

# Gezondheid & landschap



Nijmegen zorgboerderij

Natuur en landschap zijn omarmde, vanzelfsprekende kwaliteiten. Maar er zit meer in dan wat we direct kunnen zien. Omgevingspsycholoog en hoogleraar Natuurbeleving Agnes van den Berg onderzoekt de effecten die 'natuur' op gezondheid heeft. Natuur -en dan met name het natuurlijke landschap zoals bossen, weiden, waterpartijen- heeft een preventieve werking als het gaat om veel psychische aandoeningen. Daarnaast zelfs een helende werking. Agnes kijkt met andere ogen naar ons Nederlandse landschap. Deze maand bezocht ik haar in het landelijke Wenum-Wiesel bij Apeldoorn om haar te interviewen. Haar betrokkenheid en enthousiasme over dit onderwerp zijn aanstekelijk.

**E >** Als hoogleraar natuurbeleving én psycholoog, weet u als geen ander hoe belangrijk een natuurlijk groene leefomgeving is voor onze gezondheid. **Hoe ervaart u de acceptatie en belangrijker: de acties omtrent deze wetenschap?**

**A >** De erkenning van 'natuur als therapie' is in de wetenschap heel langzaam op gang gekomen. Men vond deze aanvankelijk niet de moeite waard om verder te onderzoeken aangezien de waarde 'vanzelfsprekend is'. Het interessante is dat het thema veel onderzoeksvelden raakt. De kennis is groter geworden en daarmee is het geitenwollen-sokken imago er wel af. Er komen steeds meer initiatieven en acties zoals bijvoorbeeld groene schoolpleinen. Dat is grote winst. Ook zijn er initiatieven om het bewegen in de natuur te stimuleren. Op diverse locaties van natuurmonumenten kunnen mensen die slecht ter been zijn een loopfiets lenen, waardoor ze weer zelfstandig de natuur in kunnen. Het is bovendien aangetoond dat bewegen in de natuur helpt bij klachten zoals kortademigheid en vermoeidheid. Daartegenover heb ik wel mijn zorgen dat de waarde van natuur steeds meer als 'verdienmodellen' wordt gezien. Natuurbeleving is er voor iedereen en zou altijd voor iedereen gratis toegankelijk moeten zijn.

**E >** De waarde van natuur is (zoals je zei) evident. Iedereen weet dat het goed voor ons is: het beleven van de natuur helpt ons ontspannen; bomen zuiveren en koelen de lucht. Zeker met uitzonderlijke hittegolf (en alle gevolgen van dien) zou het aanplanten van bomen, parken en bossen hoog op de politieke agenda moeten staan. Daar zien we nog weinig van: provincies maken zelfs plannen om bomen te kappen door de misvatting dat bomen langs de weg de verkeersveiligheid niet ten goede komen. Bomen worden vaak ook gezien als lastig: want ze kosten veel aan onderhoud en nemen licht weg. **Hoe krijgen we de waardering voor natuur hoog op de politieke agenda: landelijk en lokaal?**

**A >** Het is grappig dat je 'bomen' noemt: bomen hebben een oeroude, grote spirituele betekenis. De luchtzuiverende en verkoelende kwaliteiten zijn relatief maar een klein deel van alle kwaliteiten. Bomen communiceren via de wortels en via de lucht. Daarbij kunnen bomen bijvoorbeeld ook stofjes afscheiden die schimmelwerend zijn. De voordelen gaan echter veel verder dan de meetbare, en

'technische' effecten. Ervaringen van mensen zijn belangrijk: buiten zijn in de natuur zorgt voor stress-reductie. Dat is een grote positieve bron die altijd voorhanden zou moeten zijn. Wat betreft het plaatsen op de politieke agenda zou ik willen benadrukken: laat zien dat de beleving van natuur, ook het groen in de stad, een urgentie is voor het 'gelukkig zijn' van bewoners. Maar natuur moet ook weer niet te veel geïdealiseerd worden. Mensen kunnen angst krijgen voor de natuur door bijvoorbeeld vervelende ervaringen met insecten. Dat is helemaal niet nodig. Het opdoen van kennis door ervaring in de natuur maakt mensen weerbaar en neemt angst weg. Het direct ervaren van de natuur wekt bovendien interesse en meer waardering op. Het kennen en waarderen van de natuur is een 'schat' die je mee kunt krijgen voor het leven.

“Door 't  
'buiten zijn'  
aantrekkelijker  
te maken  
worden  
mensen vanzelf  
gezonder”

**E >** U werkt samen met o.a. huisartsen en zorgverzekeraars. **Wordt er vanuit 'de zorg' inmiddels ook met andere ogen naar natuur landschap gekeken?**

**A >** De brede trend is dat er enorme zorgkosten zijn. Er wordt meer gezocht naar preventie, een verantwoordelijkheid van ons allemaal. De gemeentelijke overheid heeft samen met zorgverzekeraars en huisartsen een taak wat betreft preventie. Maak de taak collectief. Naast bewegen, sporten en gezonde voeding is het versterken, de ontwikkeling



Agnes van den Berg

en gebruik van natuur net zo belangrijk. Het beleven van natuur is heel makkelijk en vergt geen discipline van mensen. Door het 'buiten zijn' aantrekkelijk te maken, worden mensen vanzelf gezonder, zonder nare bijwerkingen. De combinatie van leuk en goed!

**E >** **Wat zou de rol van ontwerpers zoals landschapsarchitecten, stedenbouwkundigen en architecten kunnen zijn om bij te dragen aan een groenere omgeving?**

**A >** Groene kwaliteit in plannen is er niet alleen voor 'het plaatje'. Bereikbaarheid en beleving zijn belangrijke aspecten. Opvallend is dat stedenbouwkundigen en landschapsarchitecten vaak uitgaan van veronderstellingen en eigen ervaringen. Daarnaast wordt de werking van ontwerpen niet goed geëvalueerd. Er is een verschil in benadering over groen in plannen: ruig, verwilderd groen en daar tegenover stilistische vormgegeven groen. Groen is op zich robuust en weelderig. Architecten willen stileren. Teveel stileren is eigenlijk een ontkenning van levend groen. Stedenbouwkundigen en architecten zouden principes van 'variatie en ordening' moeten toepassen. Een groen ingerichte publieke ruimte is anders dan 'wilde natuur' en zou tegelijk zowel sociaal veilig als weelderig moeten zijn. Een goede houding ten aanzien van het ontwerpen met groen begint met veel kennis over 'levend groen'.