

# E

Een reset voor zijn brein, zo omschrijft Peter zijn dagelijkse rondgang door zijn tuin. 'Ik was altijd al een buitenspeler. Het soort kind dat kampen bouwde en uit bomen viel. Toen we op zoek gingen naar een huis, wou ik een grote tuin, vol oude bomen en met plaats voor een moestuin. Ik werk op een kantoor, in de IT, maar elke dag als ik thuiskom, maak ik een rondje door mijn tuin. Wat onkruid uittrekken, kijken wat ik volgend weekend ga doen, maar vooral genieten. Het is vaak ook de plek waar ik, al schuppend, goede ideeën krijg of een oplossing bedenkt voor iets wat al een tijdje knaagt. En ja, ik word nog altijd vrolijk als de eerste sneeuwkllokjes hun kopjes opsteken.' Mensen houden van natuur. Dat was begin jaren 70 een van de eerste conclusies van de spiksplinternieuwe discipline omgevingspsychologie. Open deur, denkt u nu. Maar is dat wel zo? Steden hebben zo hun charmes. Je hebt alles bij de hand, van werk tot dokters en van cultuur tot nachtwinkels. Sinds 2008 woont meer dan de helft van de wereldbevolking in steden, en nu het lente is, gaan we weer massaal op citytrip. Al

bij al vinden we steden wel oké, zou je denken.

Toch wordt natuur in alle onderzoeken systematisch veel hoger gewaardeerd dan steden. Biofilie heet die liefde voor natuur officieel. En volgens E.O. Wilson, een van de pioniers van de omgevingspsychologie, zou die het gevolg zijn van onze evolutie. Vandaar ook dat de meeste mensen een voorkeur hebben voor een specifieke soort natuur: Halfopen landschappen die zowel de mogelijkheid bieden om te schuilen als om op verkenning te gaan. En we houden ook van wat water, in de vorm van een vijver, meer of ven, als het maar niet te drassig is. De savanne, *quoi*, want daar komen we allemaal vandaan. Misschien verklaart die biofilie ook waarom Nederlandse onderzoekers ontdekten dat een woning met uitzicht op natuur twaalf procent meer kost dan identiek hetzelfde huis zonder bossen of velden in zicht.

#### MEER DAN MOOI

Sneeuwkllokjes en glooiende heuvels zijn mooi, maar onze liefde voor natuur gaat verder dan het puur esthetische, zo blijkt. Groen is goed voor onze gezondheid. In de jaren 80 ontdekte de Amerikaanse onderzoeker Roger Ulrich dat patiënten die na een galblaasoperatie uitzicht hadden op natuur en bomen, een dag sneller herstelden dan wie op een blinde muur keek. Ze vroegen ook minder pijnstillers en klaagden minder vaak over de verzorging. Gelijkaardig onderzoek heeft hem ondertussen gelijk gegeven. Wie vaak tuiniert, heeft minder kans op depressie, harten vaatziekten en type 2-diabetes, en het ziekteverzuim van Noorse kantoorwerkers is lager naarmate ze meer planten zien op hun werkplek.

Groen heeft niet alleen fysiek een gunstig en herstellend effect. Zelfs een plaatje van een mooi uitzicht op je computer kan ervoor zorgen dat je je beter kunt concentreren. En wie bang, depressief of gespannen is na een spannende film, ziet die negatieve gevoelens stevig dalen als hij daarna een natuurfilm bekijkt, ontdekte Agnes van den Berg. Zij is bijzonder hoogleraar Natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen, en een van de weinige omgevingspsychologen in de Lage Landen.

'Ik ben zelf niet zo'n natuurliefhebber', zegt Van den Berg. 'Ik heb lang voor een onderzoeksinstituut gewerkt waar bijna al mijn collega's biologen waren, en die werden helemaal enthousiast als ze een ijsvogeltje spotten. Mij is het toch meer om mensen te doen, en het effect dat natuur op hen heeft.' Ze doet ondertussen al twintig jaar onderzoek naar het effect van de natuur op onze gezondheid, en dan vooral op ons stressniveau. 'Vooral chronische stress kan leiden tot ernstige lichamelijke en psychische klachten, denk maar aan hart- en vaatziekten, infecties, burn-outs en depressies. Maar stress is nu eenmaal onvermijdelijk en we kunnen er op verschillende manieren mee omgaan. De bron wegnemen is niet altijd een optie, we moeten dus leren omgaan met onze stressgevoelens. Uit oudere onderzoeken blijkt dat mensen natuur als behoorlijk effectief ervaren om te ontspannen, maar wij waren de eersten die ook op fysiologisch niveau het effect van natuur hebben bewezen.'

Van den Berg en haar collega's lieten een aantal enthousiaste leden van de Tuingroep Amstelglorie een behoorlijk stressvolle computeropdracht



## ONZE VOORoudERS DIE ZICH GOED VOELDEN IN DE NATUUR, HADDEN MEER KANS OM TE OVERLEVEN EN HEBBEN DUS HUN 'BIOFIELE' GENEN DOORGEGEVEN

uitvoeren, waarna de hoeveelheid cortisol, een stresshormoon, in hun speeksel werd getest. De helft van de deelnemers mocht daarna aan de slag in zijn volkstuintje, de andere helft moest binnenblijven en tijdschriften lezen. Na een halfuur werd hun cortisolniveau weer getest. 'Niet alleen was de hoeveelheid cortisol lager bij de tuinierende deelnemers, ze voelden zich ook meer ontspannen. Een halfuur tuinieren had hen helemaal hersteld. De lezers hadden na een halfuur ook minder cortisol in het bloed, maar de daling was niet zo groot en ze voelden zich niet beter.'

In een grootschalig onderzoek ontdekte Van de Berg vervolgens dat volkstuinders meer bewegen en gezonder zijn, minder naar de huisarts gaan, tevredener zijn over hun leven en minder eenzaam zijn.

Maar waarom dan?

### HET ZIT IN DE GENEN

Het is niet alleen de schoonheid van de sneeuwkllokjes die Peter ontspant. 'Ik denk dat het ontspannende effect van mijn tuin met beweging te maken heeft. Ik hou van het fysieke van tuinieren. Handen in de aarde, takken doorzagen, planten verslepen, daar kan geen fitnesscentrum tegenop.'

Natuur heeft volgens Van den Berg op drie manieren effect op onze gezondheid. 'Puur fysiek, denk maar aan het feit dat groen de lucht zuivert. Ook omdat het leidt tot een actievare

levensstijl. Maar ik ben er ook van overtuigd dat natuur een stevig psychologisch effect heeft. Eén theorie zegt dat we, wegens duizenden jaren evolutie in een natuurlijke omgeving, als vanzelf affectief en fysiek reageren op aangenaam groen.'

Het is eenvoudige genetica. Onze voorouders die zich goed voelden in de natuur, hadden meer kans om te overleven en hebben dus hun biofiele genen doorgegeven. Dat we rustig worden van groen, is een autonoom proces, stelt Van den Berg. 'We worden kalm als we een groene plant zien, alsof we een schakelaar in ons hoofd hebben. Zelfs al is die plant nep. We hebben dat ook bij het zien van blauw, zoals in een beek of in de zee. Vergelijk het met het feit dat we automatisch watertanden als we hongerig zijn en eten zien.'

Een andere theorie stelt dat natuur ontstressend werkt, omdat het onze aandacht trekt zonder veel moeite te kosten. 'Dat heeft volgens mij te maken met de manier waarop onze hersenen functioneren', stelt Van den Berg. 'We verwerken repetitieve patronen makkelijker, die vragen minder aandacht en zijn niet zo inspannend voor de ogen. De natuur heeft zo'n zichzelf herhalende structuur, die toch interessant is. Kijk je naar een gebouw, dan zie je van ver ook een structuur, maar hoe dichter je komt, hoe minder samenhang er is. Natuur is bovendien doeleloos. Een huis, een auto, een weg, ze heb-

ben een functie. Natuur niet, en misschien kost het minder inspanning om dat te beleven.'

### NOOIT VERLORENTIJD

Groen bezorgt ons positieve ervaringen en kan vitaliserend werken. 'De eerste keer dat je in een boom klimt, zul je niet snel vergeten, en ik merk dat ouderen hun tuin zien als een bron van zingeving. Bezig zijn in de tuin voelt nooit als verloren tijd, zoals bij televisie kijken wel het geval is.'

Van den Berg denkt ten slotte ook dat een tuin ons blij maakt omdat hij voldoet aan een van onze oerbehoefte: ons eigen stukje grond. 'Een tuin geeft je de kans om je even af te zonderen van de wereld, wat te wroeten in de grond en te genieten van de planten en de buitenlucht. De mysteries van natuurbeleving, dat is waar ik in de toekomst graag onderzoek naar wil doen.'

Wat ze nu al zeker weet, is: hoe groener de omgeving, hoe gezonder de mensen. Die wetenschap is volgens Van den Berg op heel wat verschillende niveaus belangrijk. Van de architectuur van ziekenhuizen over de inrichting van sociale woonwijken tot natuurbescherming. 'En onze tuin blijft onze ideale dagelijkse portie natuur. Ik tuinier zelf graag. Het is boeiend, stimulerend, en mijn hoofd wordt leeggemaakt. Ik voel me daarna als herboren.'

---

einDe