

**ACHTERGROND TEGELS IN DE TUIN**

Mensen kikkeren van nature op van een groene omgeving, zo weet RUG-psycholoog Agnes van den Berg als geen ander. Maar toch worden hun tuinen almaar grijzer en grijzer.

# Onttegeling van tuinen helpt tegen bijna alles

**Willem Bosma**

**GRONINGEN/LEEWARDEN** Groen is volgens onderzoekers bijna overal goed voor en dus helpt onttegeling van de tuinen tegen vele kwalen.

RUG-psycholoog Agnes van den Berg heeft uitgevonden dat na een felle inspanning achter de computer tuinieren meer deugd doet dan lezen. De spiegel van het stresshormoon cortisol keldert er meer van. Van den Berg schrijft dit effect toe aan het bewegen, de blootstelling aan daglicht, het wroeten in de aarde en het relaxende uitzicht op plantengroei.

Bij proefpersonen is ook vastgesteld dat ze van een groene omgeving positiever, zelfbewuster en vitaler worden dan van een verblijf in een gebetonneerd milieu. Stadskinderen krijgen minder welvaartsziekten als ze in een echte tuin kunnen spelen. En: hoe meer tegels in de tuinen, hoe talrijker de depressievelingen.

De theorievorming over al deze verbanden staat nog in de kinderschoenen. Een populaire aanname is dat mensen 'biofiel' zijn, wat



▲ Hoe meer tegels, hoe meer depressievelingen. Foto Archief DvhN

wil zeggen dat ze zich evolutionair voelen aangetrokken tot wat er verder groeit en bloeit.

Dan hebben ze het de laatste jaren niet getroffen, vertelt Carijn Beumer. Ze is pas aan de universiteit van Maastricht gepromoveerd op een theoretisch model hoe vergroening van het stedelijk gebied kan bij-

dragen aan een veelsortige natuur. „Het spook van de betegeling heerst, vanuit de gedachte dat een verharde tuin tijd bespaart. Het is alleen helemaal niet waar”, aldus Beumer. Wetten en regels hebben volgens haar geen zin: „Vergroening van de stad moet drijven op aardigheid die de mensen eraan hebben.”