



FOTO: SHUTTERSTOCK

Omgevingspsycholoog Agnes van den Berg

”Een groene omgeving heeft een intrinsiek kalmerend effect”

Door: Annemarie Bergfeld

Al meer dan een kwarteeuw doet omgevingspsycholoog Agnes van den Berg onderzoek naar het verband tussen groen en gezondheid. Dat groen ons goed doet, is inmiddels welbekend. Wie de natuur ook nog wandelend beleeft, laat lichaam en geest optimaal profiteren.

Grote ramen met uitzicht op een groene tuin, een groene bank, grote planten op de vensterbanken en twee bosgroene muren: de woonkamer van Agnes van den Berg is een verlengstuk van buiten. Haar kleding is op deze zachte maandag ook groen, "maar dat is toeval". De doorslag om vier jaar geleden dit zonnige huis in Apeldoorn te kopen, was de nabijheid van een park. Door een woonwijk met veel groen en water lopen we er in vijf minuten naartoe. Agnes is er vaak te vinden. "Ik ben sowieso elke dag buiten. Als is het maar om naar de supermarkt te fietsen of even kijken hoe de tuin erbij staat. Ik móet elke dag even de buitenlucht opsnuiven."

Groene oase

Zilverlindes, berken, een gigantische treurwilg, vijvers en brede sloten, bruggetjes en doorkijkjes; er wordt gevist, gespeeld, gerend en geslenterd en op het gras geluierd: het afwisselende Mheenpark is een groene oase in de stad. "Dit park", zegt Agnes, "is een goed park. Er zijn open stukken en beschutte hoekjes, sommige delen zijn keurig aangeharkt, andere iets wilder. Juist door die afwisseling spreekt het iedereen aan. Over het algemeen – ik zeg 'over het algemeen' hè – houden jongeren en hoger opgeleiden meer van ruige natuur en hebben ouderen en lager opgeleiden een voorkeur voor 'nettere' en overzichtelijke natuur. In ruige natuur kun je meer ontdekken, kun je beter je ei kwijt. Veel ouderen in Nederland zijn op of rond een boerderij opgegroeid, boeren houden van aangeharkt. Bovendien ben je als oudere kwetsbaarder, dan houd je graag overzicht. De natuur vormt van oudsher toch een bedreiging voor de mens, dan geeft het een goed gevoel als je dingen onder controle hebt."

Bomenknuffelaar

Als we langs een groep berken lopen, legt ze haar platte hand tegen de stam van een van de bomen.

"O jee," schrikt ze even en trekt haar hand kort terug. "Mag ik dit nu wel doen?" vraagt ze zich af. "Ik heb naast mijn huis net een van je soortgenoten laten omhakken om ruimte voor mijn auto te maken." Het is haar manier om contact te maken met de natuur. "Als ik een mooie bloem zie, móet ik eraan ruiken en als ik een vlieg doodsla, zeg ik sorry. Op zulke momenten voel ik me verbonden met de natuur." Na zo'n 150 wetenschappelijke onderzoeken waaraan ze meewerkte, weet ze dat die verbinding belangrijk is. In de jaren negentig werd prinses Irene met haar boek *Dialog met de natuur* nog weggezet als geitenwollensokken-bomenknuffelaar, maar na de eeuwwisseling begon het beeld te kantelen. Daaraan heeft Agnes een belangrijke bijdrage geleverd. In 2001 schreef ze samen met Magdalena van den Berg het essay *Van buiten word je beter.* ▶



FOTO: ANNE MARIE BERGVELD



FOTO: ANNEMARIE BERGFELD

Agnes: "Als je stil staat bij wat je tegenkomt, besef je dat je deel bent van een groter geheel."

Belangrijke impuls

Hierin werden drie gezondheidsfuncties van natuur onderscheiden: als bron van rust en ontspanning, als bron van geestelijke en lichamelijke weerbaarheid en als bron van persoonlijke groei en betekenisverlening. Het essay gaf in Nederland een belangrijke impuls aan de maatschappelijke erkenning van het belang van natuur voor onze gezondheid.

"De laatste dertig jaar zijn er honderden wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar het belang van de natuur voor onze gezondheid",

"Elke dag even contact maken met de natuur maakt echt verschil voor je gezondheid"

weet Agnes. "En ze bewijzen allemaal onomstotelijk dat de natuur ondersteunend is bij ziektes als diabetes en obesitas en bij stress, depressies en angst." Zelf toonde ze onder meer aan dat vergroening met veel planten op de ziekenhuisafdeling geriatrie bij de patiënten leidde tot minder achteruitgang in zelfstandig functioneren.

Connectie

Maar het veelvoorkomende idee dat de natuur minder prikkels afgeeft, klopt niet, zegt ze. "Gek genoeg zijn het er juist meer dan in de stad en ze trekken ook de aandacht, maar ze doen geen beroep op onze aandachtscapaciteit." Terwijl ze in het voorbijgaan met haar hand de bladeren van een beuk streelt: "Sterker nog, de natuurlijke vormen van bomen, wolken, duinen, golven, noem maar op, ervaren we als prettig. Onze hersenen zijn als het ware ingetuned op die vormen en herhalende patronen. We noemen dat zachte fascinaties, dingen die onze aandacht wel trekken maar niet opslorpen, zodat er ruimte overblijft om te denken en ervaren. Bovendien zorgen natuurlijke omgevingen ervoor dat we even 'loskomen' van de cognitieve eisen die het dagelijks leven, vaak in een bebouwde omgeving, voortdurend aan ons stelt. Volgens sommige verklaringen hebben mensen van nature een band met de natuur. Een connectie die diep in onze evolutionaire geschiedenis geworteld is. Mede daardoor heeft een groene omgeving een intrinsiek kalmerend effect en versterkt het het herstel van stress en cognitieve vermoeidheid."

Dieper contact

De natuur doet ons goed, de gezondheidsvoordelen van wandelen zijn ook bekend, samen vormen ze helemaal een perfecte combinatie. "Wandelen

heeft voordelen ten opzichte van bijvoorbeeld joggen of hardlopen met oordopjes in. Bij intensievere vormen van bewegen ligt de focus vaak meer op prestatie dan op de omgeving. Het contact met de natuur en de rustgevende effecten daarvan kunnen daardoor deels verloren gaan. Doordat wandelen fysieke activiteit met een dieper contact met de natuurlijke omgeving combineert, profiteren lichaam en geest optimaal."

We bestuderen en bevoelen een ons onbekend galletje op het blad van een hazelaar. "Het liefst aai ik vogeltjes", bekent Agnes. "Ik weet niet waar het vandaan komt, maar die behoefte heb ik van jongs af aan. Een grote geluksdag was toen de kat een jong boomkruipertje had gepakt en voor dood had achtergelaten in de keuken. Nadat-ie toch weer wat was bijgekomen, klemde hij zich aan mijn vinger vast. Ik voelde zijn hartje tekeergaan, het diertje had flinke stress, maar ik kon het niet laten om even over de zachte veertjes te aaien. Hoe bijzonder. Toen ik hem daarna buiten losliet, vloog hij tot mijn grote vreugde rechtstreeks naar de hoogste boom."

Minder alleen

In haar jongste boek *Dichter bij de natuur* daagt Agnes de lezers uit om dagelijks contact te maken met de natuur. "Als je stil staat bij wat je tegenkomt, besef je dat je deel bent van een groter geheel. Je voelt je minder alleen staan. Ik ga niet zeggen dat iedereen met bomen en struiken moet gaan praten, en hoewel ik het graag doe, is het is ook een grote misvatting dat je om de natuur te beleven lange einden met een zware rugzak op je rug moet

Meer over Agnes

Prof. Agnes van den Berg (1967) is omgevingspsycholoog. Ze was hoogleraar Natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen, tegenwoordig is ze verbonden aan de Universiteit van Twente en heeft ze haar eigen onderzoeksbureau waarmee ze deelneemt aan diverse Europese onderzoeksprojecten. Met haar boek *Dichter bij de natuur* wil ze mensen inspireren de natuur tot een dagelijks onderdeel van hun leven te maken. Kijk op agnesvandenbergh.nl voor meer info.

"De natuurlijke vormen van bomen, wolken, duinen, golven, noem maar op, ervaren we als prettig"

lopen. Maar ik zeg wel: daag jezelf uit wat meer met de natuur méé te gaan. Ontdek wat je leuk vindt en maak er een kleine routine van. Begin eens de bewegingen van een vogel een paar minuten te volgen, kijk hoe een slak zijn slakkenspoor achterlaat... Elke dag even contact maken met de natuur maakt echt verschil voor je gezondheid." ◀

Ga naar Wandel.nl voor meerdere wandelroutes in en om Apeldoorn.

