'Kust op voorschrift: een verkennend onderzoek naar de publieke opinie'

Haio: Cruyt Niki , U.G.
Promotor: DECAT Peter , U.G.
Praktijkopleider: Demeyere Tijs , LEMIENGRE Marieke

Context: De oplopende cijfers van mentale gezondheidsproblemen benadrukken de nood aan aanvullende, laagdrempelige interventies zoals natuurgebaseerde interventies. De positieve impact van ‘groene’ natuur, ‘blauwe’ natuur en meer specifiek kustomgevingen werd reeds beschreven in de literatuur. Ondanks de positieve trend in de literatuur, is er op dit moment nog onvoldoende bewijs om ‘de zee’ effectief systematisch toe te passen in de praktijk als (deel van) een therapie. Terwijl de effecten van de kust op mentale gezondheid en de psychologische en fysiologische mechanismen verder in kaart worden gebracht via fundamenteel onderzoek, is het reeds nuttig om de toepasbaarheid van de ‘kust op voorschrift’ te exploreren.

Onderzoeksvraag: "Hoe percipiëren gezonde volwassenen het concept de ‘kust op voorschrift’ in relatie tot hun eigen mentale gezondheid en ervaringen met de kust?”

Methode: Tien semi-gestructureerde interviews werden geanalyseerd met behulp van reflexieve thematische analyse. Betrouwbaarheid en transparantie werden gewaarborgd door thick description, triangulatie, interbeoordelaarsbetrouwbaarheid en member checking.

Resultaten: De resultaten tonen aan dat de kust door veel burgers intuïtief wordt geassocieerd met rust en herstel, mede dankzij natuurlijke landschapskenmerken. Daarnaast kunnen enkele kenmerken benoemd worden wat betreft het idee over de invulling van de ‘kust op voorschrift’: qua activiteit denkt men voornamelijk aan wandelen in een natuurlijke en rustige kustomgeving en met een vertrouwd gezelschap. Wat betreft de dosis van de kustbezoeken waren de antwoorden van de deelnemers heterogeen en vaak gebaseerd op eigen ervaringen. Psychologische drempels, zoals vermijdingsgedrag en gebrek aan motivatie, maken dat net personen met verminderde mentale gezondheid moeite hebben om de ‘kust op voorschrift’ op te nemen, ondanks het verwachte herstellende effect. Praktische belemmeringen zoals tijdsgebrek, afstand, transportproblemen, kosten en concurrerende werk- of gezinsverantwoordelijkheden beperken helaas de haalbaarheid van regelmatige kustbezoeken. De ‘kust op voorschrift’ wordt volgens de deelnemers het beste op een persoonlijke manier aangebracht, bij voorkeur door de huisarts omdat dit het geloof in de behandeling en de therapietrouw volgens hen zou verhogen. Op vlak van beleid signaleerden de participanten o.a. het gevaar voor een potentieel “twee snelheden”-zorgsysteem betreffende toegankelijkheid en betaalbaarheid. De grootste beperking van dit onderzoek is dat de kleine steekproef, regionale rekrutering en het gebruik van convenience sampling de generaliseerbaarheid vermindert. De sterkte van deze studie is dat deze als eerste studie een diepgaand en genuanceerd inzicht levert in het maatschappelijk draagvlak en de percepties van de algemene bevolking rond ‘kust op voorschrift’. Toekomstig onderzoek dient methodologisch robuuster te zijn en gestandaardiseerde meetmethoden te gebruiken. Daarnaast zou vergelijkend onderzoek tussen verschillende natuuromgevingen en onderzoek in klinische en kwetsbare populaties gedetailleerde inzichten kunnen opleveren.

Conclusie: Het concept de ‘kust op voorschrift’ zou door de algemene bevolking kunnen aanvaard worden als een veelbelovende aanvullende interventie, op voorwaarde dat deze individueel afgestemd wordt en rekening houdt met praktische en psychologische drempels. Grotere

longitudinale studies met gestandaardiseerde meetmethoden en bij specifieke doelgroepen dienen meer duidelijkheid te brengen over de effectiviteit van de ‘kust op voorschrift’.