

Groen doet goed...

...en samen buiten zijn is nóg beter! Volgens omgevingspsycholoog dr. Agnes van den Berg draagt het bij aan een gevoel van verbondenheid. In buurten kan het zelfs eenzaamheid helpen voorkomen.

TEKST: MARIA AARTS

Maar liefst 62 procent van de Nederlanders meent de coronaperiode beter te zijn doorgekomen omdat ze konden ontsnappen in de natuur. Onderzoeker natuurbeleving Agnes van den Berg juicht de trek naar buiten toe. "Steeds meer wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat groen goed doet. In de natuur zijn is een gemakkelijke manier om blij, minder gestrest en scherper van geest te worden. Dat gaat helemaal vanzelf, je hoeft er niet bij na te denken. Je hoeft er zelfs niet bij te bewegen." Ongevraagde leefstijladviezen zijn er in overvloed. Maar of het nu draait om meer groenten eten of meer sporten, het kost allemaal moeite. Je moet jezelf er iets voor ontzeggen. Van den Berg: "Het leuke van contact met natuur is dat het bijna moeiteloos gaat. Natuur biedt nieuwe kansen, zelfs voor diegenen die de moed in de schoenen is gezakt omdat het wéér niet is gelukt om naar de sportschool te gaan."



'Lichter, zodra je een stap buiten zet'

Meer lezen?
Ga naar www.blijtijds.nl



Gevoel van verbondenheid

Natuur vermindert stress en heeft een positief effect op ons humeur. En dat kan weer zorgen voor een gevoel van verbondenheid. "Dat is in elk geval zo bij mensen die een band hebben met de natuur of ermee zijn opgegroeid", nuanceert Van den Berg. "Het gevoel van verbondenheid met alles wat leeft, lijkt een belangrijke rol te spelen in de gezonde effecten van natuur." Zo wijst onderzoek uit dat mensen tussen 70 en 75 jaar die vaak de natuur opzoeken, minder last hebben van geheugenverlies dan leeftijdgenoten. De vraag wát natuur dan precies zo gezond maakt, kan Van den Berg niet zomaar beantwoorden. "Er zijn wel sterke aanwijzingen dat de vormtaal een rol speelt. Bomen, planten, alles wat we natuur noemen, wordt gekenmerkt door grillige, zichzelf herhalende patronen. Die patronen trekken moeiteloos onze aandacht. Dat alleen al geeft een plezierig gevoel. Waardoor men beter kan omgaan met stress en zich beter kan concentreren." Ook hier kleeft een voorbehoud aan. "Het is ook zo dat we van jongs af aan vooral in de natuur komen in onze vrije tijd: na school, in de weekenden, tijdens vakanties. Vrije tijd geeft een positief gevoel. Misschien is natuur in onze beleving daarmee verstrengeld geraakt."

Instant-oppepper

Een minuut of twintig simpelweg buiten zijn, in de natuur, loont al de moeite. Wat voor natuur dat is, maakt niet uit. Van den Berg: "Bos, park of tuin, allemaal goed! Vooral de eerste vijf minuten zijn een instant-oppepper voor je stemming. De meeste mensen herkennen dat wel: zodra je een stap buiten zet, in de natuur, voel je je blijer, lichter. Omringd door natuur bespeuren we geen gevaren. Onze hersenen geven dan een 'alles is veilig'-signaal af aan ons lichamelijke stress-systeem. Dat remt de chronische stressreactie, die slecht voor ons is."



Gratis groene buurwandelingen

Zomaar alleen naar buiten voelt vaak wat ongemakkelijk. Samen is het gezellig, en samen wandelen doet nóg meer goed. Gelukkig kan dat meestal dicht bij huis. Om wijkgenoten met elkaar in contact te brengen organiseert Stichting Gezond Natuur Wandelen op meer dan honderd plekken in Nederland gratis 'groene groepswandelingen' (www.gezondnatuurwandelen.nl). Een uur eropuit in de omgeving, met mensen die misschien wel om de hoek wonen. Wandelaars maken eens een praatje, onderweg of bij de koffie. Zo ontstaan er terloops nieuwe contacten. Als het ijs gebroken is, wordt het gemakkelijk om wat vaker af te spreken. Om samen te gaan wandelen, samen buurttuintjes aan te leggen, met bankjes om te 'buurten'.