

twin aarden

Waarom we rustig worden tussen de planten

Onkruid wieden, een wilg snoeien of rode spruitjes plukken:
wie weleens tuiniert, weet hoe lekker je ervan opknapt.
Omgevingspsychologen onderzochten het effect en weten
nu precies wat groen en tuinbacteriën doen met ons brein.

tekst: edwin oden // foto's: ester gebuis // styling: nicole de werk // visagie: manous nelemons

'TEVREDEN DOOR KLEINE SUCCESJES'

Sonja Bijenhof (46, taaltrainer) uit Amstelveen heeft een volkstuin. "Toen mijn man vroeg: "Zullen we een volkstuin nemen?" verklaarde ik hem voor gek. Dat is iets voor bejaarden, dacht ik. Maar toen we op de volkstuin van vrienden waren geweest, was ik om. Het voelde als een verademing naast de drukte van de stad: al dat groen, de rust en ruimte, en de vele diersoorten die je er tegenkomt: padden, salamanders, konijnen, spechten – veel meer dan je in de stad ziet.

Ik ben nogal druk in m'n hoofd, heb moeite met focussen en kan slecht stilzitten. Maar als ik in de tuin bezig ben, word ik rustig. Eindeloos onkruid uit het pad halen voelt als meditatie. En in de tuin kan ik ook m'n overtollige energie kwijt. Urenlang haal ik emmertjes water uit de sloot om de planten te begieten. Het gazon doe ik met de handmaaier: kan ik lekker losgaan.

Sommige mensen vinden een tuin verschrikkelijk, omdat hij nooit af is. Dezelfde klusjes blijven terugkomen. Een paar dagen nadat je hebt gemaaid, is het gazon al niet meer strak. Maar het bijzondere van een tuin vind ik dat die je anders leert denken: je wordt tevreden met de kleine succesjes van de dag.'



'Je schoffelt niet alleen je tuin, maar ook je geest'

Ze had nooit iets met tuinieren. Maar toen Sue Stuart-Smith, psychiater in het Engelse Hertfordshire, het steeds drukker kreeg met werk en gezin en een manier zocht om te ontstressen, ontdekte ze de tuin. Ze besloot haar man Tom, die tuinarchitect is en een grote tuin om hun huis aan het aanleggen was, in de weekends te helpen. Het buiten bezig zijn en toewerken naar hun droomtuin maakte iets in haar wakker. 'Mijn lijf was moe na zo'n weekend, maar geestelijk voelde het als een weldaad. Door het tuinieren kon ik stoom afblazen en weer opladen. Het voelde alsof ik een schat had gevonden.' Toen ze ook ging zaaien en plantjes kweken, raakte ze helemaal *hooked*. Het nieuwe plantenleven brengt haar in een staat van kinderlijke opwinding, zegt ze: 'Elk voorjaar word ik weer ontzettend blij als ik het eerste stukje van het frisgroene steeltje van de Lathyrus boven de aarde zie verschijnen.'

Als psychiater kon Stuart-Smith het niet laten na te gaan denken over de invloed van tuinieren op de psyche: waarom kan het toch zo veel positiefs losmaken in een mens? Ze dook in de wetenschappelijke literatuur en ontdekte dat er de laatste jaren steeds vaker onderzoek wordt gedaan naar de

invloed van tuinieren op de geest. Ze is er nu een boek over aan het schrijven, dat volgend jaar verschijnt: *Tuinieren voor de geest*. Stuart-Smith: 'Mensen die tuinieren blijken gezonder te zijn, herstellen sneller van ziekte, hebben minder last van stress en voelen zich gelukkiger. Je schoffelt namelijk niet alleen je tuin, ook je geest.'

RELATIEVRIJE ZONE

Stuart-Smith denkt dat tuinieren vooral zo heilzaam is omdat je niks met andere mensen te maken hebt. 'Freud zei het al: "Bloemen maken je rustig, ze hebben emoties noch conflicten."' In het werk en dagelijks leven zijn de meesten van ons altijd zo enorm bezig met anderen: al die relaties zijn vaak heel complex en vergen veel van ons. Wanneer je in de tuin bezig bent, heb je daar even vrij van. Je hersenen komen tot rust en kunnen herstellen.' Tussen het groen blij je wél verbonden met het leven, zegt Stuart-Smith. 'Dat geeft je het gevoel deel te zijn van een groter geheel – een gewaarwording die op een natuurlijke manier eenzaamheid tegengaat en waar we als mens gelukkig van worden.' Glimlachend: 'Ik kan uren in m'n eentje in de tuin aan het werk zijn. Daar is niks autistisch aan. Je bent nog steeds sociaal bezig, alleen dan met planten.' Omgevingspsycholoog Agnes van den Berg van de Rijksuniversiteit Groningen doet al jaren onderzoek naar de invloed van tuinieren en natuurlijke omgevingen op onze psyche. Ze is een van de eerste wetenschappers die de stressreducerende werking van tuinieren hebben aangetoond. In een van haar onderzoeken maakte ze een groep tuinbezitters eerst flink gespannen door ze een ingewikkelde opdracht te geven die ze in een bepaalde tijd voor haar moesten afmaken. Vervolgens mocht de ene helft een halfuurtje in hun tuin gaan werken, de andere helft moest binnen gaan zitten lezen. Van den Berg mat het gehalte van het stresshormoon cortisol bij de deelnemers – dat bleek bij allen te zijn afgenomen, maar aanzienlijk meer bij degenen die hadden getuind. Ook keek ze naar de stemming van de deelnemers, want die was door de stressopdracht behoorlijk slecht geweest. Het binnen lezen bleek de stemming alleen maar te hebben verminderd, terwijl degenen die hadden getuind, de goede stemming van toen ze aan het onderzoek begonnen weer helemaal terug hadden.

STEKJES RUILEN

'Het mooie van tuinieren is dat het enerzijds een fijn moment voor jezelf betekent, maar óók contact tussen mensen kan bevorderen,' zegt Van den Berg. 'En dan met name de minder ingewikkelde vormen daarvan: mensen die tuinieren zijn vaker buiten en komen daardoor meer mensen tegen, en ruilen stekjes en planten met medetuiniers. Of denk aan gemeenschapstuinen: het draait daar niet zozeer om intensieve relaties met anderen, maar het samen aan de tuin werken doet wel iets met mensen. Dat maakt minder eenzaam, gezonder en gelukkiger.'

'DE MAGIE UIT EEN MINUSCUUL ZAADJE'

Arjan Boskeel (35, tuinarchitect) woont in een Amsterdams appartement zonder tuin. 'Voor mij voelt in de tuin bezig zijn als het meest natuurlijke wat er is, het ontspant me. Elke week ga ik naar de tuin van mijn ouders in Hailoo. Ik kan hem op mijn duimpje en ook al is hij niet zo groot, ik ver-zink daar in een zee van planten. Ik 'tuinier' al sinds ik kan kruipen:

toen plukte ik bloemen bij de buren, maakte bij ons in de tuin gaatjes in het zand met mijn vingers en zette daar de bloemen in. Vanaf een jaar of 5 ging ik zaaien in onze kleine kas. Vrijwel dagelijks was ik in de weer met de planten. De magie van een minuscule zaadje dat van bijna niks een plant van twee meter hoog kan worden, vind ik nog altijd

geweldig. Ik houd ook nog steeds van het uittesten van nieuwe planten. Door ze te observeren, leer ik planten kennen. Als ik bij een kweker een bijzondere soort monnikskap zie, móét ik die uitproberen bij ons in de tuin. Hoe groeit-ie? Hoe ziet hij eruit samen met de andere planten? Dat soort dingen kan me eindeloos bezighouden, al mijn hele leven lang.'



'GELUKKIG VAN EEN PAAR POTTEN'

Bartha van der Weele (58, winkelier) tuivert op een balkon van 3 bij 3 meter in Den Haag. 'Vroeger had ik een grote tuin waarin ik naar hartenlust werkte. Het was dat wel even wennen toen ik terecht kwam in dit huis met balkon, midden in de drukke stad. Ik mis bepaalde dingen, zoals die heerlijk ontspannende geur van gemaaid gras. En ook de klimroos Flammentanz die had een heel mooie kleur rood en bloeide elk jaar overvloedig. Hij verbond me met mijn inmiddels overleden vader, die hem mij ooit cadeau deed. Maar ik heb gemerkt dat ook die handvol plantjes op mijn balkon me gelukkig maakt. Ik heb bakken geraniums hangen en een stuk of vijf potten met zomerbloeiers staan, meer heb je eigenlijk niet nodig. Ik word al heel rustig als ik de uitgebloeide bloemen uit de geraniums haal. Mijn hoofd raakt dan leeg en door die ontspanning ga ik juist heel helder en creatief denken: bedenk ik ineens hoe ik die ene feestjurk ga naaien, terwijl dat niet lukt als ik doelbewust op de bank ga zitten met allerlei mode- en naaitijdschriften om me heen.'



Patronen in bomen maken de ademhaling en hartslag kalm

BREINVAKANTIE

Ook het contact met de natuur in onze tuin is gezond, blijkt keer op keer uit onderzoek. Waarschijnlijk komt dit doordat we er zelf onderdeel van zijn, zegt Van den Berg. 'Daardoor houden we ervan. Als we een boom zien, herkennen we daarin onbewust de patronen die kenmerkend zijn voor de natuur. De vorm van een boom herhaalt zich bijvoorbeeld in de takken en in de zijtakken. Dit soort patronen, fractalen geheten, zie je overal in de natuur. Ze werken rustgevend: onze ademhaling en hartslag worden kalmer. Dat geeft een positief gevoel, wat weer allerlei gunstige effecten heeft.'

Natuur geeft ons brein ook een beetje vakantie. Door de concentratie die we moeten opbrengen voor werk of studie, worden we "aandachtsmoe". Van den Berg: 'Het hersengebied waar onze gerichte aandacht zit, hoeft in de natuur even niks te doen en krijgt de gelegenheid om tot rust te komen. Maar ook "er helemaal uit zijn" en het feit dat de natuur geen eisen aan je stelt werken rustgevend.'

Naar de effecten van groen op ons mensen is veel studie gedaan. Uit een groot onderzoek in Wageningen bleek: hoe groener onze woonomgeving, hoe minder lichamelijke en psychische klachten we hebben. En Zweeds onderzoek naar de relatie tussen stress en een balkon, binnentuin, volkstuin of eigen tuin hebben, toonde aan dat degenen zonder enig buitengroen 193 keer per jaar een pittig stressmoment ervaren, terwijl mensen met een grote eigen tuin dat slechts 65 keer hadden. Sociaal-economische factoren waren gecorrigeerd.

'Zelfs als je mensen naar een filmpje van een tuin of bos laat kijken, voelen ze zich al beter,' zegt omgevingspsycholoog Van den Berg. Dus degenen die een tuin een te arbeidsintensieve hobby vinden, kunnen net zo goed even een YouTube-filmpje over tuinieren kijken? 'Nou, dat zou ik ook weer niet aanraden,' reageert Van den Berg. 'Dan kun je beter gaan wandelen in een bos of park. Dat heeft een sterker effect dan filmbeelden doordat je dan echt contact maakt met natuur. En het daglicht en de buitenlucht zijn ook goed voor je geest.'




Wat maakt tuinieren gezonder dan bijvoorbeeld wandelen, volgens Van den Berg? 'Je zit met je handen in de aarde. Van alle vormen van in de natuur zijn, stimuleert tuinieren het meest al je zintuigen, op allerlei manieren.' Het is een completere ervaring. 'Het leert je ook nieuwe dingen, stimuleert je gevoel van competentie en geeft betekenis aan je leven doordat je je eigen paradijsje creëert.'

Onderzoekers van de Universiteit van Bristol ontdekten dat er zelfs een bacterie in tuinaarde zit, de *mycobacterium vaccae*, die het serotonineniveau in onze hersenen doet toenemen. Daardoor gaan we ons positiever en ontspannener voelen en helderder denken. Je inhaleert het al als je de aarde een beetje omwoelt.

ZEKER PROEVEN

Werkt het vertroetelen van een Albert Heijn-tomatenplantje ook stressverlagend? Jazeker, zegt Van den Berg: 'Zodra je gaat tuinieren, al is het op je balkon met één plant, daalt het niveau van het stresshormoon cortisol al en verbetert je stemming. Je hoeft het ook niet lang te doen; de stemmingsverbetering treedt al na enkele minuten op, de cortisol daling na twintig minuten.'

Maar tuinieren moet natuurlijk wel een beetje bij je passen. Van den Berg: 'Je hebt ook mensen die juist gestrest raken van al dat snoeien, maaien en wieden; dan worden de heilzame effecten tenietgedaan. Van den Berg wil iedereen die nog niet tuiniert en er niet a priori een hekel aan heeft, aanraden om er eens aan te proeven. 'Echt hoor, ze lopen bij bosjes rond: mensen die nooit van zichzelf hadden gedacht dat ze zo veel plezier zouden hebben in het kweken van een simpele zonnebloem.' Sue Stuart-Smith voegt daaraan toe: 'Niet alle tuiniers zijn hetzelfde. De een vindt het heerlijk om zijn agressie bot te vieren met de snoeischaar, de ander wordt blij van het verzorgen van planten, mindful van onkruid wieden, creëert graag een bijzondere plek of krijgt een kick van het kweken van rode spruitjes. Het geweldige is dat een tuin in al die verschillende behoeften kan voorzien.' //

   Hoe ontspan je zelf in de tuin? Deel je #tuinmoment op Twitter, Instagram of de Facebookpagina van Psychologie Magazine.