

Omgevingspsycholoog Agnes van den Berg:

'Groen werkt meestal onbewust op gezondheid'

Waar de ene boomkweker in vuur en vlam raakt bij de aanblik van een veld met bloeiende rozen, ziet de ander niet meer dan struiken die genoeg moeten opleveren in de handel. En terwijl verschillende kwekers verrukt zijn van de bedwelmende geur van kamperfoelie in een kas, weten anderen niet hoe snel zij al niezend naar buiten moeten rennen voor frisse lucht.

Hoe komt het dat mensen een voorkeur hebben voor bepaald groen? En wat doet groen met je gezondheid? Dit zijn twee belangrijke vragen in het werk van omgevingspsycholoog Agnes van den Berg. Zij is als onderzoeker verbonden aan Alterra, het instituut voor de groene ruimte in Wageningen, en als docent aan Wageningen Universiteit.

In haar werk komt Van den Berg al snel in aanraking met tuin- en landschapsarchitecten als het gaat om de beleving van groen. Zij bepalen voor een groot deel het aanzien van een omgeving en zijn daarom heel machtig. Architecten werken op basis van principe, intuïtie en creativiteit. Daardoor is er een zekere spanning tussen hen en omgevingspsychologen.

„Architecten zijn bang voor, hoe zal ik het noemen, 'Efteling-isering' als zij moeten luisteren naar wat mensen willen. In een enquête kan je wel vragen hoe mooi dit of dat is, maar dan krijg je allerlei subjectieve meningen”, vertelt Van den Berg. „Maar als je weet waarom mensen iets vinden, welk psychologisch mechanisme daarachter zit, dan heb je een duidelijke waarde voor een architect waarmee hij iets kan doen in zijn ontwerp. Maar dan nog kan een architect zich vaak moeilijk inleven in de ander, vooral als deze een voorkeur heeft voor zaken waar de architect zelf een hekel aan heeft.”

Angst inboezemen

De natuur in haar oervorm is elementair voor de mens, zowel in positieve als in negatieve zin. De natuur is goed voor de gezondheid, want door haar kan je overleven. Maar ze kan ook ongezond, heel bedreigend zijn. De natuur kan angst inboezemen, bijvoorbeeld voor storm of als je verdwaalt in een donker bos. Beide betekenissen zijn waar, aldus de psycholoog. In hoeverre iemand een bepaalde betekenis ziet, verschilt per persoon. Van den Berg: „Ik denk dat het overwinnen van angst ook een bron van gezondheid is.”

Globaal zijn er drie gezondheidseffecten van groen op de mens. Het type plant lijkt daarbij volgens Van den Berg weinig uit te maken. Het eerste effect is puur fysisch: groen zuivert bijvoorbeeld de lucht. Dat is allang bewezen, maar het is nog onduidelijk hoe sterk zo'n effect precies is. Als tweede heeft groen invloed op het bewegingspatroon: je bent bijvoorbeeld bezig met groen in je tuin, je beweegt.

Het derde effect is het psychologische effect. Van den Berg vermoedt dat dit het grootste van alledrie is. Alleen al het waarnemen van groen geeft je rust en kalmte. „Dat is een autonoom proces. Er gaat vanzelf, onbewust, een soort schakelaar in je hoofd om als je iets groens ziet. Ook al is dat groen een nepplant. Datzelfde gebeurt bij het zien van de kleur blauw, zoals bij een beekje of de zee. Of, als je honger hebt en eten ziet, en je gaat watertanden.”

Groen is goed voor je gezondheid, zeggen ze. Is dat écht zo, of gaat het om een verkooppraatje voor bomen en struiken? De Boomkwekerij praat met omgevingspsycholoog Agnes van den Berg over de effecten van groen op mensen.

Tekst en foto:

Arno Engels, aengels@hortipoint.nl

Word je je vervolgens bewust van wat je werkelijk ziet, dan kan het positieve psychologische effect groter uitpakken. Maar het effect kan ook omslaan in iets negatiefs: in het geval van de nepplant kan je je plots gaan irriteren aan het feit dat hij namaak is.

Meditatief en genezend

De mate van waardering voor de natuur loopt als een golvende lijn door de geschiedenis. In de Middeleeuwen werden er kloostertuinen aangelegd voor meditatieve en genezende doelen, terwijl alles daarbuiten werd gezien als een broedplaats voor ziekten en plagen. De periode daarna, de Renaissance, is de tijd van het idyllische Hollandse landschap, zoals je ziet op schilderijen van toen.

In de 19e eeuw groeit de aandacht voor de positieve invloed van de natuur op het welzijn, tegelijk met de opkomst van de medische wetenschap. Na de twee wereldoorlogen was er hoofdzakelijk aandacht voor de wederopbouw, met veel rijtjeshuizen en nette tuintjes. De wilde natuur en het milieu verdwenen naar de achtergrond, tot de ommezwaai in de jaren '80.

En hoe is de waardering voor de natuur in deze tijd? „De verering van de wilde natuur is op haar hoogtepunt. Men trekt massaal de wildernis in”, zegt Van den Berg. „Maar al kan je nóg zo gefascineerd zijn door de échte natuur, je eigen tuin moet er enigszins beheersbaar uitzien. Omdat je tuin heel dichtbij is, denk ik. En hij is potentieel bedreigend, zo van: schande dat je tuin er zó uitziet! Zelfs die hard-ecologen die de natuur in de Biesbosch en op de Veluwe totaal willen laten gaan, willen thuis toch controle hebben over hun tuin. Grappig hè?”

'Aangeharkt Nederland', noemt de omgevingspsycholoog het. In een onderzoek naar de beleving van de natuur toonde zij aan dat iedereen van weelderig groen houdt: een soort



tussenvorm van verzorgd en ruig groen, dus waar bomen en struiken gezond en beheerst groeien en bloeien, en waar onkruid niet ongebreideld z'n gang gaat. Naast weelderigheid, wil bijna iedereen openheid en hoogte in het groen. „Er is veel behoefte aan veiligheid”, verklaart Van den Berg.

Oppervlakkige opiniepeilingen

Wat voor planten er passen in de hokjes 'verzorgd', 'weelderig' en 'ruig groen', en wat dat allemaal precies met iemand doet, is nog nergens onderzocht. Althans, niet op wetenschappelijk niveau. De vragen die in de publieke sector over planten worden gesteld, maken volgens Van den Berg deel uit van oppervlakkige opiniepeilingen naar het koopgedrag. „Ook al heb je een idee welk principe er achter een aankoop steekt, dan nog moet je je bevindingen uitgebreid testen of ze significant zijn.”

„Waarschijnlijk kan je wel voorspellen met welk type planten de mensen uit een tuincentrum lopen als je weet wie er naar binnen gaat. Bijvoorbeeld oudere mensen, die erg gecultiveerde planten kopen, of jongeren, die al die exoten meenemen. Zo'n marktonderzoek kan je een stagiair laten doen; dat hoeft niet wetenschappelijk.”

Wetenschappelijke onderzoeksresultaten zijn vanzelfsprekend te gebruiken bij het pleidooi voor een groenere omgeving. De overheid bijvoorbeeld kan daarmee overtuigd worden dat het investeren in meer bossen, plantsoenen, enzovoort loont

vanwege het maatschappelijke belang. Toch zijn de effecten van bomen en struiken op gezondheid voorlopig speculatief als het gaat om het economische rendement, zo zegt Van den Berg, hoewel de lobby voor groen sterker is dan ooit.

Minder pijnstillers

Volgens de omgevingspsycholoog is er alleen aangetoond dat groen positief werkt op de verkoop van onroerend goed, en dat groen rondom ziekenhuizen bevorderlijk is voor het beter worden van patiënten. In 1984 bleek uit een Amerikaans onderzoek dat patiënten die uitkeken op de natuur, minder pijnstillers nodig hadden. Dat effect zie je dus terug in harde cijfers. „De natuur is een vorm van afleiding; ze heeft invloed op wat er zich in je hoofd afspeelt”, aldus de deskundige. „Zo bleek uit een later onderzoek in een ziekenhuis dat de hoeveelheid stress vermindert als je naar natuurfilms kijkt.”

Mede op initiatief van Van den Berg zijn onderzoekers van de groene ruimte en de gezondheidszorg begin dit jaar gestart met het grootschalige project 'Vitamine G'. Het project, dat vier jaar in beslag neemt, moet harde gegevens opleveren over de relatie tussen groen en welzijn, als onderbouwing voor meer groen in Nederland. Daarvoor worden de huisartsgegevens van meer dan 300.000 Nederlanders gekoppeld aan onderzoeken naar de beleving van groen, bijvoorbeeld in de stad, wijk of volkstuin.