

Een psycholoog die zich met de natuur bezighoudt, is niet zo zeer geïnteresseerd in welke plantjes er groeien en welke vogeltjes er broeden, maar wil onder meer weten hoe de mens

Beroepsportret

Stressherstellend groen

Omgevingspsycholoog
Agnes van den Berg

Genieten van een lekkere wandeling in het bos kan Agnes van den Berg niet meer. Want voor haar is de natuur haar werk en een wandeling lijkt al snel op een werkbezoek. 'Met de natuur ben ik vooral

op papier bezig. Dus in het bos loop ik voortdurend te denken: zie je wel: een gemengd bos is aantrekkelijk. Een bosrand ook. Maar een drassige bodem is inderdaad afstotelijk. Ik bedenk aanvullingen voor mijn adviezen en probeer de rustgevende effecten van de natuur te ervaren, wat natuurlijk helemaal niet meer lukt. En toen ik laatst bij een observatiehut in een natuurgebied stond, kreeg ik allerlei onderzoeksideeën en begon te bedenken hoe ik er proefpersonen naartoe kon vervoeren.' Dodelijk vermoeiend, bekend ze. Maar het is een bekend fenomeen onder natuuronderzoekers.

Ze is trouwens geen echt natuurmens, zoals veel van haar collega's aan het onderzoeksinstituut Alterra in Wageningen. Voor haar is het slechts een van de thema's waarop je psychologie kunt toepassen. Het is puur toeval dat ze erin rolde. Aan het eind van haar studie functieleer in Groningen, vertrok haar hoogleraar en studeerde ze bij gebrek aan alternatieven in de milieupsychologie af. Daarna werd ze gevraagd als onderzoeker in Wageningen.

Met haar vak is ze redelijk geïsoleerd in Nederland. Er zijn hier niet veel omgevingspsychologen. Veel van haar collega's in Wageningen zijn biologen. Een duidelijk verschil, vindt ze. 'Bij hen komt de bezieling uit de natuurliefde voort, terwijl het mij vooral om mensen gaat. Als er een ijsvogeltje wordt gesignaleerd, staat iedereen hier voor het raam. Dat heb ik niet zo.' Ze lacht.

Nederland in vakjes

Ze houdt zich bezig met natuur- en landschapbeleving. Wat vinden mensen mooi en waarom? Dat blijkt verrassend goed speelbaar. 'Een mooi landschap is half open. Je kunt zien, zonder gezien te worden. Er is oppervlaktewater, zoals sloten, meren of vennen, maar het is er niet drassig. Grondwater maakt landschap lelijker.' Omdat mensen in dit opzicht weinig van elkaar verschillen, heeft Van den Berg een 'belevingsGIS' kunnen ontwikkelen, (een Geografisch InformatieSysteem). Via zo'n GIS kun je aangeven hoe aantrekkelijk een landschap is. 'We hebben Nederland in

de omgeving ervaart.

De psycholoog weet al heel wat. Bijvoorbeeld dat groen gezond is. En ook dat het mooiste land-

schap halfopen is met veel verrassingselementen. Mensen zijn het hierover behoorlijk met elkaar eens.

Geertje Kindermans

vakjes verdeeld. Van elk vakje beschikken we over informatie over de fysieke toestand van het landschap. We ontwikkelden rekenreels en konden toen op basis van de fysieke kenmerken de estheti-

sche waarde van een landschap berekenen. Vervolgens hebben we een kaartje van Nederland gemaakt waarop we aangeven hoe mooi het overal is en waar er weinig of lelijk landschap is.' De kaart blijkt keurig te kloppen met onderzoek naar de waardering voor de omgeving. Vooral voor ruimtelijke ordening is zo'n GIS handig. Als er bijvoorbeeld toekomstscenario's voor de inrichting van Nederland worden ontwikkeld, kun je met behulp van het belevingsGIS gemakkelijk doorrekenen wat de gevolgen zullen zijn voor de schoonheid van het landschap.

Opkikkerende omgeving

Het belangrijkste onderwerp waarmee ze zich heeft beziggehouden, is natuur en gezondheid. 'Dat is mijn succesverhaal', zegt ze trots. 'En dat terwijl het helemaal niet handig begon.' Op een congres ontmoette ze de Amerikaanse omgevingspsycholoog Terry Hartig die haar vertelde dat hij was gepromoveerd op het onderwerp *restorative environments*. Wat is dat, vroeg ze onbevagen. Hij was onaangenaam getroffen omdat ze dat niet wist. Terug in Wageningen is ze zich erin gaan verdiepen. Het bleek vooral te gaan over de manier waarop natuurlijke omgevingen kunnen bijdragen aan herstel ('restoratie') van stress. Het was een van de weinige experimentele onderwerpen binnen de omgevingspsychologie, die sterke en robuuste resultaten opleverden. 'Toen dacht ik: als ik dat onderzoek kan herhalen en het onderwerp in Nederland bekend kan maken, kan ik veel bereiken. Als mensen inderdaad gezonder worden door contact met de natuur, heeft dit enorme praktische implicaties. Zo zouden de stressherstellende effecten van natuur in de gezondheidszorg kunnen worden benut voor het ontwikkelen van natuurgerichte therapieën. En in het natuurbeleid is het een krachtig en nieuw argument voor behoud en bescherming van natuur in Nederland. Met een stagiaire herhaalde ze een aantal experimenten, deed er variaties op en bevestigde nogmaals dat natuur rustgevend en heilzaam is.

Een collega in Wageningen die met grote databestanden



Agnes van den Berg

Foto: Marcel van den Bergh

Agnes van den Berg studeerde functieleer aan de Rijksuniversiteit Groningen. Na het vertrek van de hoogleraar kon ze alleen afstuderen in fysiologie, en dat lag haar niet. Daarom kwam ze bij milieupsychologie terecht. Ze studeerde af op het fenomeen dat mensen milieurisico minder erg vinden als het verder in de toekomst ligt. Dat was iets heel anders dan natuurbeleving, maar toch werd ze gevraagd voor de onderzoeksbaan in Wageningen op dat gebied. Er is in Nederland bijna geen omgevingspsychologie en er was dus niemand die volledig in het plaatje paste. Van den Berg twijfelde omdat het haar nogal specialistisch en eenzaam leek, met weinig carrièreperspectief. Dat is allemaal wel een beetje waar gebleken. Maar maatschappelijk is er veel vraag naar, zo blijkt.

werkt, koppelde ondertussen gezondheidsgegevens van de bevolking aan de hoeveelheid groen in de directe woonomgeving. Ook daar kwamen sterke verbanden uit: hoe groener de omgeving, hoe gezonder de mensen. In 2001 schreef Van den Berg er een essay over, dat veel weerklank vond. Er werden zelfs kamervragen over gesteld. Begin dit jaar heeft de gezondheidsraad een advies op dit gebied uitgebracht.

Zij geeft tegenwoordig presentaties over het onderwerp en gaat binnenkort samen met collega's uit Wageningen en Utrecht beginnen aan een grootschalig, door NWO gefinancierd onderzoek. In dit onderzoek wordt de gezondheid van bewoners van wijken met weinig groen op een gecontroleerde wijze vergeleken met die van bewoners van wijken met veel groen. En er wordt ook gekeken of stadsmensen met een volkstuin gezonder zijn dan hun buurmensen zonder zo'n tuin.

Angst voor grote grazers

Het is eenzijdig om alleen maar te benadrukken hoe gezond de natuur is, vindt Van den Berg. Daarom heeft ze zich ook met de andere kant beziggehouden: de natuur kan ook ongezond en eng zijn. In een onderzoek heeft ze mensen gevraagd naar hun angstigste ervaring in de natuur. Er zijn slechts een paar angstthema's, constateerde ze. Verrassend weinig eigenlijk.

Verhalen gaan over *verdwalen*, *verdrinken* of over *dieren*. Vooral grote grazers wekken angst, zoals Schotse Hooglanders of Konikpaarden. Dat ze daadwerkelijk gevaarlijk kunnen zijn, bleek in 2000 in Limburg toen een eenjarig jongetje ernstig gewond raakte door een beet van een paard. Recent is een man die bedreigd werd door een koe die haar jong probeerde te beschermen, zich letterlijk doodgeschrokken; hij kreeg een hartaanval met uiteindelijk fatale gevolgen. Al deze ervaringen kunnen in de Nederlandse natuur voorkomen, maar vaker gaan de verhalen over het buitenland. En toen ze buitenlandse studenten die in Wageningen studeren ondervroeg, bleek ze dezelfde verhalen te horen, alleen grootser. 'Iemand verdwaalt niet een paar uur in een Nederlands bos, maar een paar dagen in het Amazonewoud in Brazilië. Of iemand schrikt niet van een hert, maar wordt aan de kust van Curaçao door een jaguar achternagezeten.' En internationaal speelt bovendien een vierde thema: *angst voor grote hoogten*, verhalen over mensen die bijna van een berg neerstorten.

Tot slot is er nog iets wat je *oerangst* zou kunnen noemen, een mystieke variant van angst. Mensen die opeens overweldigd worden door de grootsheid van de natuur. Ze realiseren zich hoe oneindig het allemaal is, hoe diep de bomen met hun wortels in de bodem staan. En dan ontstaat soms ook een sterke angst. De ervaring van de grootsheid slaat om in een oerangst.

Ontzagwekkend

Het onderwerp is leuker dan ze vooraf had gedacht. Als mensen gevraagd wordt naar hun meest angstige ervaringen in de natuur, kreeg ze tegelijkertijd de sublieme ervaringen explicieter te horen. In haar gezondheidsonderzoek benadrukt ze de rustgevende effecten van de natuur, maar dat is niet alles, weet ze nu. 'Als je op het randje komt van wat eng is, kom je ook bij de kern van

wat natuur kan betekenen. In de (wilde) natuur word je geconfronteerd met de zinloosheid van het bestaan. Beesten zijn wreed, eten elkaar op, zwakke dieren worden in de steek gelaten. Dat kan ook zingevend zijn, omdat het allemaal onderdeel is van een eeuwigdurende cyclus. Overigens kunnen veel mensen dat niet onder woorden brengen. Het gebeurt vaak onbewuster.'

Wildernis... tussen de hoogspanningsmasten

Hoewel de Nederlandse natuur niet echt groots is, hebben we hier toch wildernis, vertelt ze. Er zijn gebieden in Nederland die worden aangemerkt als 'nieuwe wildernis'. De Oostvaardersplassen is het beste voorbeeld ervan. Het waren aanvankelijk kavels landbouwgrond die braak lagen. Daarop ontwikkelde zich spontaan natuur. 'We zijn hier gewend te bouwen en te maaien, omdat we dachten dat als je niks doet, alles dichtgroeit. Maar toen werden de grote grazers geïntroduceerd in de Oostvaardersplassen en nu lijkt het daar echt op een Afrikaans steppegebied. Amerikanen lachen ons natuurlijk uit, want het is erg kleinschalig, in een deel van de Oostvaardersplassen loopt een spoorlijn en je ziet altijd wel hoogspanningsmasten en torenflats.'

Ook dit onderzoek heeft nut. Aan de ene kant voor organisaties als Natuurmonumenten, die aansprakelijk zijn voor eventuele ongelukken in hun gebieden. Het verklaart waarom mensen zo heftig reageren als ze een keer over een boomstronk struikelen of een tak op hun hoofd krijgen, terwijl ze in het verkeer veel meer gevaar lopen, waarover je ze niet hoort.

De kennis kan ook in therapieën gebruikt worden. Vooral in de Verenigde Staten worden veel survivalachtige therapieën georganiseerd voor met name risicjongeren, maar ook voor verkrachte vrouwen, mensen met depressieve of psychische problemen en drugsverslaafden. Het overwinnen van angst is het belangrijkste werkzame onderdeel ervan.

Leefbaarheid

Tot slot draagt ze als omgevingspsycholoog heel praktisch aan bouwprojecten bij. Ze heeft verschillende adviezen geschreven. Onder meer over de leefbaarheid van binnensteden. Zo wilde een projectontwikkelaar weten hoe mensen tegen collectieve tuinen aankijken en voor wie het aantrekkelijk is. Van den Berg zocht het uit. Er zijn verschillende groepen die er wel voor voelen, maar om verschillende redenen. Zo willen ouderen het vaak vanwege de sociale contacten, terwijl voor ouders de veiligheid van hun spelend kroost belangrijker is.

En de gemeente Utrecht vroeg om advies bij het ontwikkelen van het nieuwe station in de stad. Van den Berg bracht een uitgebreid advies uit, maar of er wat met het rapport gebeurt, is de vraag. Waarschijnlijk zal men zich vooral door inspraak van de bevolking laten leiden. Zo krijg je echter niet het beste ontwerp, stelt ze. Want mensen weten wel wat ze willen, maar niet waarom ze dat willen en hoe dat in een ontwerp vertaald moet worden.

Verrassing

Dat is tevens de tragedie van de omgevingspsycholoog. Vaak wordt er niet naar hem of haar geluisterd. Het publiek denkt zelf wel te weten wat het wil en voor hen is de meerwaarde van de psychologische kennis vaak niet duidelijk. De architect aan de andere kant, is beducht voor de inmenging van de psycholoog, omdat hij vreest dat zijn artistieke vrijheid wordt ingeperkt.

En dat terwijl het niet nodig zou hoeven zijn. Want de psycholoog kan achterhalen wat er *achter* de wensen van mensen schuilt. Hij kan de wensen vertalen in de achterliggende behoeften. Wanneer hij dat doet, hoeft hij bovendien de vrijheid van de architect niet in te perken, maar kan juist vrijheid creëren. Als mensen meer dertigerjaren huizen willen, wordt bij een architect al zijn creativiteit gedood. Maar als je weet dat ze eigenlijk woningen willen met meer hoekjes, meer intimiteit en meer onverwachte elementen, huizen die niet zo voorspelbaar zijn, kan een architect wel degelijk tot nieuwe ontwikkelingen komen. 'Ze vinden het niet leuk als je vertelt: mensen houden van slingerende paden, dus zorg daarvoor. Wel waarderen ze het als je uitlegt wat er achter die behoefte zit. Mensen houden van mysterie en verrassingselementen. Als een pad slingert, weet je niet wat er om de hoek is en dat maakt nieuwsgierig. Een landschap met veel van die elementen wordt mooi gevonden. Dat kun je ook op andere manieren bereiken: door gebruik van reliëf en door elementen te plaatsen die het zicht beperken.'

En soms wordt er wel geluisterd. Zoals bij de nieuwbouwplannen van een ziekenhuis dat advies vroeg over de toepassing van groen. De architect van dit ziekenhuis heeft naar aanleiding van haar advies zijn ontwerp aangepast. Van den Berg: 'Ik schreef dat patiënten die op het groen uitkijken, beter herstellen. Naar aanleiding daarvan heeft hij het ontwerp voor één van de binnentuinen veranderd. Aanvankelijk zou deze een open zijde op het Noorden krijgen, met weinig zon en dus weinig groen. De architect heeft dit nu aangepast, zodat de tuin groen kan worden ingericht. Verder hield hij er rekening mee dat de ramen zo worden gemaakt dat de patiënten het groen vanuit hun bed ook daadwerkelijk kunnen zien. Het klinkt simpel, maar je moet er wel even aan denken.'