



Bijzonder hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg:

“Groen is een leefstijlinterventie
waarmee je veel kunt bereiken”

Omgevingspsycholoog en bijzonder hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg doet al ruim twintig jaar onderzoek naar de relatie tussen natuur en gezondheid. Wanneer je haar hierover hoort praten, weet je zeker dat zij voorlopig nog niet is veranderd. Vrijwel alle aannames die haar in 1977 naar het onderwerp trokken, zijn inmiddels weerlegd. Maar dat de natuur de grootste blijmaker is, staat vast. Evenals haar zoektocht naar de oorzaak.

Zo was een praatje toen ze haar eerste onderzoek naar de relatie tussen natuur en gezondheid deed aan de Wageningen Universiteit. "Zelfs aan de groene universiteit was het onderwerp nieuw", vertelt Van den Berg. "Ik benmerkte hoe de allerbeste bijeenkomst met natuur en gezondheid georganiseerd door het ministerie van Landbouw in 1999. Daar lag de helft van de aanwezigen slaak in het park en de andere helft op blote voeten. De vakstrant schreef er een honderd stukken, met de strekking dat het ministerie "de wijf wijf was."

Er is inmiddels veel veranderd en de laatste tijd lijkt er volgens Van den Berg bijna sprake van een transformatie. Zij krijgt uitnodigingen voor lezingen uit de meest uiteenlopende hoeken. Van 'Ouders van Nu' tot een golfclub. Ze is blij met de belangstelling, maar erwas die als wetenschapper eveneens. Ze is niet op zoek naar een hype die het zo snel verdwijnt als hij opkomt. Wel naar blijvende resultaten, het leidt in de medische sector en voor een breed publiek.

"Arm heeft meer profijt bij de effecten van de natuur dan rijk"

Natuur maakt blij

Groen mag niet worden 'gekaapt' door een nieuwe alternatieve elite die vindt dat je pas meeft wanneer je vegan eet, stelt Van den Berg. Want naast het blijmakende effect van de natuur is een andere constante in de onderzoeken van de afgelopen decennia dat dit positieve effect het grootst is in achterlandwijken. "Het is een leefstijlinterventie waarmee je heel veel kunt bereiken. Het mooie aan de natuur is dat je geen beroep hoeft te doen op de motivatie van mensen. Je kunt natuur eenvoudig toegankelijk maken of haar naar mensen toe brengen." Daarmee stopt Van den Berg één van de veelgehoorde verklaringen voor de gezonde

werking van groen aan: de natuur doet goed omdat het mensen aanzet tot bewegen. Uit onderzoek blijkt echter dat bewegen groen voorwaarde is voor de gezondheidseffecten. "De eerste onderzoeken in mijn vakgebied bestonden uit experimenten. Wij lieten mensen een half uur in de natuur zitten of naar video's kijken. Ook zonder bewe-

"Dat groen uitnodigt tot bewegen, blijkt geen verklaring voor het positieve effect van de natuur"

gen, viel er een dempingverbetering op." Een ander aanneme die met onderzoek werd weerlegt, is dat je in een natuurlijke omgeving meer tot rust komt dan in een beboude omgeving. Voor fysiotogische effecten hebben de wetenschappers echter nooit een hard bewijs gevonden. Bloeddruk, hartslag, tevens toernaar leverden niet te wisselend resultaat op om er conclusies aan te kunnen verbinden. Het ging dan wel om kortdurende bezoeken aan de natuur, benadrukt de hoogleraar.

Effecten

Na de eerste fase van experimenten, volgde epidemiologisch onderzoek, dat meer zou kunnen vertellen over een gezonde werking van langdurige blootstelling aan de natuur. Er werd vooral gekeken naar de relatie tussen gezondheid en een groene leefomgeving. "Die onderzoeken gingen onder meer over leefstijl gerelateerde ziekten, depressie en levensverwachting," licht Van den Berg toe. Hieruit kwam naar voren dat de acute effecten niet zo sterk zijn, maar dat regelmatig gebruik van het groen in de omgeving wel verschil laat zien. En, niet onbelangrijk, dit blijkt een langetermijneffect te zijn. Wie - onbewust - geleerd heeft van dit effect te profiteren, kan hier later in het leven eenvoudiger weer een beroep op doen. Opmerkelijk is dat het hiervoor niet uitmaakt om wat voor natuur het gaat. Heide, strand,

bos of weiland, "echte" natuur of een park. Dat maakt weinig verschil. Het moet het groen toegankelijk zijn en moeten mensen er daadwerkelijk gebruik van gaan. Dit gegeven brengt het onderzoek nu in een derde fase. "Aanvankelijk dachten we dat de gezondheidseffecten worden bepaald door uiteenlopende kenmerken van de natuur die wel een signaal functie hadden om te overtuigen. De belangrijke conclusie na twintig jaar onderzoek is dat dit waarschijnlijk minder het geval is dan we vermoedden."

Daar mee verschuift de focus van wetenschappers. Enerzijds naar het belang van natuurervaringen en anderzijds naar directe fysiologische effecten. Zien wij wellicht gezondheidseffecten doordat we de natuur meestal opzoeken in onze vrije tijd, en krijgt associatie voor het goede gevoel dat groen ons geeft? Speelt mee dat de natuur niet voorkomt en dat zij ons ervan bewust maakt dat we deel zijn van een groter geheel? Of doet de natuur iets met ons lichaam?

"Er wordt steeds meer bekend over de relatie tussen chronische darmontstekingen en depressie en leefstijlziekten en over de invloed die micro-organismen hierop kunnen hebben. Dat roept de vraag op of dit ook een verklaring zou kunnen zijn voor gezondheidseffecten van de natuur. Interessant in dit verband is dat het soort natuur geen verschil maakt, maar de mate van biodiversiteit wel."

"Mogelijk versterken micro-organismen in de natuur onze immuniteit"

Naar beide sporen zou Van den Berg graag meer onderzoek doen. Niet in de laatste plaats omdat het goed past bij haar wens het onderwerp zo nuchter mogelijk te benaderen. "Hoe nuchterder het onderzoek en de conclusies, hoe groter de kans dat die breed worden opgepakt", is haar overtuiging. En of de verklaring nu wordt gevonden in de biologie of in de cultuur of in een combinatie, haar doel blijft dat er - verstandig, gedoseerd en met beleid - meer gebruik gemaakt gaat worden van de kracht van de natuur om de fysieke en psychische weerbaarheid te versterken, met name bij kinderen en ouderen. "De effecten zijn er. Laten we daar onze wind mee doen."