

Ontmoeting wat maakt ons gezond: natuur of techniek?

Zij – psycholoog
dr. Agnes van den Berg
– is hoogleraar Be-
leving en waardering
van natuur en land-
schap aan de Rijksuni-
versiteit Groningen. Zij
onderzoek hoe natuur
onze gezondheid be-
ïnvloedt.



NATUUR OF TECHNIEK...

Zij – dr. Simone van der Burg – werkt als filosoof en ethicus bij het Radboudumc. Ze onderzoekt onder meer wat patiënten en hun familie van nieuwe medische technieken verwachten.

Wat maakt ons gelukkig?

Een gesprek over bergen, geloof, kinderen en keuzes maken over leven en dood

Ontmoeting wat maakt ons gezond: natuur of techniek?

Waar?

Het leegstaande fabriekspand van de kunstzijdefabriek ENKA uit 1922. Als je vanuit de kelder naar buiten kijkt, groeit het groen van brandnetels tegen de metershoge ramen omhoog. Hier komen natuur en techniek samen.

Klik of clinch?

Klik! Deze vrouwen die volkomen vreemden voor elkaar waren, blijken niet alleen als wetenschappers raakvlakken te hebben, ze hebben ook kinderen van dezelfde leeftijd en een passie voor de bergen.

'Hoe jonger je bent als je grootste natuurherinneringen hebt, hoe meer het in je basis zit'

NATUURPSYCHOLOOG DR.
AGNES VAN DEN BERG

Wandelen in het bos, struinen langs het strand of lekker aan de rand van het water zitten. De natuur is fijn en goed, daar twijfelt niemand aan. Maar geldt dat ook voor techniek? Natuurpsycholoog Agnes van den Berg en technofilosof Simone van der Burg over ons leven, natuur én techniek.

Gebke: Een ontmoeting tussen twee vrouwelijke wetenschappers die beiden onderzoek doen naar gezondheid. De één neemt natuur als uitgangspunt (psycholoog Agnes van den Berg), de ander techniek (filosoof Simone van der Burg). Om maar meteen met de deur in huis te vallen: hoe word je eigenlijk natuurpsycholoog?

Agnes: "Ik ben nooit een natuurfreak geweest, als je dat bedoelt. Als student ging ik liever stappen. Ik had niet zo veel met de natuur of besepte dat niet zo. Achteraf kan ik zeggen dat ik heel veel met natuur heb. Ik ben opgegroeid in de bossen van Apeldoorn en was als kind altijd buiten. Die band was zo vanzelfsprekend dat ik me er niet bewust van was. Maar ik ben geen psychologie gaan studeren om milieu-activist te worden, ik wilde iets met mensen doen. Toen ik de kans kreeg om te onderzoeken wat natuur voor mensen betekent, vond ik dat maar wat vaag. Tegenwoordig is natuurbeleving met regelmaat onderdeel van de reguliere gezondheidszorg. Vijftien jaar geleden waren het vooral de bomenknuffelaars die een relatie legden tussen gezondheid en natuur. Maar in mijn omgeving had iedereen wel iets met natuur. En dát vond ik nou interessant."

Simone: "Ik heb ook veel met natuur. Van kleins af aan namen mijn ouders mij mee op trektochten door de bergen. Geweldig was dat. Natuurlijk was het ook weleens afschuwelijk als we in noodweer terechtkwamen of verdwaalden. Maar wat ik mij vooral herinner, is de grootsheid van de natuur."

Prachtig en tegelijkertijd eng."

Agnes: "Precies dat – ontzagwekkende schoonheid versus het gevaar – maakt de natuur zo interessant. Hoe jonger je bent als je zulke grootste natuurherinneringen hebt, hoe meer het in je basis zit. Dat scheidt een levenslange band."

Simone: "Dat klopt. Ik probeer die verbondenheid ook aan onze twee jongens mee te geven, dus trekken we op vakanties door de bergen. Over smalle paadjes langs afgronden, over sneeuwvelden. Hoewel de jongste een tuigje om heeft op gevaarlijke plekken en relatief veilig is, voel ik me als moeder in de bergen kwetsbaarder dan ik me ooit als kind heb gevoeld. Toch wil ik ze deze ervaring niet onthouden. Want wat is er gaver dan hartje zomer een sneeuwballengevecht te houden?"

Agnes: "Die kwetsbaarheid is heel herkenbaar! Ik ben altijd een thrillseeker geweest, dus toen ik zwanger de Python in de Efteling in stapte, dacht ik: dat doe ik wel even. Tot ik me realiseerde dat er een kind in mijn buik zat. Dat verandert alles. Ook je relatie tot je omgeving en dus ook je relatie met de natuur."

Simone: "Wat versta je onder natuur?"

Agnes: "Alles wat mensen ervaren als natuur. Van woeste rivieren tot tuintjes volgebouwd met kabouters, van een boerenakker tot een oerwoud. Natuurbeleving is iets heel persoonlijks. Ruwweg kun je de mensheid indelen in twee natuurtypes. Degenen die van verzorgde

natuur houden ofwel liefhebbers van gestileerde tuinen en aangelegde parken. Daarnaast heb je liefhebbers van wildernis, mensen die gaan voor bossen, heide en bergen. Het blijkt dat je natuurvoorkeur veel over je persoonlijkheid zegt. Hoe sterk je emotioneel in je schoenen staat, wat je opleiding is, wat je sociaal-economische status is. Over het algemeen kun je zeggen dat hoogopgeleiden die een relatief goed inkomen hebben en geestelijk goed in hun vel zitten eerder voor wilde natuur gaan dan voor aangeharkte tuintjes.”

Simone: “En wat heeft jouw voorkeur?”

Agnes: “Jaaaaa, wat dacht je? De wildernis natuurlijk!”

Simone: “Maar niet iedereen verkeert in de omstandigheden om altijd de natuur op te zoeken waarvan hij het meeste houdt. Vanwege mijn werk praat ik veel met ouders van meervoudig, zwaar gehandicapte kinderen, die vaak alles opgeven om hun kind goed te begeleiden. Ze zijn daar zeven dagen per week mee bezig, 24 uur per dag. Sommige mensen kunnen amper het huis uit omdat hun kind snel moe is. Als je zo veel te verduren hebt en met de grootst mogelijke moeite je leven draaiende kan houden, kan de wildernis een onhaalbaar ideaal zijn. Ik kan me goed voorstellen dat je je dan beter voelt bij dat aangeharkte tuintje.”

Agnes: “Als je zo ziek bent, is alles onbekend, alles onzeker. Logisch dat je behoefte aan veiligheid of vertrouwdheid meeneemt. Maar vertrouwd groen kan ook heel gezond voor je zijn. Denk aan tuintherapie – met je handen in de aarde wroeten – of als dat niet kan: naar de vogels kijken. Je hoeft niet naar bossen of bergen te gaan om optimaal te profiteren van de gezonde aspecten. Alles wat jij ervaart als natuur, kan ertoe bijdragen dat je tot rust komt. Het hoeft ook geen mooie natuur te zijn, een braakliggend veld kan net zo goed helend werken. Het

is net wat jij als natuur ervaart.”
“Er zijn verschillende verklaringen voor waarom natuur gezond kan zijn. Sommige wetenschappers denken dat de continu herhalende patronen in de natuur tegelijkertijd een eenvoud en gelaagdheid (je ziet er steeds iets nieuws in) kennen die prettig is voor je brein. De perfecte balans tussen chaos en geordendheid. Die diversiteit heeft een baksteen niet. Daarnaast is het ook de spirituele ervaring, herinneringen die je hebt aan de natuur en het gewoon ergens anders zijn die ervoor zorgen dat groen je goed doet. Overigens gaat dit vooral op voor stedelingen. Bosbouwers kunnen veel minder goed ontspannen in de natuur. Elke boom die ze zien, herinnert ze aan werk. Zij kunnen misschien beter op vakantie gaan naar een stad.”

Gebke: Vertel eens wat meer over je werk, Simone.



‘Ik voel me als moeder in de bergen kwetsbaarder dan ik me ooit als kind heb gevoeld’

TECHNOFILOSOOF
DR. SIMONE VAN DER BURG

Simone: “Ik werk met ouders van kinderen die een heel zeldzame aandoening hebben waardoor ze een ontwikkelingsachterstand hebben. Vaak gaat dat samen met een reeks van klachten zoals epilepsie, terugkerende infecties, nierproblemen en hartkwalen. Deze kinderen worden uiteindelijk zwaar meervoudig gehandicapt. De oorzaak is veelal genetisch, alleen kunnen we met de gangbare technieken nog niet precies aanwijzen waar het defect zit. Nieuwe technologieën maken het mogelijk om het hele genoom (het geheel van erfelijke informatie in een cel, red.) te >

Ontmoeting wat maakt ons gezond: natuur of techniek?

**'Als mijn dochter
niet gezond was
geweest, had dat
een flinke bom
onder onze relatie
kunnen leggen'**

NATUURPSYCHOLOOG
DR. AGNES VAN DEN BERG

onderzoeken, waardoor de kans toeneemt dat je de exacte oorzaak kan aanwijzen. Als filosoof en ethicus stel ik ouders de vraag: wat verwachten jullie van deze nieuwe kennis? Het interessante is dat ouders vaak wel beseffen dat een duidelijke diagnose niet altijd betekent dat ze hun kind beter kunnen helpen; het biedt vooral een handvat om aan de buitenwereld uit te leggen wat je kind mankeert. Een sociale reden dus en niet onbelangrijk. Sommige van deze kinderen worden gehandicapt geboren, anderen zijn tot hun twaalfde perfect gezond en gaan daarna heel hard achteruit zonder dat je weet waarom. Veel ouders hebben het gevoel dat zij iets verkeerd hebben gedaan. Dan is antwoord krijgen op die waarom-vraag essentieel.”

Agnes: “Mensen willen meestal snappen waarom ze ziek zijn. Toch is die behoefte niet bij iedereen even sterk. Je kunt dat zelfs herleiden tot je natuurvoorkuur. Liefhebbers van verzorgde natuur hebben eerder behoefte aan veiligheid en duidelijkheid. Zij hebben graag een diagnose in handen. Mensen die houden van wilde natuur kunnen doorgaans beter met onzekerheid en niet-weten omgaan.”

Simone: “Je moet niet onderschatten wat die mensen doormaken. Eén van de ouders, meestal de moeder, stopt vaak met werken om voor hun gehandicapte kind te zorgen. Er is nergens anders tijd voor. Dus valt hun sociale netwerk weg. Je ziet vervolgens dat mensen een verlies van zin kunnen ervaren. Na verloop van tijd lukt het veel ouders een nieuw leven rondom de ziekte op te bouwen. Ze vinden andere gemeenschappen, zoals patiëntenverenigingen, waar ze zich thuis voelen, waar ze van nut kunnen zijn. Door genetisch onderzoek kun je echter ineens met een andere diagnose in handen staan en dan blijkt dat je je dus bij de verkeerde patiëntenvereniging hebt aangesloten. Mensen kunnen daardoor opnieuw verlies van zin ervaren.”

Agnes: “In zulke moeilijke situaties hebben mensen vaak ook een verhoogd bewustzijn voor de natuur. In een samenleving waarin steeds

“Vroeger kreeg je een kind en soms was het ziek. Dat was het lot. Nu heb je al de twintigwekenecho, over niet al te lange tijd komt daar screening van het genoom bij”

TECHNOFILOSOOF DR. SIMONE VAN DER BURG

minder mensen geloven, wordt God soms vervangen door de natuur als hogere macht. Iets groters dan jezelf, waaraan je je wel moet overleveren. Ziekte, sterfte: het zijn natuurlijke processen. Als je dat zo kunt zien, dan is die waarom-vraag minder prangend en kun je misschien makkelijker loslaten.”

Gebke: In hoeverre zijn techniek en natuur tegengestelden of grijpen ze meer ineen dan we denken?

Simone: “Polderlandschappen, aangelegde natuurgebieden: zonder techniek is er geen natuur in Nederland. Ook in mijn werk zie ik elke dag hoe techniek doorwerkt in allerlei natuurlijke processen in ons leven. Neem zwangerschap: vroeger kreeg je een kind en soms was het ziek. Dat was het lot. Nu heb je al de twintigwekenecho, over niet al te lange tijd komt daar screening van het genoom bij. Dat wordt steeds goedkoper en sneller. Nu kijken we alleen naar het syndroom van Down, in de

toekomst kun je met nieuwe technieken zoals NIPT allerlei erfelijke ziekten vaststellen. Zo valt al heel vroeg te ontdekken wat er eventueel mis zou kunnen zijn met je toekomstige zoon of dochter. Als ouders deze onderzoeksmogelijkheid hebben, zet hen dat ook voor een keuze. Daar kun je niet omheen. Zelfs als je geen keuze maakt, is dat een keuze. Een heel moeilijk keuze. Want op basis van genenonderzoek kan weliswaar duidelijk worden dat je kind ziek is, maar niet hoe ernstig.”

Agnes: “Ik ben vrij laat moeder geworden, dus ik heb de hele screening doorlopen. Mijn vriend en ik hebben vooraf nooit besproken wat we met de uitkomst zouden doen. Pas na de geboorte van onze dochter hadden we het over het syndroom van Down. Ik zei toen dat zo'n kind prima in mijn leven zou passen, hij zag dat totaal niet zitten. Als mijn dochter niet gezond was geweest, had dat een flinke bom onder onze relatie kunnen leggen.”

Simone: “Door die vroege diagnostiek verandert het ouderschap. Ouders moeten al vroeg keuzes maken en worden zo medeverantwoordelijk voor het mogelijk toekomstig lijden van hun kind. Daarnaast veranderen onderlinge gezinsrelaties. Vroeger was de band tussen moeder en ongeboren kind uniek. Alleen zij kon het voelen in de buik, de aanstaande vader stond min of meer buitenspel. Door de echo's verschuift dat. Het kind komt in beeld, waardoor er een band ontstaat tussen de vader en de toekomstige zoon of dochter. De moeder-kindrelatie

wordt minder een-op-een. Al met al krijgen vaders en moeders een meer gelijkwaardige relatie met de ongeboren baby en dat verandert ook weer hun relatie onderling. Het is fascinerend hoe technieken als een waaijer uitslaan en elk aspect van ons leven inclusief relaties, emoties en verantwoordelijkheden kunnen beïnvloeden. Nieuwe technieken betekenen vaak ook dat je andere keuzes moet maken waarop je niet altijd voorbereid bent."

Agnes: "Ik denk dat keuzes maken voor veel mensen minder erg is dan leven in volledige onzekerheid."

Simone: "Als filosoof/ethicus help ik mensen keuzes te maken door samen na te gaan wat voor hen 'goed leven' is. Dat is voor iedereen anders. Net als het concept 'goede dood' per persoon verschilt. Dankzij de techniek is euthanasie mogelijk en kun je de dood min of meer regisseren. Ook je sterfbed verandert daardoor. Euthanasie is niet zomaar een papertje ondertekenen en klaar, er komt een hoop regelwerk bij kijken. Je moet ook volledig helder en bij kennis zijn om 'ja' te kunnen zeggen tegen die zelfgekozen dood."

Agnes: "Mijn beste vriendin is vorig jaar na een jaar ziek zijn overleden. Het lijkt me zó zwaar te moeten nadenken over je eigen dood en vervolgens te besluiten of je euthanasie wil. Onmenselijk. Zij heeft duidelijk voor levensbeëindiging gekozen, maar om dat vervolgens voor elkaar te krijgen, was een race tegen de klok. Toen het eenmaal gebeurd was, voelde het als een merkwaardige mengelmoes van intens verdriet en enorme opluchting. De huisarts die haar zo intensief begeleid had, brak nadat hij haar de dood toediende. Het voelde aan alle kanten tegenstrijdig."

Simone: "Zo zie je maar, techniek beïnvloedt veel meer aspecten van het leven dan we denken. Het verandert je kijk op geboorte en doodgaan, de relatie tussen mensen, de manier waarop mensen samenleven."

Agnes: "Techniek levert ook een nieuw natuurbeeld op. We hebben het effect van virtuele natuur op je welbevinden onderzocht. Proefpersonen kregen eerst beelden van hon-

'In een samenleving waarin steeds minder mensen geloven, wordt God soms vervangen door de natuur als hogere macht. Iets groters dan jezelf, waar- aan je je wel moet overleveren'

NATUURPSYCHOLOOG
DR. AGNES VAN DEN BERG

gerige kinderen in Afrika te zien om stress op te wekken. Volgens lieten we hen een film zien over een vlindertuin of over een Vinex-wijk. Degenen die de vlindertuin zagen, gaven vaker aan dat het herstel van het verdriet compleet was. Natuurbeschermers zijn niet blij met deze uitkomsten; ze willen aantonen dat alleen de echte natuur gezond is, dat geeft een argument voor natuurbehoud. Maar de onderzoeksuitkomsten zijn geen vrijbrief om alles vol te bouwen. Wie weet hebben we échte natuurervaringen nodig om positief te reageren op virtuele natuur. Bovendien moet je weten hoe de echte natuur eruitziet om het digitaal na te bouwen. Ik vind ook dat natuurbeschermers zich moeten realiseren dat virtuele natuur mensen lekker kan maken voor de echte natuur. Je kunt nu met je smartphone het bos in met allerlei apps voor kinderen zoals 'Los in 't bos'; via opdrachten kunnen kinderen een jong zwijntje opvoeden. Zo brengt de techniek de natuur meer dan ooit tot leven." 

'Techniek verandert je kijk op geboorte en doodgaan, het verandert de relatie tussen mensen'

TECHNOFILOSOOF
DR. SIMONE VAN DER BURG



////////////////////////////////////

**‘Door echo’s
kan er nu
ook een
band ont-
staan tussen
de vader en
de toekom-
stige zoon of
dochter’**

TECHNOFILOSOOF
DR. SIMONE VAN DER BURG

