

Dewaarde van de natuur

We kennen het allemaal uit eigen ervaring: dat gezonde, ontspannen gevoel na een bezoek aan de natuur. Steeds meer wandelcoaches en andere zorgverleners spelen hierop in door hun cliënten uit de behandelkamer of sport-school mee naar buiten te nemen, het bos of de weilanden in. Maar heeft de natuurlijke omgeving ook echt een meerwaarde bij therapeutische behandelingen? Mij is gevraagd om dit eens verder uit te zoeken.

Als hoogleraar natuurbeleving doe ik al 20 jaar onderzoek naar de effecten van natuur op mensen. En ontdekte dat gezonde proefpersonen alleen al door het kijken naar een natuurvideo stress van zich af kunnen schudden. Maar hoe zit het met mensen die chronisch last hebben van stress of depressieve klachten? Ik ben benieuwd in hoeverre de ontspannende effecten van de natuur die ik in mijn laboratorium heb vastgesteld kunnen worden vertaald naar de therapeutische praktijk.

Na al die jaren onderzoek ben ik nog steeds verbaasd over het grote verschil tussen hoe mensen denken over natuur en gezondheid, en wat ze er in de praktijk mee doen. 99% van de Nederlandse bevolking vindt het belangrijk dat kinderen opgroeien met voldoende natuur in hun directe omgeving, zo blijkt uit een enquête onder meer dan 1.000 Nederlanders die ik eind vorig jaar heb uitgevoerd. Toch betegelen steeds meer mensen hun tuin en kiezen jonge ouders liever voor een groot huis met luxe badkamer en keuken dan voor een kleiner huis met een grotere tuin. Uit diezelfde enquête blijkt dat 94% van de bevolking, een vriend of vriendin die last heeft van somberheid en depressieve gevoelens, zou adviseren om vaker de natuur in te gaan. Ondertussen verstrekten de Nederlandse apotheken in 2012 266 miljoen standaarddagdoseringen aan antidepressiva, 1,9% meer dan het jaar ervoor.



mw. prof. Dr.
A.E. van den Berg, RuG

En wat te denken van de projectontwikkelaar die na een lange dag onderhandelen over het volbouwen van een stuk natuurgebied bij thuiskomst als eerste zijn fiets pakt om de natuur in te gaan om daar de stress van de dag kwijt te raken?

Het lijkt soms wel of we niet meer durven te leven volgens ons eigen gevoel waarbij de natuur vaak vanzelfsprekend een belangrijke rol speelt. Of misschien staan we er gewoon niet zo bij stil en blijven we steken in goede voornemens. Hoe het ook zit, de groeiende wetenschappelijke ondersteuning voor een relatie tussen gezondheid en groen in de leef- en werkomgeving noopt tot een andere koers. Tot een preventief en curatief zorgbeleid waarin voldoende aandacht is voor de bijdrage van natuur aan het welzijn en de gezondheid van de bevolking. Waardoor Nederlanders zich gesterkt voelen om bij ziekte en problemen hun intuïtie te volgen en eerst de natuur in te gaan voordat ze hun toevlucht zoeken tot andere, dure hulpmiddelen. Om dit beleid te versterken is nog wel aanvullend onderzoek nodig, met name als het gaat om de lange-termijn effecten van bijvoorbeeld psychotherapie of fitness in de natuur. Hier wil ik me de komende tijd graag voor inzetten!