

M

02 Uit Groot-Brittannië:
de huwelijkskursus



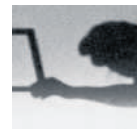
04 Journalist Froukje
Santing over migranten



06 Shoppen is werken aan
de evolutie van de soort



07 Kun je wel andermans
dood sterven?



WINKELTWEETS

@DianaStarChick: ik heb nooit spijt van dingen die ik heb gekocht, alleen van dingen die ik niet heb gekocht. #shopaholic

@Maaik1995: Wauw de eerste winkel ingelopen en al helemaal geslaagd, maar dat betekent niet dat we al naar huis gaan #shopaholic

@iGlorify: Ri. stad. Mijn verslaving uitoefenen :-) #winkelen

@dionnx: echt een #shopaholic de buurvrouw, we hebben al 6 keer deze week schoenen en kleren moeten aannemen van TNT

@nikietttt: portemonnee in de andere auto laten liggen, gelukkig mamma mee. #oepe #winkelen

@xdMarlies: doen waar ik goed in ben! #shoppen in Amsterdam

@flrxx: als ware #shopaholic ben ik best trots op het feit dat ik al heel lang niet geshopt heb! wel meer dan drie maanden woho!

@lobkevoosteromx: vandaag langs de hollister, gilly hicks en eigenlijk elke winkel die bestaat #shoppen #bruidsmeisjesjurken

@divAmantie: Vandaag toch weer een jurkje gekocht! Ik kon het niet laten #henn

@amykonings: Winkelen met Janneke. #vermoeiend. #shopaholic

@ReneScheffer: Toch maar ander plekje gezocht in de zon. Wachten is op zich niet erg. #winkelen

Zie ook pag. 6: Psycholoog Carien Karsten legt uit waarom vrouwen dol zijn op shoppen en waarom mannen daar meer begrip voor moeten opbrengen.

Interactief

De rubriek 'Lezer van de Week' leverde te weinig actuele inzendingen op, en is daarom vervangen door een nieuwe rubriek, met actuele 'tweets' (zie 'Winkeltweets' hierboven)

Volgende week in *Mens&*: 'Waarom managers zo raar praten' door docent en trainer Harry Starren.

Voor de rubriek 'Groepsfoto' zoekt de redactie met name recente foto's, waarop inzenders zelf staan en waarbij een bijzonder verhaal te vertellen valt. Insturen kan via mensen@nrc.nl

Oproepen tot medewerking aan *Mens&* verschijnen op [Facebook.com/nrcmensen](https://www.facebook.com/nrcmensen) en [Twitter.com/nrcmensen](https://twitter.com/nrcmensen)

De formule *Mens&* wordt toegelicht op de pagina www.nrc.nl/mensen. Hier staan ook enkele 'spelregels' voor bijdragen van lezers.

Tuinieren tegen de tranen

Somber? De donkere dagen moe? Tijd om de planten te verpoten. Want: tuinieren helpt tegen somberheid. Dat blijkt uit onderzoek van Agnes van den Berg, bijzonder hoogleraar natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen en wetenschapper bij Alterra in Wageningen.

Van den Berg: „Mensen met depressieve klachten zitten vaak vast in een negatieve gedachtespiraal. Ze kunnen stressgevoelens slecht loslaten. Groen trekt automatisch de aandacht en leidt daardoor af. Snel, of natuurlijker dan andere bezigheden. Waarschijnlijk heeft dat een evolutionaire verklaring. Onze waarneming is afgestemd op patronen in de natuur. We leven al zo lang tussen planten. *Nature is easy on the eye.*”

Van den Berg zette een groep volwassenen aan het werk in hun volkstuin nadat zij een stressvolle taak hadden verricht onder hoge tijdsdruk („je loopt achter bij de groep, je gaat niet snel genoeg”). Na een half uur tuinieren („onkruid wieden, beetje bijknippen”) was de groep nog maar half zo gestresst als de controlegroep, die ging lezen. De tuinders verklaarden dat de tuin hun levensgeluk verhoogde met 28 procent.

Tuinieren is natuurlijk een lichamelijke activiteit. Maar het is vooral de natuurbeleving die stressverlagend werkt, volgens Van den Berg.

Gerben Hoogterp, Groen Links raadslid in Leeuwarden, merkt dat tijdens zijn werk als ziekenhuispredikant. „Een groene omgeving werkt genezend.” Op zijn initiatief komt er dit voorjaar een volkstuin mede met het doel depressie (en obesitas) aan te pakken in achterstandswijk Heechterp-Shieringen.

Tuinieren wordt ingezet als vorm van therapie. Onkruid wieden en aardbeienplanten spenen worden dan afgewisseld met vragen over het persoonlijk leven. Tuintherapeute Leonie Joosting Bunk: „De tuin is een middel om te komen tot het gevoelsleven van een patiënt. „Mensen klaren op en ze worden zich gewaar van hun omgeving.”

Tuinieren heeft ook een symbolische waarde. Joosting Bunk: „Dat het leven gewoon weer terugkeert, dat het licht weer terugkeert – dat is natuurlijk prachtig.”

Kunt u zelf ook aan de slag? Ja. Van den Berg adviseert „het ritme van de natuur te volgen, niet te fanatiek.” Maar iemand die net ontslagen en boos is kan weer beter niet te gedetailleerd werk doen, volgens Joosting Bunk. „Ga dan vooral wieden of snoeien, maak maar eens een mooie composthoop.”

Rolinde Hoorntje



Foto Corbis