

**Natuur is belangrijk. Maar waarom eigenlijk?
Die vraag staat centraal in een speciale
interviewreeks, met deze maand:**

Agnes van den Berg

Groen is gezond

Waarom hebben we natuur nodig?

Allemaal ervaren we hoe fijn het is om een dag buiten door te brengen. Toen ik begon als omgevingspsycholoog, ving ik voortdurend verhalen op van mensen die de heilzame werking van de natuur aan den lijve ondervonden. Mensen met een burn-out, met stress of met een terminale ziekte: zelfs als ze weinig affiniteit met de natuur voelen, blijken ze in een natuurlijke omgeving troost en kracht te vinden. Ik nam mij voor om te proberen dat rustgevend en gezonde effect van de natuur wetenschappelijk te onderbouwen.

U was een van de eersten.

De omgevingspsychologie stond in de jaren negentig niet bepaald in hoog aanzien. Sociale, klinische en neuropsychologie: daar kon je mee scoren. Onderzoek naar de gezonde werking van natuur was het terrein van de bomenknuffelaars, de kwakzalvers, de hippies. Geen wetenschapper wilde ermee worden geassocieerd. Nu is dat volledig anders. Binnen mijn faculteit aan de Rijksuniversiteit Groningen geven omgevingspsychologen inmiddels de toon aan en studenten zijn er dol op. Overigens gaat het in de omgevingspsychologie niet alleen om natuur. Centraal staat de vraag hoe we ons verhouden tot onze omgeving, of die nu natuurlijk is of juist stedelijk.

Wanneer kwam die omslag?

In de jaren tachtig verscheen een eerste artikel in *Science*. De auteurs hadden patiënten onderzocht die een galblaasoperatie hadden ondergaan. Degenen

die vanuit hun ziekenhuisbed uitzicht hadden op een stukje groen, bleken sneller te herstellen dan patiënten die uitkeken op een blinde muur en hadden significant minder pijnstillers nodig. Er zaten wat haken en ogen aan deze studie, maar er volgden er meer. Die toonden allemaal hetzelfde aan: onze gezondheid heeft baat bij groen.

Wat is de oorzaak van die heilzame werking?

Op die vraag zoeken we nog altijd de antwoorden. De afgelopen jaren zijn er honderden studies naar verricht. Onlangs las ik een onderzoeksrapport waarin 21 natuurlijke mechanismen werden onderscheiden die een gunstige uitwerking hebben op onze gezondheid. Een sleutelrol lijkt weggelegd voor zogeheten fytonciden, die voorkomen in natuurlijke oliën die bomen en planten uitscheiden. Dergelijke stoffen, maar ook geuren en andere zintuiglijke ervaringen hebben een kalmerend en tegelijk vitaliserend effect. Maar ook onze perceptie speelt een rol. De heilzame werking is immers ook te meten wanneer de natuur enkel vanuit een raam wordt aanschouwd of zelfs in een virtualrealityomgeving. Onderzoek wijst uit dat de vormentaal van de natuur cruciaal is. Het belangrijkste verschil tussen natuurlijke en door de mens gemaakte voorwerpen schuilt in de fractale patronen. Het idee dat vormen zichzelf herhalen: wie inzoomt op een bloemkool, zal weer een bloemkool zien. In bloembladeren of bomen vind je die fractale vormentaal ook terug. Dergelijke vormen trekken je blik,

zonder dat je er cognitieve moeite voor hoeft te doen. Zodoende kan je systeem voor gerichte aandacht tot rust komen. Ik heb proefpersonen ingewikkelde testjes afgenomen. Ze bleken beter te scoren wanneer ze aan dergelijke patronen waren blootgesteld en ook sneller van een inspanning te herstellen.

Werkt dat alleen in een bosrijke omgeving?

Opvallend genoeg werkt het bij alle natuur, eigenlijk overal buiten het al te verstedelijkte gebied. Overal vind je die fractale vormen: op het strand, in de golven, in de woestijn, in de sneeuw. Het lijkt zelfs niet uit te maken of je in de mooiste natuur bent of in een plantsoentje. De enige uitzondering, zo wijst onderzoek uit, is echte wildernis. Die blijkt minder rustgevend dan je wellicht zou verwachten.

Heeft dat te maken met het feit dat natuur ook angst kan opwekken?

Het mooie van natuur is dat het een bron van positieve gevoelens is, maar ook sterke negatieve gevoelens kan oproepen. Voor wie een fobische angst heeft voor spinnen of slangen, kan de natuur angstaanjagend zijn. Het is een oude oerangst die feitelijk niet reëel is, zeker niet in Nederland. Wie in de natuur de confrontatie aangaat met zijn angsten en die weet te overwinnen, die beleeft de sterkste positieve gezondheidseffecten.

Agnes van den Berg is omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen. In 1999 promoveerde ze op een proefschrift over landschapsvoorkeuren, waarbij ze beschreef dat het type landschap waaraan we de voorkeur geven (ruige of juist verzorgde natuur) wordt bepaald door onder meer persoonlijke kenmerken en opleidingsniveau. Ze werkte als beleidsadviseur voor diverse ministeries; mede dankzij haar adviezen wordt ook in overheidsbeleid nu uitgegaan van de helende werking van natuur. Momenteel verricht ze onder meer onderzoek naar groene schoolpleinen.



We hebben natuur nodig, maar onze wereld verstedelijkt. Gaat zich dat niet wreken?

Ik maak me vooral zorgen om kinderen. Ze mogen niet meer zelf naar het bos omdat er enge mannen zouden rondlopen. Ouders zijn angstig. De kinderen die vroeger in een verkrot huisje opgroeiden, hadden in elk geval de rijkdom dat ze zo de weilanden in konden. Men leefde veel meer buiten. Nu zijn er kinderen die nauwelijks meer buiten komen.

Zouden we de natuur niet meer waarderen als we er meer kennis over zouden hebben?

Kennis is een verrijking, maar voor het gezondheidseffect maakt het helemaal niets uit. Het beste zou zijn je brein zelfs helemaal uit te zetten als je buiten bent. Groen is goed voor iedereen. – Pancras Dijk