



Grasduinen met..

Ontstressen rond het Naardermeer

Waarom houdt de een van keurige stadsparken terwijl een ander zweert bij wildernis? En kan natuur de gezondheid van mensen beïnvloeden? Via een consult in het groen geeft omgevingspsycholoog Agnes van den Berg aan Grasduinen antwoorden en uitleg. De sofa blijkt een houten bank te zijn.

Tekst Daniël Mulder

Graspad. Rechts scharrelt een groep jonge ganzen in het ruige grasland. Links blinkt in een waterplas de wolkenloze hemel. De entourage van het Naardermeer zorgt bij omgevingspsycholoog Agnes van den Berg voor een flashback. 'Met een landschap als dit is het allemaal begonnen. Voor mijn promotieonderzoek heb ik gekeken naar de individuele verschillen in de waardering van natuurontwikkelingslandschappen. Ik wilde weten hoe nieuwe natuur werd gewaardeerd. Lastig, want er waren nauwelijks voorbeelden in Nederland. Met behulp van digitaal bewerkte foto's kwam ik tot de ontdekking deze nieuwe landschappen in de smaak vielen.'

Even later lopen we voorzichtig balancerend over een kronkelend lint van smalle, houten planken richting een observatiehut. Aan beide zijden wuift een muur van riet. Via een trap gaan we de hut in en nemen plaats op de houten banken. Turend over het water vervolgt ze haar verhaal. 'Mijn onderzoek leverde nog een andere belangrijke conclusie op. Het is bekend dat mensen een voorkeur hebben voor savanneachtige omgevingen. Dat is zoiets als wat we nu zien: groepjes bomen, hoogtewisselingen, doorkijkjes, open vlakten en water. De voorliefde voor dat type landschap is waarschijnlijk aangeboren. Het is een omgeving waarin je kunt schuilen en waarin je overzicht hebt.'

‘Maar uiteraard zijn er individuele voorkeuren. Sommige mensen blijken van verzorgde landschappen te houden terwijl anderen juist wilde natuur prefereren. Deze smaakverschillen hangen weer samen met onder meer opleidingsniveau, inkomen, leeftijd en agrarische achtergrond. Boeren, ouderen en mensen met een lage opleiding en inkomen houden vaak van nette, keurige natuur. Jong volwassenen en hoogopgeleiden hebben een sterke voorkeur voor ruige natuur.’

Achteloos genieten

‘Dit vind ik een mooi landschap’. Van den Berg blijkt gefascineerd in het mechanisme dat schuilgaat achter zulke uitspraken. ‘Mensen kunnen vaak aangeven hoe die vogel heet die daarginds over het water scheert of welke boom daar buiten de hut staat. Maar waarom ze een gebied fraai vinden, weten ze meestal niet. Dat is mijn grote nadeel als ik bijvoorbeeld rond het Naardermeer wandel’, grapt ze. ‘Ik weet altijd waarom ik het mooi vind. Daardoor kan ik er niet meer achteloos van genieten.’ Ze ontrafelt de schoonheidsbeleving verder: ‘Tot op zekere hoogte is deze beleving universeel, dus niet uniek. Op wetenschappelijk niveau is het namelijk prima te voorspellen waarom we een landschap aantrekkelijk vinden. De persoonlijke herinneringen of associaties met een plek maken de beleving uiteindelijk individueel en bijzonder.’

Het uitzicht vanaf het houten bankje in de observatiehut is kalmerend mooi. In de verte flitst een trein door het beeld. Er zijn vogelgeluiden. Dat we zwijgend naar dit overdadige groen zitten te kijken heeft een reden. Van den Berg heeft namelijk meegewerkt aan het bij de Gezondheidsraad verschenen rapport *Natuur en gezondheid. Invloed van natuur op sociaal, psychisch en lichamelijk welbevinden*. Hoofdconclusie: Natuur is gezond. ‘Natuur heeft vooral een aantoonbare positieve invloed op herstel van stress en aandachtsmoeheid’, vertelt ze. ‘Het type landschap waarin je verblijft of waar je op uitkijkt, lijkt niet zoveel uit te maken. Een stadspark ontstrest net zo goed als een grootschalig wildernisgebied. Maar zoals je in deze hut aan het Naardermeer duidelijk kunt merken, gaat er van de aanwezigheid van water wel een bijzondere rustgevende werking uit

CV: Agnes van den Berg

Omgevingspsycholoog Agnes van den Berg (1967) werkt zowel voor Alterra als de Wageningen Universiteit. Ze doet onderzoek naar natuur- en landschapsbeleving, bekijkt de effecten van natuur op gezondheid en ze adviseert hoe architecten rekening kunnen houden met omgevingskenmerken bij het ontwerpen van gebouwen. Tevens werkte ze mee aan het in juni verschenen rapport *Natuur en gezondheid* van de Gezondheidsraad.

Kader: Angst voor natuur

Natuur heeft niet alleen een louterende werking op mensen. Het kan in eerste instantie ook negatieve gevoelens oproepen. Denk aan angst voor storm, verdwalen, of gevaarlijke dieren. Toch kan angst voor de natuur, bijvoorbeeld tijdens trektochten, positief uitwerken. Mensen ontdekken door de confrontatie die ze met zichzelf aangaan een innerlijke kracht die ze meer moed en zelfvertrouwen geeft.

‘Het spirituele effect van natuur kan zeer ingrijpend zijn’, zegt Agnes van den Berg. ‘Als je oog in oog komt te staan met een beer dan slaat de doodsangst op een diep niveau toe. Deze angst doet mensen enerzijds beseffen dat ze sterfelijk zijn, anderzijds zien ze dat ze onderdeel van een ecosysteem zijn of deel uitmaken van de kosmos.’ Behalve de stressreducerende werking biedt natuur volgens de Gezondheidsraad ook ruimte voor zingevingvragen. ‘Onderzoek naar vrijetijdsbesteding in natuurlijke omgevingen lijkt uit te wijzen dat natuur randvoorwaarden schept voor zingeving; door het bevorderen van gevoelens van ontspanning, autonomie en competentie staan mensen meer open voor reflectie.’

Routebeschrijving: Zelf het Naardermeer doorgronden

Startpunt is NS-station Naarden-Bussum. Automobilisten nemen vanaf de A1 afslag 5 (Naarden-West) richting Bussum. Eerste weg RA (C. v.d. Lindenlaan), tweede weg RA (Verlengde Fortlaan). Einde weg ligt een kleine parkeerplaats. Route oppikken bij punt 2. Lengte route 9 kilometer.

1. Via perron 2-3 NS-station verlaten in de richting van Het Station Koffieshop. Bij spoorwegovergang LA (Zwarteweg). Ronde RD. Kruising RA Verlengde Fortlaan in. RD tot aan fort en parkeerplaats.

2. Vanaf parkeerplaats bruggetje met wildrooster over en LA fietspad op. Volg deze circa 2 kilometer.
3. Op splitsing RA. Na 0,5 kilometer ligt aan je rechterhand een parkeerplaats voor fietsen.
4. RA graspad volgen. Volg nu paars-gele bordjes 'Laarzenpad' tot aan punt 5. Onderweg passeer je een paadje richting observatiehut.
5. Ga LA fietspad op. Eerste weg RA, brug met wildrooster over. Je bent of bij de parkeerplaats of je vervolgt dezelfde weg terug naar het station.