



Een portie zee op voorschrift

28 / 04 / 2022



Omgevingspsycholoog Marine Severin won de dr. Edouard Delcroix Aanmoedigingsprijs 2021. Hydro en het VLIZ reiken deze prijs jaarlijks uit aan verdienstelijke jonge wetenschappers die onderzoek verrichten naar de link tussen de oceaan en de menselijke gezondheid. Dat gebeurt op de VLIZ Marine Science Day. Ze ook in maart laatstleden. We maakten van de gelegenheid gebruik om het doctoraatsonderzoek van Marine en haar collega Alexander Hooyberg naar het effect van de kustomgeving op ons mentaal welzijn en onze gezondheid uit te lichten.

– NANCY FOCKEDEY

De dr. Delcroix Aanmoedigingsprijs 2021 gaat naar...

Het onderzoek van Marine Severin en haar collega's van het Vlaams Instituut voor de Zee (VLIZ), de Universiteit Gent en de KU Leuven zoomt in op de emoties die we voelen als we aan zee verblijven. Het speelt naar de psychologische mechanismen die het positief effect van de kust op onze mentale gezondheid kunnen verklaren. Marine: "Ik was zeer vereerd dat de jury dit nieuw soort onderzoek naar de relatie tussen emoties, mentaal welzijn en de zee kon appreciëren. Het was alvast een zeer mooie ervaring om deel te nemen, ook al wist ik vooraf niet hoe groot mijn kansen waren!"

Wereldwijd werken maar weinig onderzoekers op het thema 'zee en gezondheid' (Ocean and Human health). Nog minder wetenschappers richten zich op de effecten van zee en kust op het mentaal welzijn. En daarvan is slechts een tiental bezig met de emoties die een 'blauwe omgeving' (westerlijke gebieden: meren, rivieren en de zee) teweegbrengt. "Er is wel al wat onderzoek gedaan naar de herstelcapaciteit en het vrede hebben met jezelf als je verthoofd in een omgeving met veel groen en water. Maar met mijn doctoraatsonderzoek willen we meer te weten komen over andere emoties die specifiek worden opgewekt aan de zee en kust. We willen dieper graven in de psychologische mechanismen die het positief effect op ons mentaal welzijn verklaren. We geloven bijvoorbeeld dat bepaalde emoties opgewekt door de zee ons kunnen helpen omgaan met stress en eenzaamheid, en zin aan ons leven kunnen geven," verduidelijkt Marine.



Herbekijk het interview met [Marine Severin](#) als winnaar van de Edouard Delcroix aanmoedigingsprijs op de VLIZ Marine Science Day 2022. Ook een gesprek rond de resultaten van de 18491 beurs 2021 van haar collega [Alexander Hooyberg](#) is te herbekijken.

Feel good aan zee

Hoewel Marine zelf geen kustbewoonster is, nu niet en ook niet in het verleden, roept de kust wel altijd een gevoel van geluk en vreedzaamheid bij haar op. Daarbij komen ook de warme herinneringen die ze heeft aan fijne familievakanties aan zee. "Het boeit me om via wetenschappelijk onderzoek te kunnen begrijpen hoe die opgewekte emoties ons mentaal welzijn gunstig kunnen beïnvloeden. Wie weet adviseren we op termijn zelfs een verblijf aan zee als extra ondersteuning bij therapie: 'de zee op voorschrift'. Maar daarvoor moeten we eerst deze mechanismen ten gronde kennen en begrijpen," voegt Marine toe.

Veel mensen voelen zich goed aan de kust. Dat bleek al uit een eerste studie die Marine uitvoerde tijdens de eerste coronalockdown in 2020 – een geluk bij een ongeluk voor haar onderzoek. Toen mochten mensen zich niet verder dan 10 km van hun huis begeven. Zij onderzocht in hoeverre het wel of niet hebben van toegang tot de kust het geestelijk welzijn beïnvloedde. "Uit de antwoorden van meer dan 600 respondenten bleek dat het mentaal welzijn van zij die de mogelijkheid hadden om op dijk, duin of strand te wandelen of te verblijven, hoger scoorde: ze voelden zich gelukkiger, minder vervuild en minder bezorgd tijdens de lockdownperiode. Zelfs als we corrigeerden voor bijvoorbeeld socio-economische status en mentale ziekten bleef dit resultaat overeind." Dat gegeven leek interessant om op voort te borduren.

Vissen naar onderzoekshypotheses

Lange interviews met jonge kustbewoners (18-25 jaar) gaven Marine meer inzicht in de emoties die de zee en de kust oproepen. Zo weet ze nu dat ze zich kan focussen op enkele veel en vaak voorkomende emoties, zoals ontzag voor de zee of het 'wauw'-gevoel. Ook nostalgische, gedreven door goede herinneringen uit het verleden, blijkt een alomtegenwoordige emotie. De zee en kust roepen ook vaak een gevoel op van 'verbondenheid met de natuur'. De jongeren zien de kust ook als een veilige plaats om emoties de vrije loop te laten of om ze net beter te controleren. Je herkent deze gevoelens waarschijnlijk in enkele van onderstaande quotes, afkomstig uit de interviews.

"Aan het strand voel je de grootsheid van de natuur... Daar sta je dan als een klein puntje en voel je je gewoon heel nederig. Dan begin je na te denken over het leven."

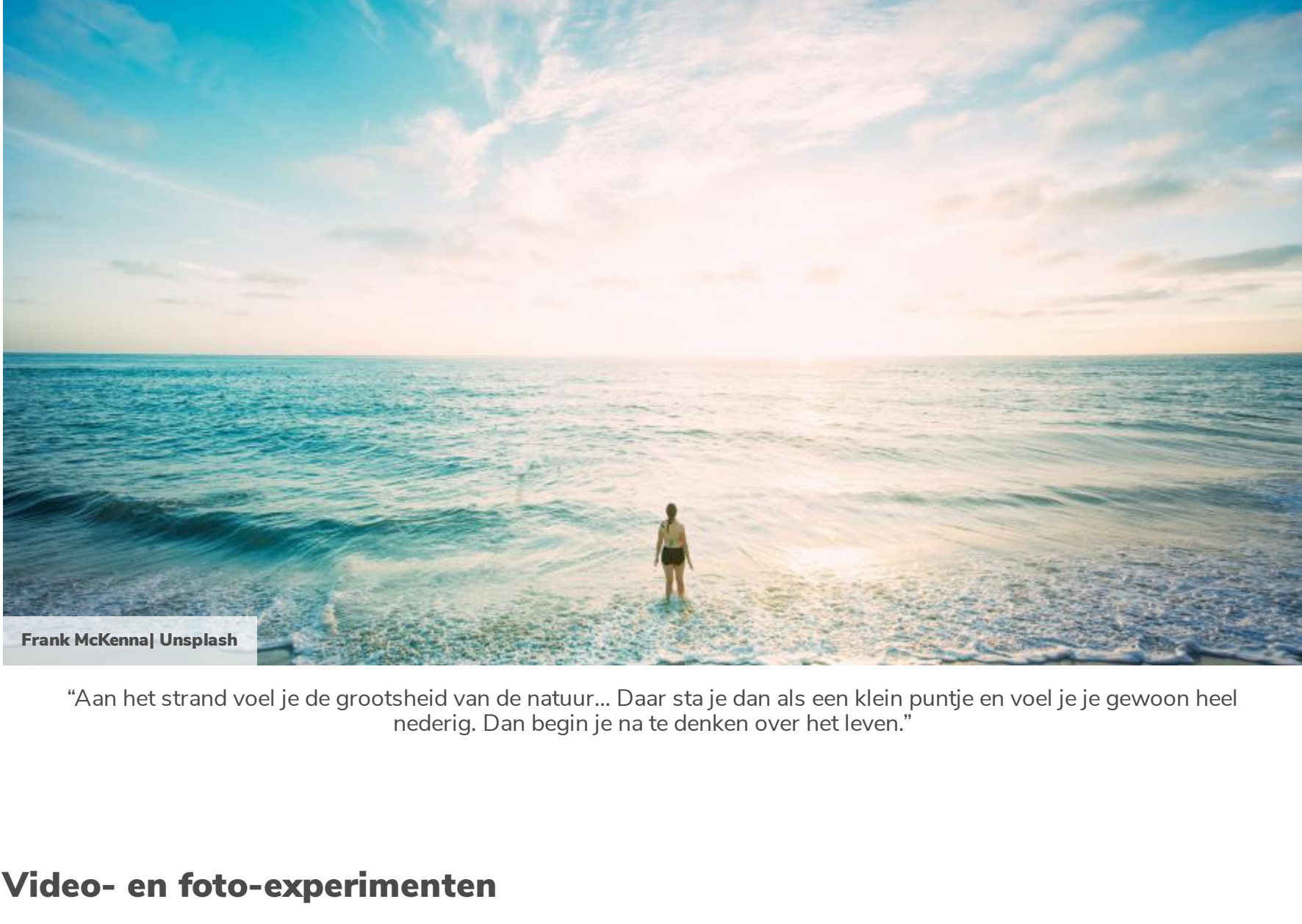
"Ik vind de zee soms wel beangstigend, omdat ze zo majestueus en groots is. Zeker als er dan veel wind is en er hoge golven staan, enzo. Ik kan daar wel van onder de indruk zijn, en dat kan me dat wel een zekere angst inboezemen."

"Als ik 's zomer op het strand kom, doet me dat terugdenken aan de vriendschap en het plezier van vroeger."

"Soms kan ik op het strand ook echt wel mijn gevoelens van woede of verdriet laten lopen, zo te zeggen. Zodat het er echt wel uit kan."

"Overdag is alles gejaagd en is er vaak de druk om alles zo goed mogelijk, zo snel mogelijk en zo veel mogelijk te doen. Maar dat is iets wat de zee nooit vraagt. Aan zee heb je tijd, daar is niemand die zegt 'je moet sneller wandelen', daar is niemand die zegt 'je moet dat doen, je moet nog zoveel doen'. Neen daar is er gewoon niemand, behalve de zee. En die gaat zijn gang; ze komt op en gaat weer af. De eenvoud."

Uit deze 'intercultural rhetorical analysis' of kortweg IPA (een kwalitatieve methodologie vaak gebruikt in de psychologie) kon Marine nieuwe verhothypotheses afleiden. Een waardevolle aanzet tot verder experimenteel onderzoek.

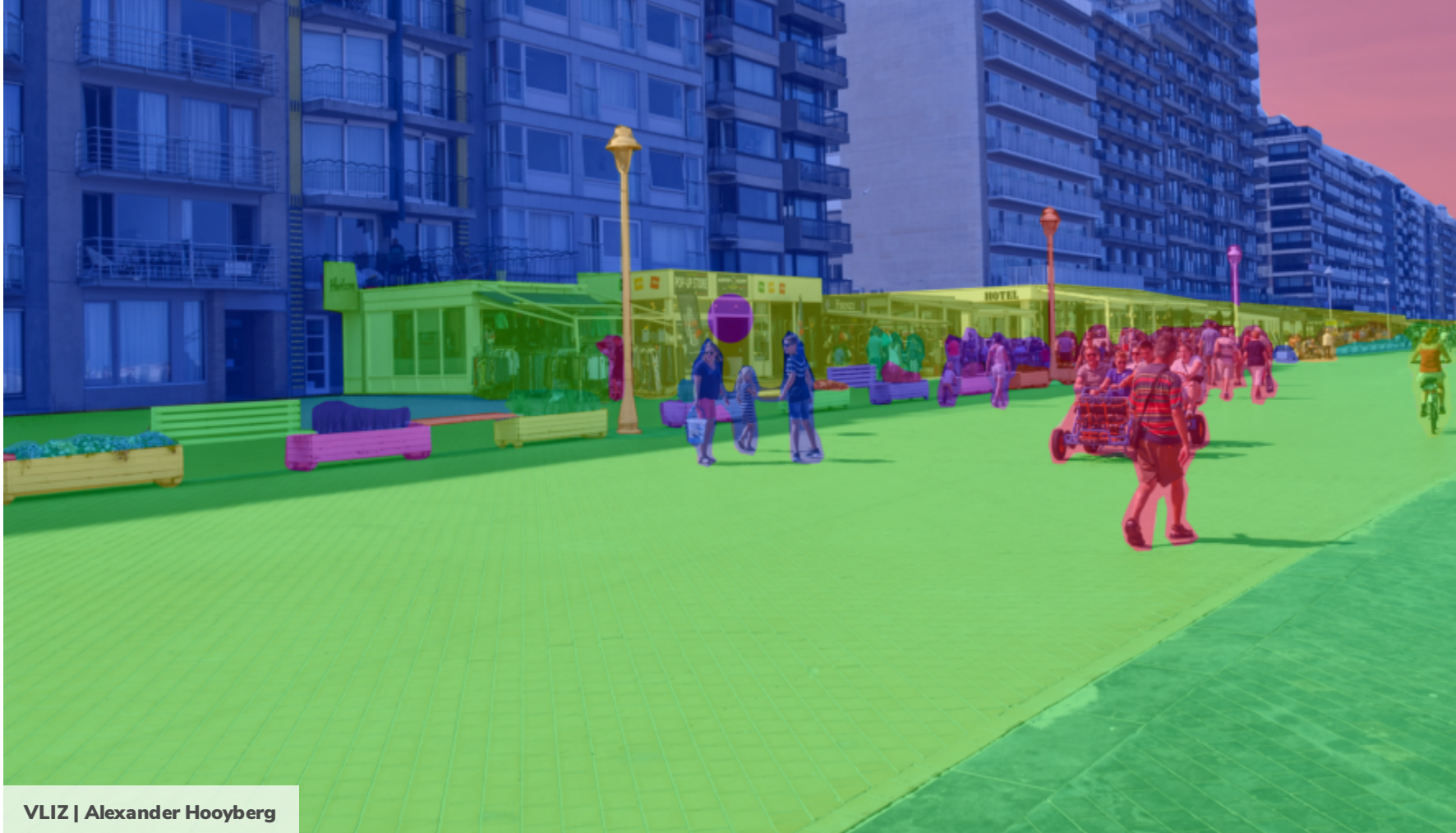


"Aan het strand voel je de grootsheid van de natuur... Daar sta je dan als een klein puntje en voel je je gewoon heel nederig. Dan begin je na te denken over het leven."

Video- en foto-experimenten

Een van de vervolgonderzoeken bekijkt welke kustomgevingen het beste resultaat boeken bij het omgaan met stress. Hiervoor confronteerden de onderzoekers de proefpersonen met een set van korte video's van het strand, de duinen of de stad, al dan niet vervuld met zwerfafval. Telkens moesten deelnemers hun stress scoren op een schaal van 1 tot 10, en enkele andere vragen beantwoorden.

Marine's collega Alexander Hooyberg (VLIZ, UGent) doet gelijkaardig onderzoek. Hij heeft meer oog voor de fysiologische reacties van de deelnemers als die geconfronteerd worden met omgevingen aan de kust en in het binnenland, zoals steden en groen. Hij zet zijn proefpersonen een Virtual Reality-bril op en rust ze uit met sensoren. Gaat hun hartslag omhoog? Gaan ze zweten? Is er een verhoogde hersenactiviteit of spierspanning te meten? Worden hun cognitieve vermogens beïnvloed bij het zien van de beelden? Alexander: "Ik had het geluk om een Brijlant Marine Research Idea beurs te winnen, waarmee we het vereiste meettoestel en de nodige sensoren konden aankopen. Ondertussen voerden we de test uit met meer dan 160 proefpersonen. En uiteraard lichten we naden de deelnemers persoonlijk in over hun prestaties voor, tijdens en na het zien van de video's. Bij de wetenschappelijke verwerking gaan we op zoek naar verschillen in reacties in functie van leeftijdsgroep, geslacht of afstand van hun woonplaats tot de kust, bijvoorbeeld. De verwerking is nu in volle gang en tegen eind 2022 verwachten we onze resultaten te kunnen publiceren."



VLIZ | Alexander Hooyberg

In het foto-experiment sloten we in welke mate een bepaalde omgeving een gevoel van ontspanning biedt, maar ook welke specifieke landschapselementen hiervoor verantwoordelijk waren.

Ook de resultaten van Alexander zijn foto-experiment mogen we binnenkort verwachten. Daarin schotelde hij de deelnemers foto's voor van 10 verschillende kustomgevingen en vroeg in welke mate ze zich in deze omgeving zouden kunnen ontspannen. "Aan de Belgische kust kunnen omgevingen zeer heterogeen zijn. Denk bijvoorbeeld aan een dijk. Daar zie je bebouwing, het strand ernaast – dat afhankelijk van het seizoen met heel wat andere toeristische infrastructuur kan zijn uitgerust – en de zee in de verte. Naast verschillen tussen omgevingen, onderzoeken we ook welke specifieke landschapselementen hiervoor verantwoordelijk waren, zoals de hoeveelheid groen, water, zand, of verharding op de foto."

Toepassingen van de onderzoeksresultaten

Alexander heeft in zijn biologiejopleiding met afstudeerichting Global Change Ecology wel wat ervaring en kennis opgebouwd rond de fysiologie van de mens, hoe die verschilt met andere organismen en hoe dit alles te benaderen vanuit een evolutionair perspectief. "Dit transdisciplinaire onderzoek dat de brug maakt tussen biologie, psychofysiologie en sociologie vind ik uitermate boeiend," zegt Alexander. "Ook de innovatieve toepassingen en valorisatie van onze onderzoeksresultaten motiveren me sterk. Naast nature on prescription voor gebruik in therapie (zie hierboven bij Marine) zien we zeker ook toepassingen in blauw toerisme en ruimtelijke planning."

Wetenschappelijke data die de gezondheidaspecten van de kust in de verf zetten zijn gewild bij reclamemakers of toerismediensten. "We bieden informatie over de reacties van mensen op bepaalde landschapkenmerken, bijvoorbeeld strandbars en strandcabines, en op de aanwezigheid van andere mensen aan de kust. De positieve en/of negatieve effecten hiervan kunnen een extra argumentatie vormen om de 17 miljoen toeristen die de Vlaamse kust elk jaar aandoen meer te spreiden over het jaar," legt Alexander uit. "Uit het foto-experiment blijkt dan weer dat elk element in de omgeving betekenisvol is. Stadsplanners moeten de kustinfrastructuur dus niet enkel bekijken vanuit praktisch of economisch oogpunt, maar ook vanuit de kansen voor gezondheid en beleving. Nog niet zo lang geleden kreeg ik de kans om mijn resultaten voor te stellen op een conferentie van stadsplanners van duurzame en veerkrachtige kuststeden uit het brede Noordzegebied. Ze bleken toch wel over te hebben naar onze resultaten. De nieuwe kustbeschermingsinfrastructuur die ons moet beschermen tegen een stijgende zeespiegel en tegen zwaardere stormen, moet niet alleen de toegankelijkheid, de recreatie, en het toerisme in beschouwing nemen. Ook de beleving en de effecten op de gezondheid en mentaal welzijn blijken belangrijk."



VLIZ

Lees meer over de burgerparticipatieprojecten rond de zee, gezondheid en mentaal welzijn op [www.uitzicht.org](#). Hier kan je je ook kandidaat stellen als deelnemer.

UITZICHT: doe mee en schrijf je in als kandidaat

De analyse, zowel van de psychologische mechanismen als van de fysiologische effecten van verschillende (kust)omgevingen, is volop aan de gang. Maar beide onderzoekers maken nu alweer nieuwe testplannen. Marine: "Graag zou ik willen onderzoeken in welke mate factoren zoals inkomen of leeftijd onze onderzoeksresultaten beïnvloeden." Alexander wil dan weer graag tegen eind 2022 een grote enquête lanceren en zoekt daarvoor duizenden deelnemers. In deze sociologische studie wil hij bekijken wat het sociaal, economische belang is van de kust: wie gaat naar de kust, wat doen mensen daar, en welk effect heeft dat op hun gezondheid en welzijn?

Je leest er alles over op de website van UITZICHT, dat alle burgerparticipatieprojecten groepeerd van VLIZ, UGent en KU Leuven rond het effect van zee en oceaan op de gezondheid en het mentaal welzijn. In de loop van het jaar zoeken deze onderzoekers dus nog heel wat proefpersonen. Draag je graag zelf je steentje bij aan dit onderzoek? Hou dan de oproep in de gaten via de website en mediatkanalen van UITZICHT en het VLIZ, en stel je kandidaat. Wij kijken alvast uit naar de resultaten, en wensen Marine en Alexander veel succes in hun verdere onderzoekscarrière!

Lees meer

- [Influence of the Belgian coast on well-being during the COVID-19 pandemic](#). Severin et al (2021) | [VLIZ-bib](#)
- [Global health and residential proximity to the coast in Belgium: results from a cross-sectional health survey](#). Hooyberg et al (2020). | [VLIZ-bib](#)
- [UITZICHT: website & facebook](#)
- [EWB science webinar - Ocean and Human Health](#) (17.02.2022)
- [Dr. Edouard Delcroix prijz](#): nieuwe call in 2022

Meer lezen over :

- GEZONDHEID & WELZIJN
- TECHNOLOGIE & INNOVATIE
- VLIZ-ONDERZOEK
- AWARDS

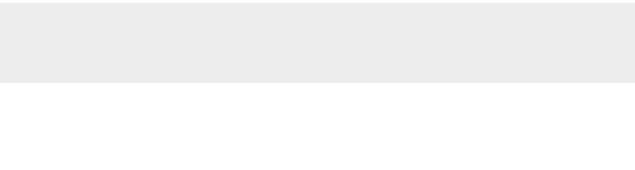
Suggesties

Heb je zelf ideeën, interessante weetjes ...

Stuur ons je suggestie

Artikel delen

Lijkt dit artikel iets voor uw vrienden of collega's? Deel het met hen!



Handige links

VLIZ.be

VLIZ-lid worden

Over Testerep