

## De natuur als pijn-afleider

[maart 09, 2018](#) door [Cor Dol](#)



De rol van de omgeving op de beleving van pijn mag niet onderschat worden. Dat is de conclusie van prof. dr. Agnes van den Berg, hoogleraar natuurbeleving en gezondheid aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Ze verwijst daarbij naar een onderzoek dat een collega deed. Patiënten die tijdens een behandeling van een tandarts een virtual reality-bril op kregen met natuurbeelden, ervoeren tijdens de behandeling minder pijn. En ook de herinnering aan pijn na een week is positiever. “Dat is interessant, zeker omdat er geen geluid bij het beeld zat. Je hoorde dus wel gewoon de tandartsboor, maar dat verstoorde de beelden niet.” Het onderzoek toonde ook aan dat een virtual reality-bril alleen niet genoeg was: het ging wel om beelden van de natuur die de rust veroorzaakten.

## De universele natuur

Officieel heet het Virtual Distraction Therapy en wordt niet alleen bij tandartsen toegepast, maar ook bij andere pijnlijke behandelingen, zoals het wisselen van verband bij brandwonden. Van den Berg: “Niet evidence based, maar op basis van ervaringen en vrijwel altijd met natuurbeelden. Natuur is universeel, anders dan bijvoorbeeld gebouwen.” Hoe de therapie precies in het brein werkt is nog onderwerp van onderzoek. Net als de zoektocht naar het element in natuurbeelden dat de rust veroorzaakt. Het effect is aangetoond, het hoe en waarom (nog) niet. “Er zijn enkele MRI-studies gedaan, maar veel is nog niet bekend. Het idee is dat het kijken naar natuur een aangename vorm van afleiding geeft. Het is geen harde prikkel: een actiefilm op de virtual reality-bril zou een beroep doen op je energie. Een zachte prikkel, zoals natuur of meer algemeen een enriched environment die biedt, geeft ondersteuning aan het zelfgenezend vermogen van mensen.” Ons brein kwalificeert iets snel als natuur: ook een vage zwartwit afbeelding van natuur is al voldoende om allerlei processen in gang te zetten.

## Sociale component

Natuur is een belangrijke fysieke component in het bredere concept Healing Environment. Maar er hoort ook een bepaalde manier van omgang met patiënten bij. Tutoyeer je elkaar? Of welke sfeer creëer je op een afdeling? Een huiselijke sfeer past goed op een afdeling met dementerende mensen, maar een SEH is meer gebaat bij een sfeer die gezag uitstraalt. Bij het creëren van een complete Healing Environment is het dus altijd belangrijk om rekening te houden met de specifieke behoeften van verschillende patiëntgroepen.