

# 'HOE ZIT HET MET JOUW DAGELIJKSE PORTIE NATUUR?'



Veel mensen leven steeds minder in contact met de natuur. We doen onszelf daarmee ernstig te kort, vindt Agnes van den Berg. Ze onderzoekt de effecten van een groene omgeving op mensen. En die zijn groots. "Wij zijn natuur."



Agnes van den Berg is omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving in Groningen. Ze is gespecialiseerd in onderzoek naar natuur en gezondheid. Daarnaast heeft ze haar eigen onderzoeksbureau: Natuurvoormensen. Via dit bureau doet ze onderzoekopdrachten en geeft ze adviezen en lezingen. Zie: [agnesvandenbergh.nl](http://agnesvandenbergh.nl)

"De natuur heeft zeer positieve effecten op ons geestelijk en lichamelijk welzijn. De natuur blijkt rustgevend en stressverlagend te zijn, ze geeft ons kracht en troost op moeilijke momenten, maakt ons aandachtiger, creatiever, veerkrachtiger." Agnes van den Berg, hoogleraar natuurbeleving, onderzoekt de effecten van de natuur op mensen en die blijken groots. "De natuur geeft energie, verbetert onze stemming en vermindert depressieve klachten. En dat alles vertaalt zich ook weer in lichamelijke effecten: je hartslag wordt rustiger, je bloeddruk lager, hart- en vaatziekten verminderen."

Mensen ervaren de natuur als zingevend en troostrijk, omdat ze de vergankelijkheid erin zien, net als in hun eigen leven. Het is troostrijk te beseffen dat het geheel blijft bestaan, ook al ben je er zelf niet meer. Het is een eeuwige cyclus waarin een enorme veerkracht zit. En jij bent een rader in dat geheel en je draait even mee. Een 'religieuze ervaring' noemt Agnes het: het besef dat je onderdeel bent van een groter geheel. Sterker nog, zegt ze: "We zijn natuur."

Haar grote zorg is dat al die positieve effecten verdwijnen als we steeds minder contact met de natuur hebben. "Veel mensen beseffen niet wat ze zichzelf aandoen als ze zo los van de natuur leven. Dat zal de samenleving fundamenteel veranderen. De maatschappij is gebaat bij mensen die een grotere verbondenheid met de natuur ervaren. Ze zijn niet alleen gezonder, ze vertonen ook duurzamer gedrag." En daarom verdient dit onderwerp alle aandacht, vindt ze.

Om kinderen al jong natuurervaringen te laten opdoen, zet Agnes zich in voor groene schoolpleinen. Het beste werken de ervaringen in een ongeorganiseerde, vrije natuur waar het kind zelf op ontdekking kan gaan. Dat hoeft niet per se op de Veluwe, het kan heel goed in een volgegroeid steegje, een stadsplantsoen of op een groen schoolplein. Haar onderzoeken

## 'ALS JE CREATIEVE OPLOSSINGEN MOET BEDENKEN, KUN JE HET BESTE IN EEN BOOM GAAN ZITTEN'

wijzen uit dat groene schoolpleinen zelfs pestgedrag verminderen. "We vermoeden dat het komt doordat kinderen rustiger zijn en minder groepsdruk ervaren. Op groene schoolpleinen kan een kind zich gemakkelijker even terugtrekken om in een hoekje zelf te spelen zonder dat dat erg opvalt of raar is. Spelen op zo'n schoolplein verbetert ook de concentratie en aandacht. Als je buiten bent, worden je frontale hersenen minder belast. Er ontstaat ruimte in je hoofd: je gedachten over alles wat nog moet, laat je los. Je stopt met malen en er kunnen opeens ideeën oppoppen. Dat werkt niet alleen bij kinderen zo. Een onderzoek toonde aan dat werknemers veel meer gebruiksdoeleinden voor een baksteen kunnen bedenken als ze in de natuur zijn dan als ze in een vergaderzaal zitten. Als je creatieve oplossingen moet bedenken, kun je het beste in een boom gaan zitten", zegt Agnes lachend. Maar ze meent het serieus.

Helaas heb je niet overal een boom voorhanden. Maar planten en groenwanden of uitzicht op groen buiten hebben al gunstige effecten. Als mooi voorbeeld noemt Agnes de Isala Kliniek in Zwolle. "Het is net een kas als je binnenkomt." En het chemopaviljoen in de tuin van ziekenhuis Tergooi, waar kankerpatiënten minder stress en angst ervaren door de ligging in de natuur. "Eigenlijk ben ik geen natuurmens. Ik hou van de stad, van shoppen en lezen. De natuur was een soort uitje dat ik af en toe had. Maar ik heb ontdekt dat de natuur geen luxe is, maar noodzaak. Je moet er iedere dag een portie van binnenkrijgen." ○

