dragen verbindingen aan bij?

Sterke verbindingen zijn vaak gebaseerd op gemeenschappelijke factoren, zoals sociale klasse of identiteit. Het draagt bij aan 'bonding' binnen een groep of relatie en versterkt de solidariteit binnen de groep. Het risico is echter dat het segregatie in de hand kan werken (Putnam, 2000).

Zwakke verbindingen kunnen bredere sociale netwerken verbinden. Het zijn interacties tussen mensen met verschillende waarden, achtergronden of verschillende kenmerken. Dit wordt ook wel 'bridging' genoemd. Bridging, het openstaan voor andere kennis en expertise die niet binnen de eigen gemeenschap aanwezig is, draagt bij aan het vermogen van gemeenschappen om zich te ontwikkelen en duurzaam te worden. Het kan bijdragen aan het vergroten van sociale inclusie of diversiteit omdat het tolerantie, samenwerking en begrip tussen netwerken kan vergroten (Putnam, 2000).

Wat is publieke familiariteit?

Publieke familiariteit, 'vertrouwde vreemden' of 'bekende onbekenden', gaat over het herkennen van de ander omdat je diegene vaker tegenkomt. Het is "een vorm van vertrouwdheid die voortkomt uit vluchtige, herhaalde ontmoetingen in de woonomgeving tussen mensen met diverse sociale en culturele achtergronden en identiteiten". Bijvoorbeeld iemand die je vaker tegenkomt als je wandelt naar de supermarkt en herkent als iemand uit je eigen buurt. Je hoeft diegene niet te spreken (Blokland, 2009; Blokland & Nast, 2014; Kleinhans, 2009; Van Wonderen & Felten, 2020).

Waar draagt het aan bij?

Door elkaar geregeld tegen te komen, neemt verbinding toe. Het vertrouwen in de ander wordt groter en je kunt een ander beter inschatten. Ongeacht of je elkaar spreekt. Op die manier kan het bijdragen aan het ontstaan van een comfortzone en meer ervaren veiligheid, wat de basis kan zijn voor thuisgevoelens en vertrouwen in de wijk. Anderzijds vergemakkelijkt het contact leggen, afspraken maken of een ander aanspreken op ongewenst gedrag. Kortom, het kan onderling vertrouwen vergroten, de kans op spanningen verkleinen en maakt het makkelijker om naast elkaar te leven (Kleinhans, 2009; Blokland, 2009; Blokland & Nast, 2014; Van Wonderen & Felten, 2020).

Wat is alledaagse attentheid?

Alledaagse attentheid betekent dat mensen in de buurt signaleren of een ander een helpende hand nodig heeft. Het zijn geen grote gebaren maar een praatje, een oogje in het zeil houden of boodschappen naar boven tillen voor een zieke buurvrouw.

Waar draagt het aan bij?

Voor al voor mensen in een kwetsbare positie of met een kwetsbare gezondheid is deze alledaagse attentheid belangrijk. Deze attentheid kan het antwoord zijn op de toenemende vraag aan zorgzaamheid in een wijk. Het draagt bij aan gezondheid en welbevinden. Het is wel een kwestie van balans: oprechte aandacht kan worden ervaren als onaangename opdringerigheid en leiden tot irritatie (Veldboer et al., 2022).

Vormen van ontmoeten

Ontmoetingen in de openbare buitenruimte variëren van vluchtige, toevallige ontmoetingen tot diepgaande interacties. Vluchtige contacten van lage intensiteit kunnen uitgroeien tot intensievere vormen van contact. Met name laag-intensieve en passieve contacten kun je stimuleren via de inrichting van de openbare buitenruimte. Hoog-intensieve contacten zijn namelijk veelal gepland en minder afhankelijk van toevallige ontmoetingen. Hieronder een verzameling van de lichtste vorm van ontmoetingen tot de meest diepgaande vorm (Gehl, 2011).

Passieve contact

Bij passief contact, zoals een toevallige waarneming, ervaren mensen elkaars aanwezigheid, maar ze hebben geen enkele interactie. Ze passeren elkaar op straat of zitten allebei in hetzelfde park.

Waar draagt het aan bij?

Buurtbewoners nemen elkaar waar en ze voelen elkaars nabijheid. Dit kan een subtiel gevoel van verbondenheid versterken in de maatschappij (Goffman, 1963; Lofland, 2017).

Fatsoenlijke onoplettendheid

Goffman (1983) introduceerde het concept van 'civil inattention', oftewel fatsoenlijke onoplettendheid. Bij deze vorm wordt een neutrale interactie mogelijk gemaakt door een ander onopvallend en vreedzaam te erkennen. Met behulp van woord, gebaar, gelaatsuitdrukking, houding of beweging wordt aan de ander duidelijk gemaakt dat diegene is gezien of gehoord, maar dat er geen bijzondere belangstelling is voor een gesprek of persoonlijk contact.

Waar draagt het aan bij?

Men erkent elkaar in de publieke ruimte door juist geen aandacht te besteden aan elkaar en toont beleefd desinteresse. Een voorbeeld hiervan is een situatie waarbij mensen elkaar ontmoeten bij een bushalte.

Korte interacties (casual encounters)

Korte interacties zijn ongeplande ontmoetingen en hebben vaak een specifiek praktisch doel. De ontmoetingen blijven vaak oppervlakkig en ontstaan vanuit de dagelijkse sociale dynamiek. Daarnaast kunnen ze functioneel van aard zijn. Denk aan het vragen naar de dichtstbijzijnde bushalte aan een voorbijganger.

Waar draagt het aan bij?

Oldenburg (1989) benadrukt de sleutelrol van deze ontmoetingen in het stimuleren van sociale herkenning en lichte verbindingen.

Toevallige ontmoetingen (serendipiteit)

Spontane, onvoorziene, toevallige ontmoetingen vinden plaats zonder vooraf geplande intentie. Deze ontmoetingen zijn kort en informeel. Denk aan het tegenkomen van een bekende (zie Figuur 13). Serendipiteit verwijst naar het vermogen om toevallig iets waardevols te ontdekken. Bij ontmoetingen kan dat zich uiten door onverwachte mogelijkheden, ideeën of relaties die men opdoet.

Waar draagt het aan bij?

Deze ontmoetingen hebben meer gevolgen op lange termijn dan korte interacties. Jacobs (1961) haalt het voorbeeld aan van een ontmoeting met een lokale stadsplanner in het buurtpark, wat leidt tot verbeteringen in de buurt. Deze toevallige ontmoetingen kunnen bijdragen aan samenwerking en vertrouwen binnen gemeenschappen (Putnam, 2000).

Figuur 13 Toevallig een bekende tegenkomen is een vorm van een toevallige ontmoeting.



Herhaaldelijke ontmoetingen (recurrent interactions)

Als men elkaar herhaaldelijk treft, kunnen ongeplande toevallige ontmoetingen uitgroeien tot herhalende en herkenbare interacties.

Waar draagt het aan bij?

Door herhaling kan een gevoel van vertrouwdheid ontstaan. Er kan een informele sociale band ontstaan, zelfs als er oppervlakkige of weinig communicatie is. Denk aan terugkerende ontmoetingen met dezelfde buurtbewoners op een plein (Putnam, 2000). Denk aan de term '[publieke familiariteit](#)'.

Betekenisvolle ontmoetingen (meaningful encounters)

De meest intensieve contactvorm van ongeplande ontmoetingen, zijn betekenisvolle interacties. Deze gaan verder dan de oppervlakkigheid van korte functionele interacties en bevatten gesprekken over ideeën, meningen of verhalen.

Waar draagt het aan bij?

Door gesprekken te voeren met meer diepgang over ideeën en verhalen wordt het begrip voor een ander vergroot. Ook helpt het om empathie voor een ander te ontwikkelen (Carr et al., 1993).

Geplande sociale ontmoetingen

Geplande sociale ontmoetingen of interacties zijn degene die van tevoren zijn gepland, zoals een afgesproken wandeling met een vriend in het park (zie Figuur 14) (Sandstrom & Dunn, 2014).

Figuur 14 Geplande sociale ontmoeting in het park in de buurt.



Waar ontmoeten mensen elkaar?

Ontmoetingen in de openbare buitenruimte zijn essentieel voor het vormen en versterken van sociale netwerken. Dit draagt bij aan de mentale, sociale en fysieke gezondheid van bewoners. Of het nu gaat om een spontaan praatje met de buurman, samenkomen in het park of afspreken bij een herkenningspunt. De alledaagse interacties vormen samen een sociale infrastructuur. Deze bestaat uit zowel formele als informele plekken die ontmoeting mogelijk maken (CRa, 2022).

Voor ruimtelijke handvatten is het belangrijk te weten waar mensen elkaar ontmoeten in de openbare ruimte. Daarom staan in dit hoofdstuk informele ontmoetingsplekken in de openbare ruimte centraal. In de literatuur worden verschillende soorten ontmoetingsplekken onderscheiden:

- **Derde plekken (third places)** zijn bestemmingen waar mensen (bewust) kunnen samenkomen voor contact. Denk aan een (informele) ontmoetingsplek in de straat, zoals in Figuur 15 te zien. Deze plekken bestaan naast het huis (first place) en werk of school (second place). Deze bestemmingen zijn essentieel voor sociale interactie en spelen een belangrijke rol in de mate waarin we ons verbonden voelen met anderen en met de buurt, dorp of stad (Oldenburg, 1989).
- **Doorgangszones (transitory zones)** zijn plekken die geen bestemming zijn, maar plekken waar men gedurende de dag doorheen komt (Figuur 16). Omdat veel mensen van deze zones gebruikmaken, bieden ze ruimte voor contact en interactie met elkaar. Dat kan een non-verbale begroeting zijn of een spontaan gesprek met een bekende (Kremer, 2019).

Met deze soorten is onderscheid te maken tussen pleinen, parken en speeltuinen als derde plekken en anderzijds straten als doorgangszones.

Het onderscheid tussen de twee is niet altijd eenduidig en is afhankelijk van de gebruiker: voor de één is het park de eindbestemming en voor de ander ligt het park op de route naar een eindbestemming. Daarbij speelt schaal een rol. Wanneer er ingezoomd wordt op een plein kan de vraag gesteld worden: komen de gebruikers voor het plein? Of steken ze deze over om naar de omliggende winkels en horeca te gaan?

Het hanteren van de twee definities is dan ook met name nuttig om de multifunctionaliteit van een plek te duiden of, beter gezegd, om de veranderende en diverse toestand van de gebruikers te beschrijven: De één verplaatst zich door de plek, de ander vermaakt zich binnen de plek en een derde verblijft op de plek. De gebruiker kan ook vrijelijk van aard wisselen: De gebruiker kan besluiten om te verblijven op een bankje als rustmoment tussen het verplaatsen, om zich vervolgens te vermaken met het kijken naar passanten.

Figuur 15 Derde plekken (third places) waar mensen graag samenkomen.



Figuur 16 Doorgangszones (transitory zones) met voldoende ruimte om te stoppen voor een spontaan gesprek.



Stapeling van ontmoetingskansen

De aanwezigheid van gebruikers met verschillende bedoelingen zorgt voor een stapeling van bewegingspatronen in de openbare buitenruimte die Jane Jacobs zou omschrijven als een ‘straatballet’ (1961). In deze stapeling en de daarmee gepaarde overlap – ‘botsingen’ als het ware – bevinden zich allerlei ontmoetingskansen tussen (on)bekenden. De kans op ontmoeten, hangt daarom ook af van een zekere mate van levendigheid.

Om te achterhalen waar deze ontmoetingskansen zich in de openbare buitenruimte bevinden, is het werk van Kevin Lynch (1960) relevant. Hoewel het werk van Lynch niet over (het stimuleren van) ontmoeten gaat, biedt het een ontleding van de stad en haar openbare ruimte vanuit het perspectief hoe de gebruiker zich hierin oriënteert. Door vanuit deze blik te kijken, kan beschreven worden hoe de gebruiker een weg vindt door de openbare buitenruimte en waar dus eventuele stapelingen zich kunnen concentreren.

Knooppunten

Zo spreekt Lynch (1960) over knooppunten: plekken waar mensen samenkomen, waar paden kruisen en waar het zwaartepunt van het stedelijk leven in een gebied zich concentreert. Lynch past deze term toe op plekken op de schaalgrootte van pleinen en straten – zoals ook hierboven is gedaan – maar ook op plekken op de schaalgrootte van de stoep (*in extremis* betoogt Lynch zelfs dat de gehele stad opgevat kan worden als een knooppunt afhankelijk van de schaal waarop dit bekeken wordt). Knooppunten binnen een knooppunt als het ware.

In feite kunnen alle plekken waar mensen elkaar kruisen opgevat worden als een knooppunt: dit kan variëren van een straathoek (zie Figuur 17) tot een deur – knooppunten bevinden zich op plekken waar mensen een keuze moeten, of mogen maken (links, rechts, rechtdoor), waar ze van de ene ruimte naar een andere ruimte gaan (van binnen, naar buiten of vice versa), of waar ze wellicht even stil moeten of kunnen staan of gaan zitten om zich te oriënteren op hun omgeving. Binnen een plek kunnen zich dan ook talloze van dit soort knooppunten voordoen en zijn er dus binnen een plek talloze punten waar mensen elkaar kunnen tegenkomen hetzij ontmoeten.

De inrichting voor ontmoeten

Voor het faciliteren van verplaatsen, vermaken en verblijven zijn er voldoende voor de hand liggende ingrepen: respectievelijk het aanleggen van paden, het inrichten van een speeltuin, en het plaatsen van bankjes.

Dit soort formele ingrepen zullen echter maar deels aansluiten bij de behoeften of het gedrag van de gebruiker. Denk hierbij aan de vorming van olifantenpaadjes of het gebruik van een laag muurtje om even op te gaan zitten. Het nadenken over de locaties van knooppunten, en dan met name vanuit de opvatting als ‘plekken waar je even kunt pauzeren’, kan helpen om te analyseren waar mensen binnen een plek elkaar (kunnen) ontmoeten.

Figuur 17 Een straathoek waar mensen hun container ophalen is een eenvoudig voorbeeld van paden die kruisen. Een (nog) bredere stoep, meer groen of iets om naar te kijken kan nog meer uitnodigen tot een gesprek.



Grenzen

Om plekken binnen een plek verder te duiden is het goed om stil te staan bij hoe deze plekken worden gedefinieerd door grenzen. Lynch (1960) omschrijft grenzen als lineaire elementen die enerzijds als barrière twee gebieden kan scheiden of anderzijds als draad gebieden aan elkaar rijgt. Dat een hek of een hoge muur een grens markeert, is evident. De vele grenzen – met name degene die kunnen worden gepasseerd – worden door de gebruikers ervaren. Een verschil in bestrating tussen het fietspad en de autoweg, een rij paaltjes dat in de verbeelding een lijn vormt, of een luifel die de ruimte eronder lijkt af te bakenen. Via contrast in bijvoorbeeld materiaal, tussen horizontale en verticale elementen of in overkapt of in de openlucht, wordt de openbare buitenruimte verdeeld in verschillende zones (Ching, 1996) – of plekken.

Niet iedereen ervaart grenzen op dezelfde manier en grenzen kunnen ook veranderen afhankelijk van gebruik: Tijdens de ochtendspits zal de een het als obstakel zien om de weg over te steken, een ander waagt het erop. Wanneer er buiten de spits geen auto's zijn, zal de weg alleen een visuele grens zijn maar zal het niet meer als obstakel ervaren worden.

Oversteken is een goed voorbeeld om de samenhang tussen knooppunten en grenzen te illustreren. Mensen kunnen zich verhouden tot een grens: de stoeprand (de grens) scheidt de 'veilige' stoep van het 'gevaarlijke' verkeer; op de stoep kun je rustig blijven staan en om je heen kijken. Eenmaal de grens over en je moet je haasten om aan de andere kant te geraken. Een grens biedt dus een plek voor rust en oriëntatie, en is daardoor een lijn met mogelijke knooppunten.

Zones voor ontmoeting

Stoeprand

De stoeprand projecteert in feite een zone – (een deel van) de stoep – als logische plek om even stil te staan, waardoor ontmoeten mogelijk wordt gemaakt.

Gebouwen en gevels

Façades van gebouwen kunnen een vergelijkbare werking hebben als een stoeprand door hun vorm en materiaalgebruik. Gebouwen en hun gevels vormen een grens tussen de binnen- en buitenruimte en geven hiermee letterlijk vorm aan de (openbare) buitenruimte. Hoewel de functies binnen de gebouwen (wonen, werken of andere voorzieningen) buiten de scope van de openbare buitenruimte vallen, zorgen zij wel voor verplaatsingen in de openbare buitenruimte: deuren en poorten vormen de in- en uitgangen van de buitenruimte en zijn dan ook belangrijke knooppunten.

Naast deuren als mogelijke knooppunten kunnen andere openingen of verschuivingen in de gevel aanleidingen bieden om te verblijven: in een verdiept raamkozijn kan men even plaatsnemen en tegen een pilaster (een kolom die onderdeel is van de wand) kan men enigszins uit de wind leunen.

Gevels en met name hun kenmerken projecteren hierdoor een verblijfszone met mogelijke knooppunten. De breedte van deze zone hangt enerzijds af van hoeveel ruimte er naast de gevel is: mensen schuren niet graag tegen de gevel aan. En een bredere stoep maakt het mogelijk om op een grotere afstand van de gevel te kunnen lopen. De verblijfszone wordt hierdoor groter. Anderzijds hangt de breedte af van de uitstekende elementen van een gevel (Ching, 1996): een luifel van 1 meter breed zal een grotere zone projecteren dan een pilaster die maar 10 cm uitsteekt.

Wanneer een zone op de overgang tussen verschillende gebieden (bijvoorbeeld van privé naar openbaar, maar ook van een groot plein naar een klein hofje) ligt, kan er gesproken worden van een overgangszone. Hierin komt het 'moment van oriëntatie'-aspect van het begrip knooppunt sterk naar voren. Hoewel we spreken van het faciliteren van een overgang tussen gebieden, draagt het ook bij aan de definiëring van de twee gebieden en kan er zelfs een drempel worden opgeworpen.

Drempelzone

Een drempelzone bij een woning draagt bij aan een gevoel van privacy in de woning en biedt hiermee de bewoner de keus om sociaal of niet-sociaal te zijn – zonder privacy wordt de bewoner ‘gedwongen’ om zich terug te trekken en wordt niet-sociaal-zijn de enige keus (Bell, 2001; Mantingh & Duivenvoorden, 2021). Een drempelzone bij een woning kan de vorm aannemen van een voor- of geveltuin of een veranda (zie Figuur 18). Onderzoek laat zien dat merendeel van de kortstondige ontmoetingen beginnen vanuit de voortuin (Skjaeveland & Garling, 1997).

Figuur 18 Een drempelzone voor woningen.



Figuur 19 Ook iets eenvoudigs als een hek kan een oriëntatie- of herkenningspunt zijn.



Conclusie

Ontmoetingen in de openbare buitenruimte ontstaan door het samenspel van verschillende gebruikers, hun bewegingen en activiteiten. Zowel spontane als geplande ontmoetingen vormen samen een ‘straatballet’ vol kansen voor contact tussen (on)bekenden. De inrichting van de openbare ruimte, van pleinen en parken tot knooppunten en doorgangszones, fungeert hierbij als decor dat ontmoetingen mogelijk maakt.

Waar mensen elkaar treffen, is niet alleen afhankelijk van toeval, maar ook van de aanwezigheid van herkenningspunten en oriëntatiepunten: plekken waar mensen bewust afspreken, zoals een standbeeld, een opvallende boom of zelfs een eenvoudig hek (zie Figuur 19). Zulke punten krijgen betekenis doordat mensen ze kiezen als ontmoetingsplek. Dit versterkt de sociale infrastructuur en de verbondenheid binnen de gemeenschap.

Een goed ontworpen buitenruimte vergroot de ontmoetingskansen, zowel voor spontane als geplande ontmoetingen. Levendigheid, veiligheid, toegankelijkheid en aangenaamheid zijn randvoorwaarden die bepalen of mensen daadwerkelijk willen afspreken en elkaar kunnen ontmoeten. Zo draagt de openbare ruimte bij aan een sterke, gezonde en sociale buurt of stad.

Relatie ontmoeten en gezondheid

Ontmoeting in de buitenruimte kan een schakel vormen tussen de fysieke omgeving en de gezondheid van bewoners. Of het nu gaat om spontane gesprekken in een park, gezamenlijke activiteiten op een (vers)markt, of simpelweg het tegenkomen van burens tijdens een wandeling – deze sociale interacties versterken de sociale cohesie, verminderen eenzaamheid en dragen bij aan gezondere inwoners.

Mentale gezondheid

Ontmoetingen en sociale interacties vergroten de sociale samenhang in een buurt. Er zijn aanwijzingen dat sociale samenhang of cohesie negatief gerelateerd is aan angstgevoelens, depressie, schizofrenie, algemene mentale gezondheid en zelf gerapporteerde mentale gezondheid, maar resultaten zijn contextafhankelijk (Hong, Zhang & Walton, 2014). Vaak wordt het belang van sociale factoren voor de gezondheid onderschat (Haslam et al., 2018). Volgens Haslam et al. (2024) dragen ontmoetingen bij aan het gevoel van verbondenheid met de buurt. Bewoners die zich meer verbonden voelen, ervaren in het onderzoek van Haslam minder stress en meer welzijn.

Angst en depressie

Onderzoek van Lim et al. (2024) suggereert dat een klein gebaar van vriendelijkheid voor een buurtgenoot sociale angst en depressie kan verminderen. Een ander onderzoek laat een verband zien waarbij inwoners van achterstandswijken een hoger percentage van angst en depressie hebben (Haslam, Fong, Haslam & Cruwys, 2024). Angsten en depressie zijn geassocieerd met een verhoogde kans op chronische ziekten, vroegtijdige sterfte en een verhoogde ziektelast (WHO, 2023). Verschillende onderzoeken suggereren dat in onveilige buurten, of buurten waar men zich onveilig voelt, mensen elkaar minder ontmoeten en is er een verhoogd risico op mentale klachten (Tao, Yang & Chai, 2020; Hong, Zhang & Walton, 2014; Lorenc et al., 2012).

Eenzaamheid

Eenzaamheid is een ervaring van een gemis aan bepaalde sociale contacten. Het is mogelijk om je eenzaam te voelen terwijl er wel contacten zijn met anderen. Daarnaast kan het ook zijn dat een persoon zich niet eenzaam voelt, terwijl er wel weinig contact is met anderen.

Onderzoek van Nyqvist et al. (2016) impliceert dat infrequent contact met burens geassocieerd is met meer eenzaamheid. Het stimuleren van ontmoetingen kan een van de gezondheidsinterventies zijn om eenzaamheid te verminderen (Tung et al., 2019). Een subtiele groet

kan bijvoorbeeld al een positieve werking hebben op eenzaamheidsgevoelens (Lim et al., 2024).

Eenzaamheid is één van de voorspellers van sterfte. Een verhoogde mate van eenzaamheid duidt op een negatieve invloed op de kwaliteit van leven (Guastafierro et al., 2022). Chronische eenzaamheid is geassocieerd met lager zelfvertrouwen, verminderde sociale competenties, angst, depressie en suïcidaal gedrag. Eenzaamheid is ook gerelateerd aan fysieke gezondheid, zoals een zwakker immuunsysteem, cardiovasculair disfunctioneren en verminderde slaap zijn geassocieerd met eenzaamheid (Heinrich & Gullone, 2006).

Gezond gedrag

De ‘social identity hypothesis’ laat zien dat als een persoon zich onderdeel beschouwt van een sociale identiteit, het mogelijk is om groepsgedrag te veroorzaken. De mogelijkheid bestaat dat dit zich op een negatieve manier uit in bijvoorbeeld rookgedrag, maar ook op een positieve manier zoals door meer fysieke activiteit (Haslam et al., 2019). Longitudinaal onderzoek van Josey & Moore (2018) suggereert dat mensen met een sterker sociaal netwerk minder vaak fysiek inactief zijn. Ander onderzoek impliceert dat als buurtbewoners de buurt als loopvriendelijk ervaren, er vaak een hogere sociale cohesie in de buurt is (Ma & Li, 2024). Mogelijk komt dit doordat buurtbewoners elkaar vaker op straat tegenkomen, waardoor gemeenschapsgevoel kan ontstaan (Carson et al., 2023). Meer beweging leidt weer tot een betere gezondheid.

Voor jongeren is een belangrijk voordeel van een buurt dat er mogelijkheden zijn om tijd met vrienden door te brengen. Onderzoek van Caughy, O’Campo & Muntaner (2003) geeft echter aanwijzingen dat de buurt ook een slechte invloed kan hebben op het gedrag van jongeren, waarbij de mogelijkheid tot de ontwikkeling van gedragsproblemen ontstaat bij ontmoeting tussen jongeren, van wie er een jongere een slechte invloed heeft op andere jongeren.

Gevoel van veiligheid

Veiligheid is van invloed op ontmoeten en vice versa. Zo zijn veiligheid en onderhoud van de buurt, belangrijk voor het bevorderen van ontmoetingen en het verminderen van angst en stress (Burt et al., 2022; Moss et al., 2024). Anderzijds kunnen ontmoetingen tussen mensen op de straat bijdragen aan een afname van onveiligheidsgevoel (Jacobs, 1961). Beenackers et al. (2024) laten in hun simulatiemodel zien hoe een toename van voorzieningen en verschillende vormen van landgebruik, wat leidt tot meer ogen op de straat, een positieve invloed kan hebben op de sociale structuren in de wijk. Daaruit kan geconcludeerd worden dat méér interacties kunnen leiden tot méér veiligheidsgevoelens.

Steun

In buurten waar meer sociale interacties en ontmoetingen plaatsvinden, kan meer sociale samenhang ontstaan (Kawachi & Berkman, 2000). Er is mogelijk meer uitwisseling van hulpbronnen. Denk aan het bieden van onderlinge steun, zingeving en gevoel van controle. Dit heeft mogelijk een positieve impact op mentale gezondheid van inwoners (Haslam et al., 2024; Cole, Triguero-Mas, Connolly & Anguelovski, 2019). Door positieve ontmoetingen te realiseren tussen verschillende doelgroepen, kan de sociale samenhang worden vergroot. Al kan het mengen van groepen ook leiden tot conflict (Uyterlinde et al., 2023). Hiermee kan segregatie worden tegengegaan en de toegang tot hulpbronnen vergroot. Bridging tussen groepen met verschillende achtergronden bevordert daarnaast de toegang tot een breder netwerk, wat kan bijdragen aan het verbreden van hulpbronnen en kansen (Putnam, 2000).

Cognitieve gezondheid

Er lijken aanwijzingen te zijn voor een associatie tussen sociale activiteiten, netwerken en cognitief functioneren van ouderen. Geheugen, verbale vaardigheden en algemeen cognitief functioneren zijn geassocieerd met sociale activiteiten, netwerken en steun. Er wordt gesuggereerd dat sociale activiteiten bruikbaar zijn om hersengezondheid onder ouderen te bevorderen. Dit onderschrijft lopend onderzoek naar ‘sociaal werkgeheugen’, waarin werkgeheugen wordt bestempeld als essentieel om door de complexiteit van de sociale wereld te navigeren (Kelly et al., 2017).

Conclusie

Er zijn veel concepten die de revue gepasseerd die alle gerelateerd zijn aan gezondheid en ontmoeting. Bovenstaande laat zien dat ontmoeting in de buitenruimte een schakel kan vormen tussen de fysieke omgeving en de gezondheid van bewoners. Of het nu gaat om spontane gesprekken in een park, gezamenlijke activiteiten op een (vers)markt, of simpelweg het tegenkomen van buren tijdens een wandeling – deze sociale interacties versterken de sociale cohesie, verminderen eenzaamheid en dragen bij aan gezondere inwoners.

Een leefbare buurt faciliteert dus niet alleen basisvoorzieningen, maar creëert ook de voorwaarden voor betekenisvolle ontmoetingen tussen bewoners. Juist deze ontmoetingen kunnen een belangrijke factor vormen in het bevorderen van mentale gezondheid op buurtniveau. Het bevorderen van ontmoeten zou, met het oog op het verkleinen van gezondheidsverschillen, een integraal onderdeel moeten vormen van beleidsmatige keuzes en ontwerpen voor de openbare ruimte. In het volgende hoofdstuk worden de handvatten en randvoorwaarden voor ontmoeten geïntroduceerd.

Handvatten ontmoeten

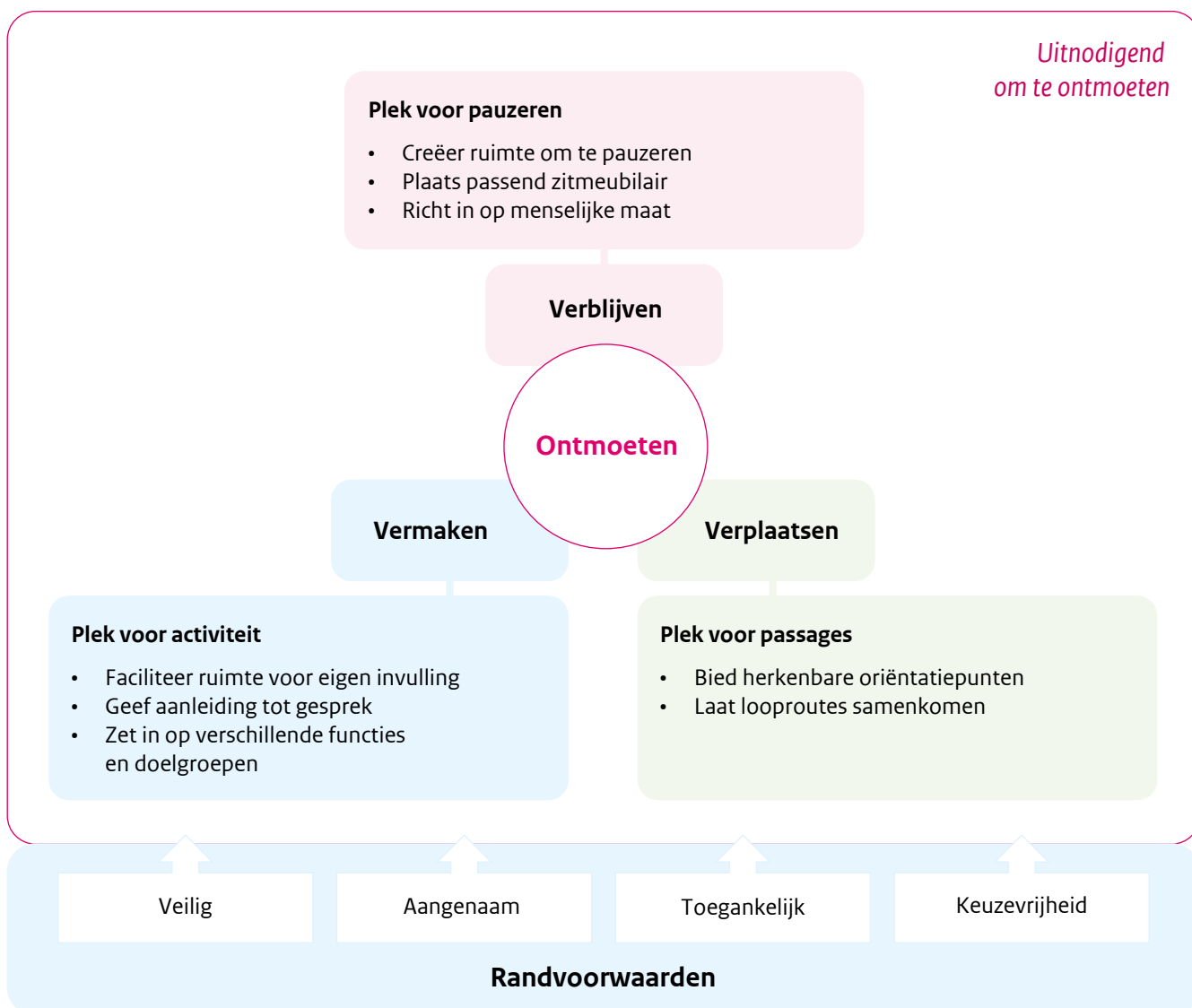
Ontmoetingen in de openbare ruimte dragen bij aan de mentale gezondheid, versterken sociale netwerken en kunnen via positieve sociale interacties bijdragen aan gezond gedrag en een gevoel van welzijn. Dat geldt voor zowel bekenden als onbekenden en voor passief en actief contact. De buurt kan daarom inzetten op ruimte voor **verblijven**, **verplaatsen** en voor **vermaken**.

De combinatie van deze vormen draagt bij aan een levendige, multifunctionele buitenruimte met een hoog ontmoetingspotentieel. Zie Figuur 20 voor een schematische weergave. De handvatten ondersteunen bij het ontwerpen,

programmeren en beheren van een openbare buitenruimte die uitnodigt tot ontmoeten, maar altijd met respect voor diversiteit in wensen, gedrag en gebruik. Ze zijn ontwikkeld door het samenvoegen van de verschillende concepten in de kennisbundeling, aangevuld met (grijze) literatuur.

Ontmoeten is nooit vanzelfsprekend: het vraagt om maatwerk en om oog voor context en nuance. Daarom staan we stil bij een aantal randvoorwaarden en nuances, zoals het belang van rustige plekken, het voorkomen van uitsluiting of dominantie van bepaalde groepen, en het borgen van keuzevrijheid om wel of niet contact te maken.

Figuur 20 Schematische weergave ontmoetingspotentieel.



Verblijven

Verblijven op een plek houdt in dat er ruimte is om even stil te staan of een praatje te maken.

- **Creëer ruimte om te pauzeren:** denk aan een stoep of pad dat breed genoeg is om een praatje te maken, zonder dat andere gebruikers gehinderd worden. Een brede stoep, met een minimale breedte van 1,80 meter, biedt ruimte om een gesprek te voeren, terwijl andere passanten hun weg kunnen vervolgen. Mensen hebben namelijk behoefte aan persoonlijke ruimte: een onzichtbare, verplaatsbare grens dat de afstand tot een ander reguleert. Enerzijds is het nodig om zichzelf te beschermen en anderzijds ter communicatie naar de ander. Als een ander te dichtbij staat, kan dat tot asociaal gedrag leiden (Altman, 1975; Bell, 2001).
- **Plaats passend zitmeubilair:** het plaatsen van zitmeubilair kan op verschillende manieren. Voor mensen met een beperktere actieradius is een zitgelegenheid om de 125 meter aangeraden (BoschSlabbers & Buro Bergh, 2024). Om het gebruik van het zitmeubilair te bevorderen, moet het op een comfortabele plek gepositioneerd worden. Denk aan schaduw, wind of geluid waar rekening gehouden mee kan worden. Zitmeubilair dat te ver van elkaar af staat kan een praatje lastig maken, terwijl zitmeubilair dat te dicht bij elkaar staat kan afschrikken. Ook is een gevoel van veiligheid belangrijk door te voorzien in rugdekking. Door het zitmeubilair te plaatsen aan de rand van een plek of te voorzien van een rugleuning, wordt hieraan bijgedragen en de kans op gebruik vergroot (BoschSlabbers & Buro Bergh, 2024). Eventueel kan gekozen worden voor flexibel zitmeubilair, bijvoorbeeld door het draaibaar te maken. Het gevoel van eigenaarschap kan daarmee worden vergroot, wat een positieve invloed heeft op het gebruik (Whyte, 1980).

- **Menselijke maat:** een inrichting waarbij men elkaar hoort en ziet (RMO, 2005) en waar men elkaars gezichtsuitdrukking kan zien, vergroot de kans op interacties. Op een afstand van 25 meter is het mogelijk om iemands gezichtsuitdrukking te lezen. Om dit als handvat toe te passen, wordt een afstand van 25 meter tussen twee mensen gezien als de 'menselijke maat' (BoschSlabbers & Buro Bergh, 2024). Dit draagt bij aan lichte ontmoetingen zoals een vluchtige groet, maar kan ook aanleiding bieden voor een langer gesprek met een bekende. Ook zijn zichtlijnen belangrijk om te zien waar andere mensen zijn (Whyte, 1980). Daarnaast kan gedacht worden aan verfijning op detailniveau. Afwijking in hoogte en diepte creëert informele zit- en stamomenten.

Verplaatsen

Verplaatsingen kunnen ook tot contact leiden. Denk aan een passerende buurvrouw op de stoep of een knikje naar een onbekende op het plein.

- **Bied herkenbare oriëntatiepunten.** Whyte (1980) noemt dit ruimtelijke interpunctie: plekken waar je kunt pauzeren, zoals een drinkfontein, zitgelegenheid of een boom. Een dergelijk punt kan ook bijdragen aan de identiteit van een plek of buurt en de 'sense of place'. Sense of place gaat over de betekenis die mensen geven aan de plek. Het kan worden gevormd door ervaringen, herinneringen, gevoelens of routines (Tuan, 1979).
- **Laat looproutes samenkomen.** Door langzaam verkeer, routines, routes en activiteiten van verschillende groepen te laten samenkomen, treffen diverse groepen elkaar. Door ontmoetingsplekken te creëren op knooppunten in het stedelijk loopnetwerk, kunnen mensen uit verschillende sociale kringen elkaar treffen. Dit kan bijdragen aan het creëren van publieke familiariteit (BoschSlabbers & Buro Bergh, 2024, CRA, 2022).

Vermaken

Voorzien in vermaak, zoals activiteiten of objecten, kan aanleiding geven tot interactie. Ruimte bieden voor een artiest, kunstobject, sport- of speelvoorziening zijn hier voorbeelden van. Houd rekening met de diverse voorkeuren van verschillende gebruikersgroepen.

- **Faciliteer ruimte voor vrije invulling.** In de openbare buitenruimte wordt veel van de ruimte ingericht voor bepaalde doeleinden. Het behouden van open, verlaten ruimten of ‘rommelruimte’, biedt ruimte voor flexibel gebruik en het ontstaan van mogelijke ontmoetingen. Door experimenten in deze open ruimten te stimuleren, kunnen gebruikers voorzien in hun eigen behoeften. Vanwege de eigen invulling en het gedeelde eigenschap, kan de kans op ontmoetingen toenemen (BuurtSaam, CRa, 2022).
- **Geef aanleiding tot gesprek.** De drempel om contact te maken, blijkt lager te zijn als de omgeving aanleiding tot contact geeft. Er zijn verschillende mogelijkheden om interacties tussen (on)bekenden uit te lokken. Het is waardevol om te voorzien in afwisselende aanleidingen, voor diverse doelgroepen. Te denken valt aan een muurschildering, mini-bieb, kunstwerk of gedicht dat aanleiding geeft om het gesprek aan te gaan. Andere voorbeelden zijn sport- en speelaanleidingen, objecten met water, eetbare planten of een levendige plint. Met een plint wordt de begane grond van een gebouw bedoeld. Door bijvoorbeeld winkels, cafés of kunst kan de plint levendig worden gemaakt met een gezellige uitstraling. Ook een activiteit, zoals een muzikant, danser(s) of kunstenaar, kan hiervoor worden ingezet. Inrichting op ooghoogte draagt positief bij aan aanleiding tot gesprek (BoschSlabbers & Buro Bergh, 2024, Uytterlinde et al., 2023).
- **Zet in op verschillende gezamenlijke functies voor diverse doelgroepen.** Door divers gezamenlijk voorziengenaanbod, kunnen inwoners verschillende aanleidingen hebben om naar een bepaalde locatie te komen. De verschillende voorzieningen kunnen op die manier zorgen voor interacties (CRa, 2022). Ook hier is een divers aanbod belangrijk om verschillende buurtbewoners samen te brengen (BoschSlabbers & Buro Bergh, 2024).

Randvoorwaarden

Een openbare buitenruimte die uitnodigt tot ontmoeten, vraagt om meer dan alleen het samenbrengen van mensen. Het is belangrijk om rekening te houden met randvoorwaarden én met de nuance dat niet iedereen dezelfde behoefte heeft aan ontmoeting, drukte of interactie.

Keuzevrijheid

Het is belangrijk dat mensen zelf de keuze kunnen maken of zij anderen willen ontmoeten of niet. Er zijn immers principiële vragen te stellen bij het aansturen op ontmoetingen. Hebben mensen daar behoefte aan? Ligt paternalisme op de loer? Als de overheid meer verwachtingen koestert betreffende ontmoetingen tussen inwoners, blijft er minder ruimte over voor ongedwongen ontmoetingen. Als de keus ontbreekt om contact te reguleren, kan dit zelfs zorgen voor het vermijden van sociaal contact. Bij het inrichten voor ontmoeten, is het belangrijk om het risico op ongewenste effecten of averechtse reacties te verkleinen (Blokland, 2009; RMO, 2005; RVS & CRa, 2022).

Veiligheid

Veiligheid is op te splitsen in fysieke en sociale veiligheid. Bij een fysiek veilige plek kan gedacht worden aan een goed onderhouden en beheerde plek waar zo min mogelijk risico is op bijvoorbeeld (verkeers-)ongelukken. Veiligheid gaat niet alleen over de aan- of afwezigheid van gevaar, maar ook over de mogelijke bescherming er tegen. Goede zichtlijnen op een plek, verlichting en zichtbaarheid, routeopties waardoor iemand een potentieel gevaarlijke situatie kan vermijden, of mensen op straat die kunnen bijspringen, kunnen een rol spelen. Een divers voorziengenaanbod kan daaraan bijdragen. Dit kan van invloed zijn op de sociale veiligheid, ofwel de (on)veiligheid die mensen ervaren. Deze voorbeelden zijn ter illustratie en niet volledig; de fysieke of sociale veiligheidskwesties op een bepaalde plek zijn erg contextafhankelijk. Het is daarom belangrijk om gedetailleerd in kaart te brengen wat de fysieke én sociale veiligheidskwesties zijn op een plek.

Toegankelijkheid

Naast veiligheid is toegankelijkheid een belangrijk aspect. Ook toegankelijkheid heeft een fysieke en sociale component. Zo moeten plekken om te ontmoeten fysiek toegankelijk zijn zonder obstakels en laagdrempelig voor activiteiten, zoals een stoep van 1,80 meter breed met vrije doorloopruimte. Ook zijn nabije, veilig begaanbare routes voor diverse gebruikers belangrijk, met name voor groepen met een kleinere actieradius zoals peuters of ouderen die minder goed ter been zijn. Sociale toegankelijkheid houdt in dat mensen zich er welkom voelen. De aanwezige sociale normen moeten het laagdrempelig en uitnodigend maken voor een zo groot mogelijke groep. Een dominante groep kan bijvoorbeeld een sociale drempel zijn voor andere gebruikers om een route of plek te gebruiken.

Aangenaam

Ook is belangrijk dat een plek of route aangenaam is om even stil te staan en te verblijven. Blootstelling aan weersomstandigheden zoals wind, hitte of lawaai kan zorgen voor stress (Bell, 2001). Een prettig microklimaat en een inrichting die mogelijkheid biedt om te schuilen tegen zon of regen en een prettig geluidsniveau waarborgt, zijn daarom belangrijk.

Nuancering

Ruimte voor rust en divers gebruik

Niet de hele openbare ruimte hoeft of moet een ontmoetingsplek zijn. Er moet ook ruimte zijn voor rust en stilte, zodat mensen zich kunnen terugtrekken als ze dat wensen. Geluid, drukte en de aanwezigheid van dominante groepen kunnen het gevoel van veiligheid en comfort negatief beïnvloeden (Gezondheidsraad, 2006; Bell, 2001; Uytterlinde et al., 2023).

Aansluiten op het bestaande sociale weefsel

Informele ontmoetingsplekken en bestaande sociale routes zijn minstens zo belangrijk als formele ontmoetingsplekken. Door de wensen en ervaringen van inwoners te betrekken en in te spelen op bestaande routines en informele infrastructuur, kan de openbare ruimte beter aansluiten op de behoeften van verschillende groepen gebruikers.

Voorkom functioneel determinisme

De invloed van ruimtelijke inrichting op sociaal gedrag moet niet worden overschat. De mate waarin een plek daadwerkelijk als ontmoetingsplek wordt gebruikt, hangt altijd samen met sociale voorwaarden en het gedrag van gebruikers.

Conclusie

Een goed ontworpen openbare ruimte biedt kansen voor ontmoeting, maar het succes daarvan hangt af van de juiste balans tussen uitnodigen tot contact, het bieden van keuzevrijheid, veiligheid, toegankelijkheid, aangenaamheid en ruimte voor rust. Daarbij is het van belang om aan te sluiten bij de bestaande sociale structuren en oog te houden voor de diversiteit aan gebruikers en hun beleving van de ruimte. Met in achtneming van deze randvoorwaarden en nuance, kan de openbare buitenruimte ontmoeten stimuleren door in te zetten op verblijven, verplaatsen en vermaken.

Discussie

Dit hoofdstuk bundelde bestaande wetenschappelijke en praktijkkennis over ontmoeten in de openbare buitenruimte en gezondheid. Het liet zien dat 'ontmoeten' een complex begrip is met verschillende sociale en ruimtelijke lagen. Begrippen als sociale cohesie, sociaal kapitaal en publieke familiariteit werden met elkaar verbonden. Ook wordt het belang van ontmoeten voor mentale, sociale en fysieke gezondheid onderbouwd. Uit feedback van experts blijkt dat zij het waarderen dat kennis over ontmoeten in de buitenruimte is verbonden aan gezondheid. Deze eerste verkenning vraagt wel om verdere uitwerking.

Het stimuleren van ontmoeten vraagt om lokaal maatwerk waarbij ontwerp, beleid en sociale dynamieken samenkomen. Te veel nadruk op ontmoeting, kan ook ongewenste effecten hebben, zoals gebrek aan rust of verlies van keuzevrijheid. De handvatten op basis van de kapstok 'Verbinden, Verblijven en Verplaatsen' zijn over het algemeen positief ontvangen door experts en vragen om een verdere toetsing in de praktijk. Voortdurende evaluatie en samenwerking tussen onderzoekers, beleidsmakers en bewoners zijn belangrijk.

De literatuur laat zien dat het onderzoeksveld gefragmenteerd en jong is. Een aantal van de (causale) verbanden tussen inrichting, ontmoeten en gezondheid is contextafhankelijk en wordt niet altijd eenduidig bewezen. Toekomstig onderzoek is nodig op verschillende vlakken. Met maatschappelijke trends, zoals toenemende diversiteit, zelf- of samenredzaamheid, langer thuis wonen en verdichtingsopgave, is het belangrijk om inzicht te hebben in de invloed van de (sociale) buurt op gezondheid. Daarnaast is onderzoek nodig naar causale verbanden tussen ontmoeten en diverse aspecten van gezondheid, effectiviteit van ruimtelijke ingrepen, mogelijke ongewenste uitkomsten, de relatie tussen verschillende gradaties van ontmoetingen en de invloed op gezondheid, rurale en urbane verschillen en meer. Tot slot raadden experts aan om verder onderzoek te doen naar waarom mensen elkaar ontmoeten, waarom niet, en welke voorkeuren verschillende doelgroepen hebben.

6 Workshop als instrument

RIVM heeft de gecreëerde vuistregels getest in verschillende interactieve workshops. Deelnemers pasten de vuistregels toe in een modulaire fysieke maquette van een bestaande buurt, zie Figuur 21 voor een illustratie. Deze workshopvorm is ontstaan in samenwerking met de Beweegalliantie, om de haalbaarheid van de vuistregels voor bewegen te toetsen.

Uitleg workshop

De workshop gaat uit van een bestaande buurt. In eerste instantie is gekozen voor Woensel (Eindhoven), Beuningen en Lelystad. De satellietfoto van deze buurt is op A0 uitgeprint. De workshopleider heeft voorafgaand aan de workshop de wijk met verschillende 3D-geprinte objecten opgezet. Deze objecten representeren in versimpelde

vorm de daadwerkelijke opbouw van de wijk. De volgende objecten zijn gebruikt voor opzet:

- bebouwing
- mobiliteit (onderscheid in autoweg, parkeervakken, fietspad en voetpad)
- groenvoorziening
- watervoorziening
- sport- of spelvoorziening

Figuur 21 Met het 3D-geprinte materiaal kan een buurt worden nagebouwd in versimpelde vorm.



De workshop wordt gedaan met 6 tot 12 personen. Iedere deelnemer krijgt een rol toebedeeld, vanuit waar hij of zij handelt:

- projectontwikkelaar
- ecooloog
- wijkmanager
- inwoner
- beleidsadviseur sport & spel
- verkeerskundige

Ronde 1: verdichten

Nadat de rollen zijn verdeeld start de workshop. Om de huidige realiteit na te bootsen, gaan de deelnemers eerst verdichten:

- De projectontwikkelaar krijgt de taak om ongeveer 10 procent van het huidige woningaanbod extra te ontwikkelen.
- De verkeerskundige krijgt de taak om dit te ontsluiten, en zorg te dragen voor voldoende parkeerplekken.
- De overige rollen krijgen als taak om hun belangen te vertegenwoordigen.

Ronde 2: toepassen vuistregels

In de volgende ronde passen de deelnemers de vuistregels toe. Daarvoor is vooraf uitgeteld hoeveel ruimte er nodig is om te voldoen aan de vuistregels voor bewegen, en groen (op buurtniveau) en ontmoeten. De deelnemers krijgen vervolgens de taak om dit 'extra programma' in de buurt te plannen.

Afsluiter: napraten

In de ronde 'napraten' reflecteren de deelnemers op wat ze hebben gedaan en ervaren tijdens de workshop. Het is een fase waarin niet alleen ruimtelijke keuzes worden besproken, maar ook achterliggende afwegingen en dilemma's.

Verschillende bijeenkomsten

De workshop is in 2025 op diverse bijeenkomsten gegeven:

- Netwerkbijeenkomst Beweegalliantie: netwerk van allerlei partijen die zich bezighouden met (meer) bewegen vanuit onder andere het bedrijfsleven, de overheid, kennisinstellingen en sportaanbieders.
- Netwerkbijeenkomst Maak Ruimte voor Gezondheid: het netwerk van het informatie- en kennispunt Gezonde Leefomgeving (van gezondeleefomgeving.nl), een samenwerking tussen RIVM en Rijkswaterstaat in opdracht van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat.
- Schakeldag van Informatiepunt Leefomgeving (IPLO): evenement over allerlei thema's rondom de omgevingswet voor medewerkers van de overheid, kennisinstellingen en het bedrijfsleven.
- Atlasfestival: evenement over de rol van leefomgeving in gezondheid, met workshops, sprekers en interactieve sessies rond 'Vitamine L' (leefomgeving).
- InterProvinciaalOverleg (IPO) Gezondheid en Ruimtelijke Ontwikkelingsdag: netwerkbijeenkomst van provincies.
- Move24: evenement voor de beweegvriendelijke omgeving.
- Symposium Gezonde buurten.
- Reisvariant: Wijchen-Druten, Springtij.

De uitkomst van de workshop laat zien dat de extra ruimte die nodig is voor de beweegvriendelijke buitenruimte, groen en ontmoeten past. De workshops lieten zien dat daarvoor (creatief) stapelen van opgaven nodig is. Deelnemers planden alle parkeergarages ondergronds, plaatsten groen en speelplekken op daken of vervingen alle autowegen door fietsstraten.

Workshop als reflectie- en gespreksinstrument

De workshop is ontwikkeld als onderzoeksinstrument: het doel was om na te gaan of vuistregels ruimtelijk ingepast kunnen worden, welke concessies gedaan worden en of hier onbedoelde consequenties van komen. Uit de verschillende workshops blijkt steeds dat het ruimtelijk gezien goed mogelijk is om meer ruimte voor groen, bewegen en ontmoeten te maken. Dat vergt wel andere prioriteiten en roept ook vragen op.

Ruimtelijk lijkt het wel mogelijk, maar hoe zit dit financieel? Deze discussie is in meerdere workshops gevoerd. Speelplekken aanleggen op een maquette is wat anders dan de speelplekken jaarlijks onderhouden. Hetzelfde geldt voor groen. Daarnaast gaat de discussie ook veel over de kwaliteit van de leefomgeving: wat voor type groen gaat het om, en is het niet belangrijker dat elke speelplek inclusief is? Bij het opofferen van parkeerplekken ging het over gedragsverandering en wat je van inwoners mag en kunt verwachten. Deze goede gesprekken reflecteren dat een gezonde leefomgeving om meer gaat dan alleen de fysieke inrichting (de hardware): ook de software (organisatie van sport- of ontmoetingsactiviteiten) en orgware (onderhoud) zijn van belang.

Naar een gespreksinstrument

De workshop lokt discussies uit over op welke manier er wordt omgegaan met ruimte, over wat wel kan en wat niet, en welke manier we naar een gezonde leefomgeving kijken. Het onderzoeksinstrument kan daarmee ook als reflectie- en gespreksinstrument gebruikt worden.

7 Discussie

Het vuistregeltraject had twee doelen: ten eerste om na te gaan of er onder professionals behoefte bestaat aan vuistregels voor de zogenoemde ‘zachte waarden’ van een gezonde leefomgeving, zoals bewegen, groen en ontmoeten. Ten tweede, op basis van die behoefte, te verkennen in hoeverre het mogelijk is om hiervoor concrete vuistregels op te stellen en ook daadwerkelijk een aanzet daartoe te doen.

Zoals beschreven in hoofdstuk 2 (Verkenning) blijkt dat er inderdaad een duidelijke behoefte is aan dergelijke vuistregels. Dit hoofdstuk blikt terug op het verloop en de opbrengsten van het traject. Daarnaast komen de belangrijkste inzichten, beperkingen en mogelijke vervolgstappen aan bod.

Vuistregels zijn belangrijk, maar niet voldoende

Vuistregels voor een ‘zachte waarde’ zijn in het ruimtelijk planproces van belang, zo geven professionals aan. Ze vormen een tegenwicht voor harde normen, bijvoorbeeld rond autogebruik, en bieden handvatten om te berekenen hoe gezondheidsbevorderend de inrichting van een buurt of wijk is.

Randvoorwaarden

Professionals gaven aan dat de aanwezigheid of toepassing van vuistregels niet zonder meer tot een gezondere omgeving leiden. Daarvoor zijn eerst andere randvoorwaarden nodig. Denk aan bestuurlijk draagvlak, financiële middelen en aandacht voor de kwaliteit van de leefomgeving. Vuistregels kunnen helpen invulling te geven aan de daaruit voortvloeiende ambitie. Vuistregels kunnen ook helpen om een thema (of ‘zachte waarde’) te agenderen. Het helpt bijvoorbeeld als een wethouder het onderwerp van de vuistregel omarmt. Dan kan er in een gemeente momentum ontstaan om naar een gezondere leefomgeving te gaan. Want, zeker met de schaarse ruimte die we hebben, betekent de toepassing van vuistregels het maken van keuzes over hoe buurten en wijken de gezondheid van inwoners positief kunnen beïnvloeden. Ook het verschil tussen stad en landelijk gebied is vaak aan bod gekomen. De vraag of de vuistregels ook kunnen werken in dorpen of het landelijk gebied is vaak gesteld.

Kosten en baten

Complicerend aan het werken aan een gezonde leefomgeving is dat de kosten en baten vaak in verschillende domeinen belanden, waarbij ook nog eens geldt dat investeringen pas later worden uitbetaald.

Zo brengt het realiseren van een beweegvriendelijke omgeving kosten met zich mee voor het fysieke domein: de aanleg van speelplekken, groen om in te bewegen en bredere stoepen. Daarnaast zijn er kosten voor beheer. Soms dalen inkomsten doordat parkeerplaatsen verdwijnen, om ruimte te maken voor een speelplek. Het zijn kosten die vrijwel direct (en soms continu) gemaakt worden. De sociale- en gezondheidsbaten liggen echter in het sociale domein en in het zorgdomein, met mogelijk minder ziektelast en meer sociale cohesie. Deze baten liggen bovendien ver in de toekomst.

Daarbij moet worden aangetekend dat de focus van dit rapport ligt op gezondheidsbaten. Daarnaast zijn er andere baten bijvoorbeeld op het gebied van milieu en duurzaamheid te verwachten.

Dit verschil in waar en wanneer de kosten en baten gemaakt worden, maakt het volgens professionals in de praktijk lastiger om tot omgevingen te komen die gezondheid bevorderen en ondersteunen. Bestuurlijke prioriteit kan helpen, net als domeinoverstijgend samenwerken. Beleidsmakers- en adviseurs kunnen aan de slag met de workshop Vuistregels of door gebruik te maken van de Multicriteria-analyse (MCA) voor een beweegvriendelijke omgeving.

Kwantiteit en kwaliteit

Tot slot gaan sommige vuistregels (met name die van bewegen) over vierkante meters en afstanden tot voorzieningen. Dit zorgt ervoor dat duidelijk wordt hoeveel ruimte beschikbaar zou moeten zijn, en hoe de spreiding van deze ruimte zou moeten zijn. Maar de invulling daarvan is minstens zo belangrijk. Welke speel- of sportaanleidingen zijn er? Zijn er bankjes om te ontmoeten? Hoe veilig is het? En worden er door buurtsportcoaches of opbouwwerkers activiteiten georganiseerd die mensen bij elkaar brengen?

Ga met elkaar het gesprek aan over hoe vuistregels kunnen bijdragen aan een gezonde leefomgeving, en benut ze als middel om ambities tastbaar te maken en keuzes onderbouwd te maken.

Ieder thema kende een ander startpunt

De drie thema's binnen het vuistregeltraject, bewegen, groen en ontmoeten, kenden elk hun eigen vertrekpunt.

- Voor het thema *Bewegen* bestonden nog geen vuistregels, maar er is wél veel onderzoek beschikbaar naar gewenste reisafstanden en de samenhang tussen omgevingskenmerken en beweeggedrag. Deze kennis vormde een goede basis om tot onderbouwde vuistregels te komen.
- Voor het thema *Groen* wordt al veel gewerkt met de bestaande 3-30-300-regel en is er al een handreiking voor Groen in en om de stad. Daarom was er geen behoefte aan een nieuwe set vuistregels, maar vooral aan een nadere gezondheidkundige onderbouwing.
- Het thema *Ontmoeten* kreeg de afgelopen tijd meer aandacht in beleidsvorming. Tegelijkertijd bleek dat er geen eenduidige, meetbare richtlijnen of afstandsmaten beschikbaar zijn om vuistregels voor dit thema te formuleren. Ontmoeten is bovendien sterk contextafhankelijk en nauw verweven met sociale factoren. Daarom is gekozen voor een kennisbundeling met concrete handvatten voor ruimtelijke inrichting. Deze biedt gemeenten en professionals richting bij het creëren van een omgeving die ontmoeting mogelijk maakt en stimuleert.

Vuistregels versterken elkaar

De vuistregels bewegen, groen en de handvatten voor ontmoeten zijn als losse hoofdstukken gepresenteerd. Het zijn losse vuistregels en handvatten, maar ze werken in de praktijk samen. Een brede stoep met schaduw door boomkroonbedekking kan ontmoeten faciliteren, draagt bij aan een groene leefomgeving en draagt verder bij aan de beweegvriendelijkheid van de omgeving. De vuistregels kunnen stapelen, en zo elkaar versterken. Eerder onderzoek naar mechanismen van een beweegvriendelijke omgeving heeft laten zien dat dergelijke koppelkansen tussen groen en ontmoeten er zijn als het gaat om het beweegvriendelijker maken van een omgeving (Prins en Ruikes, 2019). Dat betekent ook dat de ruimteclaims niet optellen, maar idealiter overlap hebben.

In de workshop waarin de toepasbaarheid van vuistregels is getest (zie hoofdstuk 6), werd duidelijk dat de drie onderwerpen waaraan gewerkt is, samen in bestaande buurten gerealiseerd kunnen worden. Juist het stapelen van de drie thema's maakt het mogelijk om het in te passen in de beperkte ruimte.

Naar de toekomst

Deze verkenning heeft een aantal concrete producten opgeleverd: nieuwe vuistregels voor een beweegvriendelijke omgeving, onderbouwing van de GIOS-vuistregels en handvatten om ontmoeten een betere plek te geven in het ruimtelijk planproces. Hiermee zijn er instrumenten ontwikkeld, die in de praktijk zijn toe te passen. Bij deze toepassing is het van belang om te monitoren en na te gaan in welke situaties de vuistregels beter of minder goed passen. Naast het lokaal opdoen van deze ervaringen, is het aan te bevelen om ook systematisch op nationaal niveau te monitoren hoe de vuistregels worden toegepast, of en hoe dat tot andere keuzes leidt en in welke situaties aanpassingen nodig zijn.

Op het thema Beweegvriendelijke omgeving wordt momenteel onderzoek gedaan naar richtlijnen of vuistregels die ook op hogere schaalniveaus van toepassing zijn. Formele sportaccommodaties vallen nu buiten de kaders van de vuistregels, maar hebben op wijk en kernniveau wel degelijk een plaats in het ruimtebeslag van sport en bewegen. Door de vuistregels (of richtlijnen) voor een beweegvriendelijke omgeving ook op hogere schaalniveaus te richten, is er eveneens meer overeenstemming met de vuistregels voor groen. Verdere ontwikkeling van vuistregels op andere 'zachte' thema's van de gezonde leefomgeving is ook belangrijk. Denk daarbij aan infectieziekten of een gezonde voedselomgeving. De gezonde leefomgeving bestaat uit meer dan bewegen, groen en ontmoeten.

Voor de handvatten rondom ontmoeten is, door het gebrek aan effectstudies, nog kennis nodig over welke ruimtelijke ingrepen effect hebben op ontmoeten. Inzichten in dergelijke ingrepen is nodig. Daarbij hoort ook het stimuleren van effectonderzoek.

Tot slot zijn de vuistregels nu voor een groot deel in isolatie beschouwd. Hoewel er in dit traject is gekeken of de toepassing van de vuistregels voor groen en bewegen op buurtniveau samengaat, ontbreekt nog een gezondheidskundige analyse van de gecombineerde toepassing van beide sets. Zeker als de vuistregels voor bewegen ook op hogere schaalniveaus beschikbaar zijn, ontstaan er mogelijkheden om effecten gezamenlijk te beoordelen. Een onderzoek van Prins et al. (2012) laat zien dat er een positief verband is tussen buurt sociaal kapitaal en sportgedrag. Het verband wordt sterker naar mate er parken in de buurt zijn. Nader onderzoek naar de verbanden tussen de thema's Bewegen, Groen en Ontmoeten is wenselijk, omdat de verschillende vuistregels (en de handvatten voor ontmoeten) elkaar waarschijnlijk versterken.

Tegelijk is het van belang om in kaart te brengen waar en hoe vuistregels elkaar mogelijk tegenwerken, om foutief gebruik of ongewenste uitkomsten te voorkomen.

In dit traject is gebleken dat het mogelijk is om vuistregels voor bewegen en groen en handvatten voor ontmoeten op te stellen. Tegelijkertijd moet worden onderkend dat de gezondheidskundige onderbouwing op sommige thema's of onderdelen nog beperkt is. Verdere onderbouwing en onderzoek zijn nodig om te bepalen in welke situatie de vuistregels beter, of minder goed passen en zo de praktische toepasbaarheid te verbeteren.

Dankwoord

In het vuistregeltraject is samengewerkt met een groot aantal partijen. Zij hebben een bijdrage geleverd door kennis, expertise en inzet te delen, bijvoorbeeld door deel te nemen aan focusgroepen, interviews of het organiseren van workshops. Zonder de inzet van deze partijen was het niet mogelijk geweest om dit traject uit te voeren. Daarom danken wij, op alfabetische volgorde, de volgende partijen:

&Flux, Aeres Hogeschool, Arcadis Overmogen, Bac2Nature, Beweegalliantie, BMC, Bijzondere plekken, CB5, De Omgevingspsycholoog, Deelnemers werksessie GIOS, Erasmus MC afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg, EMMA, Fontys Hogeschool, GGD Gelderland-Zuid, GGD Gooi en Vechtstreek, GGD Kennemerland, GGD regio Utrecht, GGD Zuid Limburg, Gelderland Sport, Gemeente Alphen aan den Rijn, Gemeente Amersfoort, Gemeente Amsterdam, Gemeente Berg en Dal, Gemeente Dordrecht, Gemeente Heerenveen, Gemeente Hoorn, Gemeente Leeuwarden, Gemeente Leiden, Gemeente Maastricht, Gemeente Montfoort, Gemeente Nederbetuwe, Gemeente

Nijmegen, Gemeente Noard-East Fryslan, Gemeente Oss, Gemeente Ooststellingwerf, Gemeente Rotterdam, Gemeente Sudwest Fryslan, Gemeente Utrecht, Gemeente Vlieland, Gemeente Wijchen en Druten, Gemeente Zwolle, Heijmans, Hogeschool Utrecht, Inno Beweeglab, IS Global, Kenniscentrum Sport en Bewegen, KIS, KTC Zegveld, Learning Community Data en Kennishub Gezond Stedelijk Leven, Mecanoo, ministerie van Binnenlandse Zaken, ministerie van Landbouw, Visserij, Voedselzekerheid en Natuur, ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Movisie, Mulier Instituut, Natuurvoormensen, Nature Based Solutions Institute, Planterra, Platform31, PosadMaxwan, Provincie Overijssel, Provincie Utrecht, Provincie Zuid-Holland, Royal Haskoning, Schoolpleinadvies, Sport Gouda, Tante Kastanje, Tauw, TNO, UMCU, UrbanSync, UU, Urhahn, VU, Verwey Joncker Instituut, Voormalig Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, WUR, en alle deelnemers aan de workshops die voor dit project zijn uitgevoerd.

Referenties

Bewegen

- Borst, H. C., & Miedema, H. M. E. (2009). Influence of environmental street characteristics on walking route choice of elderly people. *Journal of Environmental Psychology*, 29(4), 477–484.
- Gemeente Leiden. (z.d.). Leidse Beweegsleutels. Leiden: Gemeente Leiden. leiden.parlaeus.nl/user/search/action=showgb/item=14616/.pdf
- Gemeente Utrecht. (2022). *Spelen in je eigen buurt: Ontwerpvisie speelruimte Utrecht*. Utrecht: Gemeente Utrecht. omgevingsvisie.utrecht.nl/fileadmin/uploads/documenten/zz-omgevingsvisie/thematisch-beleid/speelruimte/2022-03-ontwerpvisie-speelruimte-spielen-in-je-eigen-buurt.pdf
- Gezondheidsraad. (2017). *Beweegrichtlijnen*. Den Haag: Gezondheidsraad.
- Hamersma, M., & Roelleven, I. (2024). *Acceptabele bereikbaarheid: een reizigersperspectief*. Den Haag: Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid.
- Kenniscentrum Sport & Bewegen. (2025). *Bouwstenen van de beweegvriendelijke omgeving*. www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/bouwstenen-van-de-beweegvriendelijke-omgeving
- Kremers, S. P., De Bruijn, G. J., Visscher, T. L., Brug, J., & Engels, R. C. (2006). Environmental influences on energy balance-related behaviors: A dual-process view. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(9), 1–10. doi.org/10.1186/1479-5868-3-9
- Lieu, S. J., & Guhathakurta, S. (2025). Exploring pedestrian route choice preferences by demographic groups: Analysis of street attributes in Chicago. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 174, 104437. doi.org/10.1016/j.tra.2025.104437
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee scientific report*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. health.gov/healthypeople/tools-action/browse-evidence-based-resources/2018-physical-activity-guidelines-advisory-committee-scientific-report
- Pot, F. J., Koster, S., & Tillema, T. (2023). Perceived accessibility in Dutch rural areas: Bridging the gap with accessibility based on spatial data. *Transport Policy*, 138, 170–184. doi.org/10.1016/j.tranpol.2023.04.014
- Prins, R. G., Kamphuis, C. B. M., De Graaf, J. M., Oenema, A., & Van Lenthe, F. J. (2016). Physical and social environmental changes to promote walking among Dutch older adults in deprived neighbourhoods: the NEW. ROADS study. *BMC public health*, 16(1), 907.
- Prins, R. G., Hoekman, R. H. A., Van der Poel, H., (2021). *Sport en bewegen in de openbare ruimte: De beweegvriendelijke omgeving in gebruik en beleid, brancherapport sport*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2024). *Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024. Kiezen voor een gezonde toekomst*. Bilt.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2025). *Beweegvriendelijke omgeving*. www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegvriendelijke-omgeving
- Saberi, M., & Nourmohammadi, F. (2025). Understanding walking route choice preferences and pedestrian network dynamics in Sydney: From individual trajectories to city-scale flows. SSRN. doi.org/10.2139/ssrn.5109734
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297–322. doi.org/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100
- Visser, K., & Van Aalst, I. (2021). Neighbourhood factors in children's outdoor play: A systematic literature review. *Tijdschrift voor Economische en Sociale Geografie*, 113(2), 131–149. doi.org/10.1111/tesg.12505
- Young, D. R., McKenzie, T. L., Eng, S., Talarowski, M., Han, B., Williamson, S., Galfond, E., & Cohen, D. A. (2023). Playground location and patterns of use. *Journal of Urban Health*, 100(3), 504–512. doi.org/10.1007/s11524-023-00729-8

Groen

- Den Hertog, F., Van den Hout, K., Kruize, H., Brombacher, N., Gootzen, A., De Jongh, D. (2022) *Kennisbundeling. Groen en Gezondheid*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- 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
- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207–228. doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443
- Kellstedt, D. K., Suess, C. S., & Maddock, J. E. (2024). Influences of outdoor experiences during childhood on time spent in nature as an adult. *AJPM Focus*, 3(4), 100235. doi.org/10.1016/j.focus.2024.100235
- Konijnendijk, C. C. (2022). Evidence-based guidelines for greener, healthier, more resilient neighbourhoods: Introducing the 3–30–300 rule. *Journal of Forestry Research*, 34(3), 821–830. doi.org/10.1007/s11676-022-01523-z
- Kruize, H., Van der Vliet, N., Staatsen, B., Bell, R., Chiabai, A., Muiños, G., Higgins, S., Quiroga, S., Martinez-Juarez, P., Aberg Yngwe, M., Tsihlias, F., Karnaki, P., Lima, M. L., García de Jalón, S., Khan, M., Morris, G., & Stegeman, I. (2019). Urban Green Space: Creating a Triple Win for Environmental Sustainability, Health, and Health Equity through Behavior Change. *International journal of environmental research and public health*, 16(22), 4403. doi.org/10.3390/ijerph16224403
- Maas, J., Van den Bogerd, N. Van Dam, S., Bouman, M., Van der Veen, V. (2021). *De waarde van een natuurrijke, gezonde buitenruimte rond scholen. Whitepaper over de positieve impact van groene schoolpleinen op de ontwikkeling van kinderen, de kwaliteit van het onderwijs, de klimaatbestendigheid van de omgeving en biodiversiteit*.
- Markevych, I., Schoierer, J., Hartig, T., Chudnovsky, A., Hystad, P., Dzhambov, A. M., ... & Nieuwenhuijsen, M. J. (2017). Exploring pathways linking greenspace to health: Theoretical and methodological guidance. *Environmental Research*, 158, 301–317. doi.org/10.1016/j.envres.2017.06.028
- Marselle, M. R., Hartig, T., Cox, D. T. C., de Bell, S., Knapp, S., Lindley, S., ... & Bonn, A. (2021). Pathways linking biodiversity to human health: A conceptual framework. *Environment International*, 150, 106420. doi.org/10.1016/j.envint.2021.106420
- Ministeries van Volkshuisvesting en Ruimtelijke Ordening (VRO) & Landbouw, Visserij, Voedselzekerheid en Natuur (LVVN) (2024). *Handreiking Groen in en om de stad: Systematiek en richtlijnen voor de borging van Groen in en om de stad*. In www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2024/05/31/handreiking-groen-in-en-om-de-stad. Retrieved September 1, 2025, from open.overheid.nl/documenten/c41ef7a4-b83d-4fb7-bc8f-a60dc67a0908/file
- Handreiking Groen en gezond leven in de stad: netwerken met meer ruimte voor natuur, bewegen en ontmoeten | Ruimtelijke ordening Nederland. (2024, May 8). Ruimtelijke Ordening Nederland. www.ruimtelijkeordening.nl/documenten/2024/05/08/handreiking-groen-en-gezond-leven-in-de-stad
- Pötz, H., Bleuzé, P., Sjaauw En Wa, A., & Baar, T. V. (2016). *Groenblauwe netwerken voor duurzame en dynamische steden*. Delft: Coop for life.
- Prins, R. G., Kamphuis, C. B. M., De Graaf, J. M., Oenema, A., & Van Lenthe, F. J. (2016). Physical and social environmental changes to promote walking among Dutch older adults in deprived neighbourhoods: the NEW. ROADS study. *BMC public health*, 16(1), 907...
- Snep, R. P. H., & Goossen, C. M. (2022). *Groennormen in de stad en omgeving: een verkenning vanuit de wetenschap*. (Rapport / Wageningen Environmental Research; No. 3219). Wageningen Environmental Research. doi.org/10.18174/582529
- World Health Organization (BON). (2016, October 1). Urban green spaces and health. www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2016-3352-43111-60341

Ontmoeten

- Altman, I. (1975). The environment and social behavior: privacy, personal space, territory, and crowding.
- Arbuthnott, K. D. (2023). Nature exposure and social health: Prosocial behavior, social cohesion, and effect pathways. *Journal of Environmental Psychology*, 90, 102109.
- Assis, M. M. D., Leite, M. A., Côrtes, A. J., Carmo, A. S. D., Matozinhos, F. P., Cândido, A. P. C., & Mendes, L. L. (2018). Overweight, perceived environment, and social deprivation: a study on the perception of parents or guardians. *Revista Paulista De Pediatria*, 36, 466-473.
- Badland, H., Whitzman, C., Lowe, M., Davern, M., Aye, L., Butterworth, I., ... & Giles-Corti, B. (2014). Urban liveability: emerging lessons from Australia for exploring the potential for indicators to measure the social determinants of health. *Social science & medicine*, 111, 64-73.
- Beenackers, M. A., Kruize, H., Barsties, L., Acda, A., Bakker, I., Droomers, M., ... & Ruijsbroek, A. (2024). Urban densification in the Netherlands and its impact on mental health: An expert-based causal loop diagram. *Health & place*, 87, 103218.
- Bell, P. A. (2001). *Environmental Psychology*. Houghton Mifflin Harcourt P.
- Bjornstrom, E. E., Ralston, M. L., & Kuhl, D. C. (2013). Social cohesion and self-rated health: The moderating effect of neighborhood physical disorder. *American journal of community psychology*, 52(3), 302-312.
- Blokland, T. V. (2009). Van ogen op straat naar oog voor elkaar – Jacob's these en sociale veiligheid. In *De levende stad. Over de hedendaagse betekenis van Jane Jacobs* (pp. 95-106). SUN Transcity.
- Blokland, T., & Nast, J. (2014). From Public Familiarity to Comfort Zone: The Relevance of Absent Ties for Belonging in Berlin's Mixed Neighbourhoods. *International journal of urban and regional research*, 38(4), 1142-11. DOI:10.1111/1468-2427.12126
- BoschSlabbers & Buro Bergh. (2024, March). De gezonde straat. zeven.destraad.nl. bekeken op 31 juli 2025, via zeven.destraad.nl
- Bressane, A., Silva, M. B., Goulart, A. P. G., & Medeiros, L. C. D. C. (2024). Understanding how green space naturalness impacts public well-being: Prospects for designing healthier cities. *International journal of environmental research and public health*, 21(5), 585.
- Burt, C. J., Kondo, M. C., Hohl, B. C., Gong, C. H., Bushman, G., Wixom, C., ... & Zimmerman, M. A. (2022). Community greening, fear of crime, and mental health outcomes. *American journal of community psychology*, 69 (1-2), 46-58.
- Calogiuri, G. (2016). Natural environments and childhood experiences promoting physical activity, examining the mediational effects of feelings about nature and social networks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(4), 439.
- Carr, S., Francis, M., Rivlin, L. G., & Stone, A. M. (1993). *Public space*. Cambridge University Press.
- Carson, J. R., Conway, T. L., Perez, L. G., Frank, L. D., Saelens, B. E., Cain, K. L., & Sallis, J. F. (2023). Neighborhood walkability, neighborhood social health, and self-selection among US adults. *Health & place*, 82, 103036.
- Caughy, M. O. B., O'Campo, P. J., & Muntaner, C. (2003). When being alone might be better: neighborhood poverty, social capital, and child mental health. *Social science & medicine*, 57(2), 227-237.
- Chan, J. A., Bosma, H., Lakerveld, J., Schram, M. T., van Greevenbroek, M., & Koster, A. (2024). Social cohesion and associations with sedentary time, physical activity and dietary quality in The Maastricht Study. *Preventive Medicine*, 183, 107970.
- Ching, F. D. (1996). *Architecture: Form, space, and order*. John Wiley & Sons.
- Cole, H. V., Triguero-Mas, M., Connolly, J. J., & Anguelovski, I. (2019). Determining the health benefits of green space: Does gentrification matter?. *Health & place*, 57, 1-11.
- Collins, P. Y., Sinha, M., Concepcion, T., Patton, G., Way, T., McCay, L., ... & Zeitz, L. (2024). Making cities mental health friendly for adolescents and young adults. *Nature*, 627(8002), 137-148
- Dadvand, P., Hariri, S., Abbasi, B., Heshmat, R., Qorbani, M., Motlagh, M. E., ... & Kelishadi, R. (2019). Use of green spaces, self-satisfaction and social contacts in adolescents: A population-based CASPIAN-V study. *Environmental research*, 168, 171-177.
- De Bakker, E., Thijssen, L., & Portegijs, W. (2023). Samenleving in beweging: Diversiteit en sociale cohesie nader beschouwd. In www.scp.nl/dossiers/publicaties/publicaties/2023/08/07/samenleving-in-beweging (No.2023-14). Retrieved May 21, 2025, from www.scp.nl/dossiers/publicaties/publicaties/2023/08/07/samenleving-in-beweging
- Enssle, F., & Kabisch, N. (2020). Urban green spaces for the social interaction, health and well-being of older people—An integrated view of urban ecosystem services and socio-environmental justice. *Environmental science & policy*, 109, 36-44.
- Gehl, J. (2010). *Cities for people*. Island Press.
- Gehl, J. (2011). *Life between buildings*.
- Gezondheidsraad. (2006, juli 4). Stille gebieden en gezondheid. Opgehaald van Gezondheidsraad: www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2006/07/04/stille-gebieden-en-gezondheid

- Giuliani, M. (2016). *Psychological Theories for Environmental Issues*. New York: Ashgate Publishing. pp. 137–169. ISBN 978-1138277427.
- Goffman, E. (1983). Civil inattention. *Foundations of Nonverbal Communication*, Illinois, 94–97.
- Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American journal of sociology*, 78(6), 1360–1380.
- Guastafierro, E., Toppo, C., Corso, B., Romano, R., Campioni, R., Brambilla, E., ... & Leonardi, M. (2022). Social network and environment as determinants of disability and quality of life in aging: Results from an Italian study. *Frontiers in Medicine*, 9, 854779.
- Gyasi, R. M., Yeboah, A. A., Mensah, C. M., Ouedraogo, R., & Addae, E. A. (2019). Neighborhood, social isolation and mental health outcome among older people in Ghana. *Journal of Affective Disorders*, 259, 154–163.
- Hart, J. de, F. Knol, C. Maas-de Waal & T. Roes (2002) Zekere banden. Sociale cohesie, leefbaarheid en veiligheid. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Haslam, S. A., Fong, P., Haslam, C., & Cruwys, T. (2024). Connecting to community: A social identity approach to neighborhood mental health. *Personality and Social Psychology Review*, 28(3), 251–275.
- Haslam, S. A., McMahon, C., Cruwys, T., Haslam, C., Jetten, J., & Steffens, N. K. (2018). Social cure, what social cure? The propensity to underestimate the importance of social factors for health. *Social science & medicine*, 198, 14–21.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718. doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002
- Hong, S., Zhang, W., & Walton, E. (2014). Neighborhoods and mental health: Exploring ethnic density, poverty, and social cohesion among Asian Americans and Latinos. *Social science & medicine*, 111, 117–124.
- Ivory, V. C., Collings, S. C., Blakely, T., & Dew, K. (2011). When does neighbourhood matter? Multilevel relationships between neighbourhood social fragmentation and mental health. *Social science & medicine*, 72(12), 1993–2002.
- Jacobs, J. (1961). *The Death and Life of Great American Cities*. New York: Random House.
- Jennings, V., & Bamkole, O. (2019). The relationship between social cohesion and urban green space: An avenue for health promotion. *International journal of environmental research and public health*, 16(3), 452.
- Jennings, V., Rigolon, A., Thompson, J., Murray, A., Henderson, A., & Gragg, R. S. (2024). The dynamic relationship between social cohesion and urban green space in diverse communities: opportunities and challenges to public health. *International journal of environmental research and public health*, 21(6), 800.
- Josey, M. J., & Moore, S. (2018). The influence of social networks and the built environment on physical inactivity: A longitudinal study of urban-dwelling adults. *Health & place*, 54, 62–68.
- Kaczynski, A. T., & Glover, T. D. (2012). Talking the talk, walking the walk: examining the effect of neighbourhood walkability and social connectedness on physical activity. *Journal of public health*, 34(3), 382–389.
- Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2000). Social cohesion, social capital, and health. *Social Epidemiology*, 174(7), 290–319.
- Kelly, M. E., Duff, H., Kelly, S., Power, J. E. M., Brennan, S., Lawlor, B. A., & Loughrey, D. G. (2017). The impact of social activities, social networks, social support and social relationships on the cognitive functioning of healthy older adults: a systematic review. *Systematic Reviews*, 6(1). doi.org/10.1186/s13643-017-0632-2
- Kleinbans, R. (2009). Does social capital affect residents' propensity to move from restructured neighbourhoods? *Housing Studies*, 24(5), 629–651. doi.org/10.1080/02673030903085784
- Kremer, M. (2019). *Thuis in de publieke ruimte: Ontmoeten en meedoen in de wijk*. Platform31.
- Kuzuoglu, S., Glover, T. D., Moyer, L., & Todd, J. (2024). How Built Environment Characteristics Influence Social Interactions During Neighbourhood Walks Among Urban Inhabitants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(11), 1519.
- Lane, A. P., Hou, Y., Wong, C. H., & Yuen, B. (2020). Cross-sectional associations of neighborhood third places with social health among community-dwelling older adults. *Social science & medicine*, 258, 113057.
- Lefebvre, H. (1991). The production of space. In *The people, place, and space reader* (pp. 289–293). Routledge.
- Lim, M. H., Hennessey, A., Qualter, P., Smith, B. J., Thurston, L., Eres, R., & Holt-Lunstad, J. (2024). The KIND Challenge community intervention to reduce loneliness and social isolation, improve mental health, and neighbourhood relationships: an international randomized controlled trial. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 1–12.
- Lofland, L. H. (2017). *The public realm*. In Routledge eBooks. doi.org/10.4324/9781315134352
- Lorenc, T., Clayton, S., Neary, D., Whitehead, M., Petticrew, M., Thomson, H., ... & Renton, A. (2012). Crime, fear of crime, environment, and mental health and wellbeing: mapping review of theories and causal pathways. *Health & place*, 18(4), 757–765.
- Low, S. M., & Altman, I. (1992). Place attachment: A conceptual inquiry. In *Place attachment* (pp. 1–12). Boston, MA: Springer US.
- Lynch, K. (1960). *The Image of the City*. The MIT Press.
- Ma, J., & Li, W. (2024). Exploring the group heterogeneity in the impact of social cohesion on the walking frequency of older adults in China. *Frontiers in Public Health*, 12, 1424975.

- Mantingh, D., & Duivenvoorden, E. (2021). *Tussen huis en straat: De betekenis van de drempelzone*. Platform31.
- Moss, L., Wu, K., Tucker, A., Durbin-Matrone, R., Roude, G. D., Francois, S., ... & Theall, K. P. (2024). A qualitative exploration of the built environment as a key mechanism of safety and social cohesion for youth in high-violence communities. *Journal of urban health*, 101(3), 620-628.
- Oldenburg, R. (1989). *The great good place: Cafes, coffee shops, bookstores, bars, hair salons, and other hangouts at the heart of a community*. Da Capo Press.
- Otoni, C. A., Sims-Gould, J., Winters, M., Heijnen, M., & McKay, H. A. (2016). "Benches become like porches": Built and social environment influences on older adults' experiences of mobility and well-being. *Social science & medicine*, 169, 33-41.
- Pasanen, T. P., White, M. P., Elliott, L. R., van den Bosch, M., Bratman, G. N., Ojala, A., ... & Fleming, L. E. (2023). Urban green space and mental health among people living alone: The mediating roles of relational and collective restoration in an 18-country sample. *Environmental Research*, 232, 116324.
- Pérez, E., Braën, C., Boyer, G., Mercille, G., Rehany, É., Deslauriers, V., ... & Potvin, L. (2020). Neighbourhood community life and health: A systematic review of reviews. *Health & place*, 61, 102238.
- Prins, R. G., Mohnen, S. M., van Lenthe, F. J., Brug, J., & Oenema, A. (2012). Are neighbourhood social capital and availability of sports facilities related to sports participation among Dutch adolescents? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 90.
- Proshansky, H. M., Fabian, A. K., & Kaminoff, R. (2014). Place-identity: Physical world socialization of the self (1983). In *The people, place, and space reader* (pp. 77-81). Routledge.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon and Schuster.
- Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling (2005). *Niet langer met de ruggen naar elkaar*. Ministerie van Binnenlandse Zaken. (2024, June 11). Kennis- en inspiratiedossier BuurtSaam. Publicatie | College Van Rijksadviseurs. www.collegevanrijksadviseurs.nl/documenten/2024/06/11/kennis--en-inspiratiedossier-buurtsaam over verbinden. Adviesorgaan RMO.
- Raad voor Volksgezondheid & samenleving & College van Rijksadviseurs. (2022). *Ruimte maken voor ontmoeting: de buurt als sociale leefomgeving*.
- Relf, E. (1976). *Place and placelessness* (Vol. 67, p. 45). London: Pion.
- Rivera, E., Arundell, L., Parker, K., Veitch, J., Salmon, J., Ridgers, N. D., ... & Loh, V. H. (2024). Influence of park visitation on physical activity, well-being and social connectedness among Australians during COVID-19. *Health Promotion International*, 39(5), daae137.
- Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2014). Social interactions and Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910-922. doi.org/10.1177/0146167214529799
- Silberberg, S., Lorah, K., Disbrow, R., & Muessig, A. (2013). *Places in the making: How placemaking builds places and communities*. Massachusetts Institute of Technology, 72.
- Skjaeveland, O., & Gärling, T. (1997). Effects of interactional space on neighboring. *Journal of Environmental Psychology*, 17(3), 181-198. doi.org/10.1006/jevp.1997.0054.
- Soga, M., Cox, D. T., Yamaura, Y., Gaston, K. J., Kurisu, K., & Hanaki, K. (2017). Health benefits of urban allotment gardening: Improved physical and psychological well-being and social integration. *International journal of environmental research and public health*, 14(1), 71.
- Sun, Y., Tan, S., He, Q., & Shen, J. (2022). Influence mechanisms of community sports parks to enhance social interaction: a bayesian belief network analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1466.
- Tao, Y., Yang, J., & Chai, Y. (2020). The anatomy of health-supportive neighborhoods: a multilevel analysis of built environment, perceived disorder, social interaction and mental health in Beijing. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 13.
- Tuan, Y. (1979). *Landscapes of fear*. Pantheon.
- Tuan, Y. F. (1977). *Space and place: The perspective of experience*. U of Minnesota Press.
- Tung, E. L., Hawkey, L. C., Cagney, K. A., & Peek, M. E. (2019). Social isolation, loneliness, and violence exposure in urban adults. *Health Affairs*, 38(10), 1670-1678.
- Uyterlinde et al., (2023). "Kennen is het niet, maar we komen elkaar hier wel tegen": Publieke familiariteit in superdiverse wijken. www.kis.nl/sites/default/files/2023-03/422191_Bijlage_literatuurstudie%20%281%29.pdf
- Veldboer, L., Engbersen, R., Hooghiemstra, E., Jansen, J., Koeter, L., Repetur, L., Rözer, J., & Sprinkhuizen A. (Reds.) (2022). *Lexicon nabij sociaal werk* (versie 2.0). Movisie en de Werkplaatsen Sociaal Domein.
- Whyte, W. H. (1980). *The social life of small urban spaces*. Project for Public Spaces.
- Wonderen, R. van en H. Felten (2020). *Waarom contact werkt. Het wat en waarom van sociaal contact tussen mensen die verschillen in afkomst en religie*. KIS.
- World Health Organization: WHO & World Health Organization: WHO. (2023, March 31). Depressive disorder (depression). www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression
- Zhang, Y., Chen, G., He, Y., Jiang, X., & Xue, C. (2022). Social interaction in public spaces and well-being among elderly women: towards age-friendly urban environments. *International journal of environmental research and public health*, 19(2), 746.

Bijlage 1

GIS-analyse: ruimteverdeling in de openbare ruimte

Om inzicht te krijgen in de ruimteclaims/-verdeling in de openbare ruimte wordt er een GIS-analyse uitgevoerd. Inzicht hierin is belangrijk om een beter beeld te schetsen van de impact van de leefomgeving op de inwoners en welk onderdeel van de leefomgeving hierop het meeste invloed heeft. Dit is een kwantitatieve analyse van de openbare ruimte.

Met de openbare ruimte wordt in deze analyse de buitenruimte bedoeld, waar iedereen (redelijkerwijs) kan komen/verblijven. Dit betekent dat de privé-erven van bebouwing niet worden meegenomen in deze analyse. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor schoolpleinen, buitenruimtes BSO et cetera. Sportvelden worden wel geclassificeerd, maar zijn in de latere analyse geëxcludeerd.

Voor de GIS-analyse wordt er gebruikgemaakt van de Basisregistratie Grootschalige Topografie (BGT), waar nodig aangevuld met OSM-data (OpenStreetMap). Voor het aggregeren van de data op buurt-, wijk-, gemeenteniveau wordt gebruikgemaakt van de CBS-gebiedsindelingen.

Binnen deze analyse wordt er gekeken naar de volgende categorieën voor de indeling van de openbare ruimte:

- auto
 - rijbanen
 - parkeerplekken (in de openbare ruimte)
- fiets
- voetganger
- gedeelde infrastructuur (denk bijvoorbeeld aan woonerven)
- groenvoorzieningen
- watervoorzieningen
- sport- & speelplekken
- ondersteunende verkeersinfrastructuur
- ongedefinieerde verharding
- buitengebied

Dataselectie

De Basisregistratie Grootschalige Topografie (BGT) is een voor heel Nederland dekkende database van GIS-data. Deze is te downloaden via [PDOK BGT download viewer](#) of via de [PDOK API – Swagger UI](#).

De volgende lagen beslaan tezamen de niet-bebouwde ruimte in Nederland:

- BGT-begroeidterreindeel
- BGT-onbegroeidterreindeel
- BGT-ondersteunendwaterdeel
- BGT-ondersteunendwegdeel
- BGT-waterdeel
- BGT-wegdeel

Binnen deze analyse wordt alleen de polygonenlaag (vlakken) gebruikt van deze lagen. Andere lagen binnen de BGT bevatten kleine bouw- en kunstwerken in de openbare ruimte, zoals transformatorhuizen en afvalcontainers, of inrichtingselementen, zoals scheidingsmuurtjes. Deze worden niet meegenomen gezien hun geringe aantal en/of afmeting in vergelijking met de andere hoofdcategorieën. Hiermee bieden de lagen een nagenoeg volledige dekking van de openbare ruimte.

De BGT-lagen omvatten naast hun hoofdfunctie en fysiek voorkomen, geen informatie over een sub- of gebruiksfunctie, zoals speel- of sportplekken. Er is echter wel informatie beschikbaar over speeltoestellen en hun puntlocatie binnen de BGT-laag BGT-straatmeubilair. Aangezien het soms om glijbanen gaat en anderzijds om voetbaldoelen wordt deze categorie samengepakt als 'sport- en speelplekken'. Deze laag omvat echter niet alle ('georganiseerde') buitensportlocaties. Deze laag wordt hierom aangevuld met OpenStreetMap- (OSM) data. De searchquery 'key=Sport' levert vlakken op van buitensportlocaties. Om de nauwkeurigheid van de analyse te bewaken, wordt er geen gebruik gemaakt van deze OSM-vlakken, maar worden deze eerst omgezet naar hun centroid (punt) en worden deze samengevoegd met de puntenlaag voor speelvoorzieningen om deze vervolgens gezamenlijk te verwerken. Deze OSM-data vertonen ook overlap met BGT-straatmeubilair. De OSM-data worden na het opschonen (zie de volgende sectie) van de BTG-laag BGT-straatmeubilair aan deze laag toegevoegd.

Tabel 4 Overzicht van de gebruikte BGT-lagen (Basisregistratie Grootschalige Topografie), datakolommen en waarden die gebruikt zijn voor de indeling naar categorieën en subcategorieën. Ook is aangegeven voor welke lagen er externe data zijn gebruikt om de BGT aan te vullen.

BGT-laag	datakolom	waarde	categorie	subcategorie	bgt_straat- meubilair + OSM[sport]
bgt_begroeidterreindeel (vlak)	bgt-fysiekvoorkomen	bouwland	buitengebied	agrarisch	
bgt_begroeidterreindeel (vlak)	bgt-fysiekvoorkomen	boomteelt	buitengebied	agrarisch	
bgt_begroeidterreindeel (vlak)	bgt-fysiekvoorkomen	fruitteelt	buitengebied	agrarisch	
bgt_begroeidterreindeel (vlak)	bgt-fysiekvoorkomen	gemengd bos	buitengebied	natuur	
bgt_begroeidterreindeel (vlak)	bgt-fysiekvoorkomen	grasland agrarisch	buitengebied	agrarisch	
bgt_begroeidterreindeel (vlak)	bgt-fysiekvoorkomen	grasland overig	buitengebied	natuur	
bgt_begroeidterreindeel (vlak)	bgt-fysiekvoorkomen	groenvoorziening	groen		x
bgt_begroeidterreindeel (vlak)	bgt-fysiekvoorkomen	houtwal	buitengebied	natuur	
bgt_begroeidterreindeel (vlak)	bgt-fysiekvoorkomen	loofbos	buitengebied	natuur	
bgt_begroeidterreindeel (vlak)	bgt-fysiekvoorkomen	moeras	buitengebied	natuur	
bgt_begroeidterreindeel (vlak)	bgt-fysiekvoorkomen	naaldbos	buitengebied	natuur	
bgt_begroeidterreindeel (vlak)	bgt-fysiekvoorkomen	rietland	buitengebied	natuur	
bgt_begroeidterreindeel (vlak)	bgt-fysiekvoorkomen	struiken	groen		x
bgt_onbegroeidterreindeel	bgt-fysiekvoorkomen	erf	niet-or		
bgt_onbegroeidterreindeel	bgt-fysiekvoorkomen	gesloten verharding	overig	verharding	x
bgt_onbegroeidterreindeel	bgt-fysiekvoorkomen	half verhard	overig	verharding	x
bgt_onbegroeidterreindeel	bgt-fysiekvoorkomen	onverhard	overig	verharding	x
bgt_onbegroeidterreindeel	bgt-fysiekvoorkomen	open verharding	overig	verharding	x
bgt_onbegroeidterreindeel	bgt-fysiekvoorkomen	zand	overig	verharding	x
bgt_ondersteunendwaterdeel	bgt-type	oever, slootkant	groen	groenblauw	

BGT-laag	datakolom	waarde	categorie	subcategorie	bgt_straat- meubilair + OSM[sport]
bgt_ondersteunendwegdeel	bgt-fysiekvoorkomen	gesloten verharding	verkeer		
bgt_ondersteunendwegdeel	bgt-fysiekvoorkomen	groenvoorziening	groen		
bgt_ondersteunendwegdeel	bgt-fysiekvoorkomen	half verhard	verkeer		
bgt_ondersteunendwegdeel	bgt-fysiekvoorkomen	onverhard	verkeer		
bgt_ondersteunendwegdeel	bgt-fysiekvoorkomen	open verharding	verkeer		
bgt_waterdeel	bgt-type	greppel, droge sloot	groen	groenblauw	
bgt_waterdeel	bgt-type	waterloop	water		
bgt_waterdeel	bgt-type	watervlakte	water		
bgt_wegdeel	bgt-functie	fietspad	fiets		
bgt_wegdeel	bgt-functie	inrit	auto		
bgt_wegdeel	bgt-functie	ov-baan	ov		
bgt_wegdeel	bgt-functie	overweg	gemengd		
bgt_wegdeel	bgt-functie	parkeervlak	parkeer		
bgt_wegdeel	bgt-functie	rijbaan autosnelweg	auto		
bgt_wegdeel	bgt-functie	rijbaan autoweg	auto		
bgt_wegdeel	bgt-functie	rijbaan lokale weg	auto		
bgt_wegdeel	bgt-functie	rijbaan regionale weg	auto		
bgt_wegdeel	bgt-functie	ruiterpad	voetgangers		
bgt_wegdeel	bgt-functie	spoorbaan	ov		
bgt_wegdeel	bgt-functie	voetgangersgebied	voetgangers		
bgt_wegdeel	bgt-functie	voetpad	voetgangers		
bgt_wegdeel	bgt-functie	voetpad op trap	voetgangers		
bgt_wegdeel	bgt-functie	woonerf	gemengd		

Bijlage 2

Methode relatie ruimteclaim en beweeggedrag

Professionals gaven aan behoefte te hebben aan een onderbouwing van de vuistregels. In de internationale literatuur zijn geen studies gevonden naar een relatie tussen een hoeveelheid ruimte voor bewegen, spelen & sporten in de openbare buitenruimte en beweeggedrag. Daarom was er behoefte om de vuistregel – 25 procent van de openbare ruimte moet geschikt zijn om te bewegen, spelen en sporten in de openbare ruimte – te relateren aan beweeggedrag.

Het doel van deze analyse was om een antwoord te vinden op onderstaande onderzoeksvragen:

- Hoe is het percentage openbare ruimte dat geschikt is om te bewegen, spelen en sporten in de openbare ruimte gerelateerd aan voldoen aan de beweegrichtlijn?
- Hoe is voldoen aan het percentage openbare ruimte dat geschikt is om te bewegen, spelen en sporten in de openbare ruimte gerelateerd aan voldoen aan de beweegrichtlijn?

Data

Datasets

Data over voldoen aan de beweegrichtlijnen, en individuele demografische gegevens komen uit de Gezondheidsmonitor 2024.

Data over de hoeveelheid openbare ruimte dat geschikt is om te bewegen, spelen en sporten komt uit het Basisregistratie Grootschalige Topografie (BGT), de buiten-speelkaart van Speelplan en OpenStreetMap (OSM). Zie Bijlage I.

Uitkomstmaat: voldoen aan de beweegrichtlijn

De gezondheidsmonitor vraagt aan respondenten een vragenlijst over beweeggedrag in te vullen: de SQUASH-vragenlijst. Aan de hand van deze vragenlijsten is uiterekend of iemand voldoet aan de beweegrichtlijn van minstens 150 minuten per week matig intensieve inspanning. Deze dichotome maat (voldoen/niet-voldoen) was de afhankelijke variabele in de analyses.

Percentage openbare ruimte dat geschikt is om te bewegen, spelen en sporten

Om elk pand met een woonfunctie in Nederland is een straal van 1.000 meter getrokken. Binnen deze straal is de openbare ruimte geclassificeerd, zoals in Bijlage I aan-gegeven. Het oppervlakte dat geschikt is om te bewegen, spelen en sporten is gedefinieerd als de som van de oppervlaktes voor voetgangers, fietsers, voor spelen en sporten in de openbare ruimte is. Om tot een percentage te komen, is deze som gedeeld door de totale hoeveelheid openbare ruimte.

Verstorende variabelen

In de analyse is gecorrigeerd voor verstorende variabelen op individueel niveau en op buurniveau. Op individueel niveau is gecorrigeerd voor geslacht (man/vrouw), leeftijd, opleidingsniveau, tevredenheid met de woonomgeving, inkomen en migratieachtergrond. Op buurniveau is gecorrigeerd voor de socio-economische status van de buurt.

Koppelen omgevingsdata met gezondheidsmonitor

In de CBS-omgeving van het RIVM zijn omgevingsdata te koppelen aan de gezondheidsmonitor op basis van een BAG-verblijfsobject. De geografische gegevens waren beschikbaar op BAG-pand-niveau. Een BAG-pand kan meerdere BAG-verblijfsobjecten bevatten. Denk daarbij aan een flatgebouw. Daarom zijn de onderliggende BAG-verblijfsobjecten eerst gekoppeld aan de geografische data.

Vervolgens heeft het CBS de geografische gegevens gekoppeld aan de gezondheidsmonitor.

Analyses

De statistische analyses zijn uitgevoerd in R. Hier zijn Generalized Additive Models (GAMs) gefit met de `bam()` library. Deze library maakt het mogelijk om GAMs op zeer grote datasets toe te passen. Er is gekozen voor GAMs, omdat deze het mogelijk maken om niet-lineaire relaties tussen variabelen te toetsen.

Voor dit rapport zijn twee modellen gefit:

1. Een model waarin voldoen aan de beweegrichtlijn (ja/nee) werd gerelateerd aan voldoen aan de vuistregel (25% van openbare ruimte is beweegvriendelijk; ja/nee). Deze geeft aan of mensen die in een omgeving wonen waar meer dan 25 procent van de openbare ruimte beweegvriendelijk is een grotere kans hebben om aan de beweegrichtlijn te voldoen.
2. Een model waarin voldoen aan de beweegrichtlijn (ja/nee) werd gerelateerd aan het percentage openbare ruimte dat beweegvriendelijk is. Hierin werd een spline toegepast, zodat de niet-lineaire relatie tussen beide variabelen getoetst kon worden. Het doel van deze analyse was om na te gaan of er een andere, hetzij betere, optimale afkapwaarde is voor deze vuistregel.

Beide modellen zijn gecorrigeerd voor de bovengenoemde versturende variabelen, en voor clustering van individuen op wijkniveau. Dat laatste is gedaan door een random effect op wijkcode in het model mee te nemen. Resultaten werden als statistisch significant beschouwd als de p-waarde onder 0,001 lag ($p < 0,001$).

Bijlage 3

Vuistregels Groen en herkomst

Groen in de straat

Zicht op een continue groene voorziening of drie bomen.

GIOS: Vanuit iedere woning dient zicht te zijn op een continue groenvoorziening, waarvan minimaal 50 procent biodivers of drie – bij voorkeur inheemse – bomen.

3-30-300: Zicht op drie bomen.

Groen in de buurt

30 procent boomkroonbedekking op buurniveau.

GIOS: 30 procent schaduw op buurniveau en 40 procent schaduw op belangrijke loop- en fietsroutes, drinkwaterstroken en verblijfsplekken.

3-30-300: op buurniveau is 30 procent schaduw

Op maximaal 300 meter lopen van elk huis is een groengebied

GIOS: Afstand tot groene koele verblijfsplekken: maximaal 300 meter vanaf elke woning tot een groene koele openbare verblijfsplek van minimaal 200 m².

3-30-300: op 300 meter lopen is een groengebied van 0,5-1 ha.

Groen in de stad of dorp

Een kwalitatief groen groenstructuurplan dat richting geeft aan het juiste groen op alle schaalniveaus.

GIOS: Een kwalitatief groen groenstructuurplan dat richting geeft aan het juiste groen op alle schaalniveaus. Vanuit gezondheid niet direct te onderbouwen dus achterwege gelaten.

Groen in de regio

350-500 m² groene ruimte per woning binnen een straal van 5 km rond de stad.

GIOS: 350-500 m² groene ruimte per woning binnen een straal van 5 km rond de stad.

Dit is een uitgave van:
**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl
December 2025

De zorg voor morgen
begint vandaag