



Groen voor je gezondheid

**“Na een
boswandeling
voel je je
beter dan na
een middag
shoppen”**

A photograph of a person walking a dog on a dirt path through a forest. The sun is low in the sky, creating a warm, golden glow and long shadows. The trees are tall and thin, with some bare branches and some green leaves. The person is in the center of the path, walking away from the camera. The dog is a small, light-colored dog walking on a leash to the right of the person. The overall mood is peaceful and serene.

*De natuur is meer dan een mooi plaatje, weet omgevingspsycholoog Agnes van den Berg. In haar boek *Dichter bij de natuur* deelt ze de resultaten van jarenlang onderzoek naar de gezondheidseffecten. "Ik gun iedereen dat rustgevende, blij gevoel."*

Tekst: Annemarie Bergfeld | Fotografie: Getty Images

“Ik zorg dat ik elke dag buiten kom, al is het maar om in de tuin een plant te verpotten”

Eind jaren negentig was Agnes van den Berg een van de eerste onderzoekers die wetenschappelijk aantoonde dat de natuur een positief effect heeft op je gezondheid. “Inmiddels is dat inzicht niet meer omstreden. We weten dat de natuur mensen ondersteunt bij depressies, angst en welvaartsziekten als diabetes, obesitas en longaandoeningen. Ziekenhuispatiënten die op groen uitkijken, blijken zelfs sneller te herstellen. Als je heel gestrest bent, kun je niet focussen. Natuur geeft dan letterlijk ruimte in je hoofd. Dertig jaar geleden werd je weggezet als bomenknuffelaar wanneer je dat beweerde. Tegenwoordig plaatst niemand er meer

vraagtekens bij. Ook weten we nu dat mensen die als kind al een band met de natuur opbouwden, daar hun hele leven profijt van hebben.”

In wat voor omgeving ben je zelf opgegroeid?

“Wij woonden midden in Apeldoorn, maar er was wel veel groen om het huis. We hadden ook kippen, duiven, eenden en zelfs een tijdje een paard. In mijn herinnering lag ik vaak binnen voor de kachel te lezen - op mijn elfde had ik alle kinderboeken in de bibliotheek uit - maar was ik ook veel buiten. Mijn vader vergat de kippen soms water te geven, dus die verantwoordelijkheid nam ik op me. Ik rommelde wat bij het slotje achter in de tuin, ving krekels en had een eigen moestuinhoekje met radijsjes, worteltjes en wat kruiden. Ik redde een zieke ekster, Ekkie noemde ik hem. Helaas heb ik hem de dood ingejaagd nadat ik hem gehakt in een opengevouwen plastic zakje had voorgezet. Ekkie stikte in het plastic. Dat was een traumatische ervaring.





Agnes van den Berg

is omgevingspsycholoog. Ze was hoogleraar Natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen, tegenwoordig is ze verbonden aan de Universiteit van Twente en heeft ze een eigen onderzoeksbureau waarmee ze deelneemt aan Europese onderzoeksprojecten. Met haar boek wil ze mensen inspireren om de natuur onderdeel van hun leven te maken. *Dichter bij de natuur*, Uitgeverij Vonk, ISBN 9789062245628 €19,90

Al met al heb ik geluk gehad dat ik ben opgegroeid met dieren en planten. Als kind realiseer je je dat niet, maar daar ligt de basis van je latere band met de natuur. Ik hoor van kleuterjuffen dat er kindjes zijn die opgroeien in een flat en als 5-jarige nog nooit verder dan het balkon zijn geweest. Ze worden in de buggy naar school gereden omdat ouders bezorgd zijn om hun veiligheid. Begrijpelijk, maar kinderen leren veel van buiten spelen: kijken en observeren, risico's inschatten, grenzen aftasten, motorische vaardigheden. Allemaal competenties die je hele leven van pas komen. Als je kinderen die kans niet geeft, ontnem je ze veel."

Kun je ook op volwassen leeftijd nog een band met de natuur opbouwen?

"Absoluut, daar kun je vandaag nog mee beginnen. Het belangrijkste is dat je de natuur in je dagelijks leven integreert. Niet te intens, want dan gaat het onbekommerde ervan af. Je hoeft niet drie weken naar de overweldigende natuur van IJsland. Het is

"Ziekenhuispatiënten die op groen uitkijken, herstellen sneller"

ook een misverstand dat je hele dagen moet gaan wandelen met veel spullen op je rug. Wat wél verschil maakt voor je gezondheid, is elke dag contact met de natuur. Even uit het raam kijken, een paar minuten de bewegingen van een vogel volgen, zien hoe een slak een spoor achterlaat. Veel mensen hebben tijdens de coronapandemie gemerkt dat ze zich na een boswandeling beter voelden dan na een middag shoppen. Dat gun ik iedereen. Je wordt er blij van, beseft dat je deel van een groter geheel bent en dat vergroot weer je empathie voor je omgeving."

“Die duif en de braam zeiden niets terug, maar ik voelde toch steeds even contact”

Hoe houd jij verbinding met de natuur in stand?

“Ik zorg dat ik elke dag buiten kom, al is het maar om in de tuin een plant te verpotten. Ik woon vlak bij een fijn park waar ik graag wandel en ik pak bewust niet de auto om boodschappen te doen. Ook niet als het regent. Binnen blijven bij ‘slecht’ weer vind ik een gemiste kans. Als het hard regent, maakt dat de natuurervaring nog intenser. Verder raak ik een mooie boom altijd even aan, en ik kan het nooit laten om aan bloemen te ruiken. Ik herinner me een keer dat ik een heel eind moest lopen met een veel te zware tas en op de verkeerde schoenen. Ik stond op het punt om de tas te laten vallen en iemand te bellen die me kon komen halen, toen ik bedacht: ik ga hallo zeggen tegen alles wat ik zie. Hallo paardenbloem, hallo braam, hallo duif, hallo krentenboom.”

Wat gebeurde er toen?

“Mijn open blik maakte de tas én de wandeling én het leven lichter. Al zeiden de duif en de braam niets terug, ik voelde toch steeds even contact. Als je stilstaat bij wat je tegenkomt, besef je dat je onderdeel bent van een groter geheel en voel je je minder alleen staan. Ik zeg niet dat iedereen met bomen en struiken moet praten, maar wel: daag jezelf uit meer met de natuur mee te gaan, ontdek wat je leuk vindt en maak er een routine van. Elke confrontatie met de kracht van de natuur, hoe klein ook, levert verbinding op.”

Je doet onderzoek naar de meerwaarde van ‘groen’ op zorgboerderijen. Valt daar al iets over te zeggen?

“Het project loopt tot 2027, dus we kunnen nog geen officiële aanbevelingen doen. Maar ik kan er zeker al wat over vertellen. Het doel is om beter te begrijpen hoe de natuur kan bijdragen aan veerkracht en weerbaarheid. Het onderzoek is onderdeel van een groot Europees programma dat vanuit Wenen wordt gecoördineerd. Ze wilden Nederland erbij betrekken omdat wij hier behoorlijk ver zijn met het concept van zorgboerderijen. Samen met de Universiteit van Twente en Stichting Samenwerkende Zorgboeren Zuid (SZZ) onderzoek ik hoe we de natuur kunnen inzetten voor deze doelgroep.”

Hoe doe je dat?

“Begin 2024 zijn we met twaalf zorgboerderijen aan de slag gegaan in een vorm van co-creatie: een samenwerkingsvorm waarbij alle betrokkenen invloed uitoefenen op het proces en het resultaat. Ik houd van co-creatie. Je bent niet alleen effecten aan het meten van iets wat je als onderzoeker hebt bedacht, je bent samen met de medewerkers en de cliënten ook iets aan het maken. Dat is wel even iets anders dan achter je bureau een artikel schrijven of een vragenlijst opstellen. Bij een eerder project om een afdeling geriatrie in een ziekenhuis te vergroenen, was ik muren aan het schilderen en stond ik planten op te hangen. Het leidde tot een mooi ontwerp waardoor patiënten na hun ziekenhuisopname vaker weer zelfstandig naar huis konden. De centrale onderzoeksvraag in het project met zorgboerderijen is hoe je inspiratie kunt halen uit de bestaande buitenruimte. Valt daar meer mee te doen?

Op zes locaties, vier voor dementerende ouderen en twee voor cliënten in de jeugdzorg, zijn we gestart. Zes andere locaties vormen de controlegroep.