

Hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg

'Zelfs een plastic plant kan rustgevend werken'

In een groene wijk leven mensen langer. En op een speelplein met bomen en bloemen maken kinderen minder ruzie. Agnes van den Berg, hoogleraar natuurbeleving, over de soms opmerkelijke effecten van natuur. 'Er vanuit je raam naar kijken, werkt al stressverlagend.'

Tekst: Frieda Pruim Foto: Joep Naber

'**W**at heb ik toch raar werk', verzucht Agnes van den Berg (45) in de tuinkamer van haar vrijstaande huis in de weilanden tussen Utrecht en Groenekan. De psycholoog heeft een hele ochtend besteed aan het bekijken van akelige filmpjes op *YouTube* van hongerende kinderen. 'Die heb ik nodig om emoties op te roepen bij mijn proefpersonen, om daarna het effect van natuur te kunnen meten op hun stress', legt ze uit. Volgende week gaat ze de filmpjes vertonen. Daarna krijgen de proefpersonen mindfulnessoefeningen in een ruimte waar een 3D-film vertoond wordt van een kabbelend meertje of een nieuwbouwwijk zonder groen. 'We kijken in opdracht van een zorgverzekeraar of de natuur ondersteunend werkt bij de oefeningen om tot rust te komen.'

Wild of aangeharkt

Van den Berg (45) doet al twintig jaar onderzoek naar natuurbeleving en de invloed van natuur op stress en gezondheid. Eerst bij onderzoeksinstituut Alterra in Wageningen, vanaf augustus bij haar eigen bureau Natuurvoormensen. Sinds vorig jaar is ze daarnaast een dag per week bijzonder hoogleraar natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen. Haar nieuwste plan: onderzoeken in hoeverre planten in gevangenissen en op politiebureaus agressie verminderen. In de jaren negentig onderzocht ze voor haar proefschrift het verzet tegen het beleid om weilanden om te vormen tot wilde natuur. Ecologen waren daar groot voorstander van, boeren waren mordicus tegen. Van den Berg ontdekte een verband tussen sociaal-economische status, karakter en de voorkeur voor een bepaald soort landschap. Vooral mensen met behoefte aan structuur en controle en angst voor onzekerheid bleken van 'aangeharkte' natuur te houden. Vaak ging het om laagopgeleiden, ouderen en allochtonen. Avonturiers, spiritueel geïnteresseerden en mensen die stevig in

hun schoenen stonden, vonden verwildering juist prachtig. Weerstand tegen verandering of in wat voor omgeving iemand was opgegroeid, speelde nauwelijks een rol. Die voorkeur kan in de loop van iemands leven veranderen, zegt Van den Berg: 'Je ziet nu dat veel mensen door de crisis meer houvast zoeken. Daardoor is er minder animo voor wilde natuur. Ook een persoonlijke crisis kan tot een andere natuurbeleving leiden: wie overspannen is of ernstig ziek, moet je niet het moeras in sturen.'

Minder eenzaam

Na haar promotie switchte Van den Berg van onderwerp. 'Ik werd een beetje moe van de discussie over wie welke soort natuur het mooist vindt, terwijl het beetje natuur dat er nog is ons ondertussen wordt afgepakt. Wat ons verbindt, is dat we allemaal ervaren dat we van natuur gelukkig worden. Dat wilde ik wetenschappelijk bewijzen, zodat daar in bouwplannen meer rekening mee gehouden wordt.' Uit een grootschalig onderzoek van Van den Berg en anderen onder 300.000 Nederlanders bleek dat wonen in een groene buurt (de eigen tuin niet meegerekend) veel positieve effecten heeft: de bewoners zijn gezonder, minder gestrest en hebben minder last van depressies, angst en migraine. Daarvoor hoeven ze niet eens naar buiten; er van achter het raam naar kijken werkt al. Ze voelen zich ook minder eenzaam. 'Dat lijkt niet zozeer te komen doordat ze in een park in de buurt vaker burens treffen, maar omdat ze trots zijn op hun wijk en daar een band mee voelen.' Hoe lager iemands inkomen, hoe sterker het effect van groen in de buurt. 'Dat komt omdat mensen met weinig geld meer tijd in hun eigen leefomgeving doorbrengen. Bovendien leven zij vaker ongezond, dus er is ook meer winst te behalen. Laagopgeleiden overlijden zeven jaar eerder dan hoger opgeleiden. Daar kan de overheid eenvoudig iets aan doen door meer bomen te planten of een park aan te leg-



gen. Uit Brits onderzoek blijkt dat in de groenste buurten het verschil in levensduur tussen laag- en hoogopgeleiden anderhalf keer zo klein is als in de minst groene buurten.' De combinatie van groen en bewegen heeft het meeste effect, blijkt uit ander onderzoek van de omgevingspsycholoog. Daarvoor liet ze mensen een ingewikkelde opdracht doen op de computer en ze daarna een half uurtje tuinieren of in een tuinhuisje lezen. Tuinieren is het effectiefst, maar in een groene omgeving zijn helpt ook al. Zelfs als je er niet op gefocust bent, heeft natuur dus effect, maar als je er helemaal op richt, is de heilzame werking het sterkst. Uit ander onderzoek bleek dat mensen met een volkstuin tevredener over hun leven zijn dan leeftijdsgenoten zonder. Van den Berg deed ook onderzoek naar de invloed van de natuur op de ontwikkeling van kinderen. Spelen in de natuur leidt tot creatiever en gevarieerder speelgedrag. Op lange termijn is het goed voor de motorische ontwikkeling. Een opmerkelijke ontdekking deed ze op een speelplein in een achterstandsbuurt in Rotterdam. 'Toen dat plein nog een kale steenvlakte was, maakten de kinderen veel ruzie. Dat nam enorm af toen er bomen en bloemen kwamen. De natuur trok de aandacht en kwetsbare kinderen konden zich ergens terugtrekken.'

Onzeker

Hoe komt het dat natuur zo'n heilzame werking heeft? Frisse lucht blijkt niet de verklaring. Die kan wel een zuiverende werking hebben, maar deze is niet sterk genoeg om de gezondheidseffecten te verklaren. En ook achter de geraniums doet de natuur z'n werk. Beweging verklaart dus evenmin het effect, al draagt dat wel bij aan ontspanning.

Even weg zijn uit je omgeving vol verplichtingen, is ook geen afdoende verklaring, want dan zou je net zo goed in een andere ruimte kunnen gaan zitten. En hoe zit het dan met het positieve effect van kamerplanten of een natuurfoto in je werkkamer?

Van den Berg denkt dat het iets met de informatiestructuur van de natuur te maken heeft: grillige, onregelmatige vormen die anders zijn dan wat mensen maken. 'Denk maar aan rotsformaties, duinen of stromend water.

Grove vormen herhalen zich in het klein als we dichterbij komen, zoals bij takken met zijtakjes. Er opent zich steeds een nieuwe dimensie, waardoor we geboeid blijven.

Misschien speelt mee dat onze ogen op deze beelden zijn gebouwd of maakt de herhaling in de beelden het makkelijk om ernaar te kijken.'



Samen met andere onderzoekers is ze deze hypothese nu verder aan het toetsen. Proefpersonen liet ze verschillende soorten natuur en gebouwen bekijken van veraf en dichtbij. Ze registreerde hoe lang ze geboeid bleven. De meeste natuur bleef tot heel dichtbij de aandacht vasthouden en rust geven. Moderne gebouwen niet; historische gebouwen al iets meer. 'Ik heb nu een formule waarmee ik kan voorspellen hoe rustgevend een stuk natuur of een gebouw is. Ik ben al een jaar bezig om hierover iets op papier te zetten, maar ik ben nog een beetje onzeker. Het zou een enorme ontdekking kunnen zijn, maar ik sluit ook niet uit dat ik over tien jaar moet concluderen dat ik op het verkeerde spoor zat.'

'Alleen al door naar buiten te kijken, ervaar ik rust'

Wat raadt ze mensen aan die niet in het groen wonen om toch optimaal te profiteren van de natuur? 'Ook in de stad is er best veel natuur, als je het maar wilt zien. Al is het maar gras en zogenaamd onkruid tussen de stoeptegels. Probeer daar oog voor te hebben. Je kunt de natuur ook in huis halen met kamerplanten, als je ze tenminste goed in leven kunt houden. Anders kan zelfs een plastic plant effect hebben. Stof die dan wel af, anders ziet hij er niet meer natuurlijk uit. Een bosbehangetje, als je ervan houdt, en natuurfoto's kunnen ook ontspannend werken. Natuurfilms werken nog beter. Heb je een appartement met twee balkons boven elkaar, dan kun je met hangplanten werken; groen voor je raam heeft veel effect.'

Verder raadt ze iedereen aan om er zoveel mogelijk uit te gaan. 'Een wandeling door het park om de hoek werkt even goed als in het bos buiten de stad. Het is veel stressverlgender dan shoppen, waar de meeste mensen toe geneigd zijn. Trek voor zo'n wandeling minstens een half uur uit: na een kwartier is de meeste stress wel weg; daarna komt er ruimte voor vrije gedachten. Dat is goed voor je welbevinden. Uren lopen is niet nodig.'

Zelf ervaart ze het heilzame effect van natuur in haar werkkamer in het groen. 'Alleen al door van achter mijn bureau naar buiten te kijken, ervaar ik rust. Om mijn werk te onderbreken, loop ik vaak een rondje langs onze schapen, ga ik even tuinieren of in de zon zitten. We zijn de stad uitgegaan voor onze dochter van inmiddels zeven, maar mijn vriend en ik genieten minstens zoveel van de natuur rondom ons huis.'

Haar sterkste natuurervaring deed ze op toen ze in 2005 deelnam aan het survival televisieprogramma *Terra Incognita*, in Thailand. 'Tijdens een eliminatieronde voelde ik mijn hart in mijn keel kloppen zoals ik dat nog nooit gevoeld had. Toen heb ik me omgedraaid naar de oceaan en me helemaal op mijn uitzicht gericht. Mijn stress verdween volkomen! Ik paste gewoon mijn eigen onderzoek toe. Toch stond ik versteld dat het zó goed werkte.'