

duurzaamheid & natuur

natuurdagboek 2 februari 2012



Jonge bosuil

FOTO BERT CALF

Uilskuikens

De eerste uilskuikens zijn uitgebroed. Twee weken geleden trof een vogelaar ze aan bij Soest in een nestkast voor kerkuilen, in een schuur. Kerkuilen kunnen de hele winter broeden, maar voor bosuilen is half januari vroeg. Wel zijn bosuilen in januari gewoonlijk al druk aan het roepen. Dit jaar riepen ze eerder dan anders.

Half december liep ik 's avonds over een plein in Haarlem, toen daar ineens luid en duidelijk een bosuil floot. Ik deed de roep na, maar kreeg er geen sjoegje van. Ondanks het open karakter van het plein en het schijnsel van straatlantaarns zag ik hem niet. Hij mij ongetwijfeld wel.

Op het Haarlemmer plein staan enorme loofbomen, het is een hangplek voor bejaarde bomen. Een statige hangplek tussen statige gebouwen. Boomchirurgen trappelen van ongeduld om die bomen onder handen te nemen. Misschien geven boomchirurgen bomen een gezonde oude dag, al heb ik bomen zien bezwijken ondanks geïmplanteerde

pinnen, ondersteunende kettingen en dichtgeverfde wonden. Zou een boomchirurg boomholten met rust kunnen laten? In boomholten broeden de bosuilen. Er zijn ook speciale bosuilnestkasten en daar willen ze best in broeden, bosuilen hoeven niet per se kerkuilkasten, zoals die vroege broeders in Soest. Maar in de stad zou zo'n nestkast de aandacht kunnen trekken van eierverzamelaars en kuikendieven. Er is een levendige handel in uilskuikens dankzij roofvogelshows en Harry Potterfans.

De uilen hebben aan Haarlem geen slecht jachtgebied. De stad is net als Soest rijk bedeed met lommer en villagroen, met muizen en vleermuizen. Wel moeten de vogels tijdens hun lage jachtvlucht oppassen voor auto's. En of de uilskuikens in Soest genoeg muizen krijgen, nu de winter toeslaat?

Koos Dijksterhuis

www.trouw.nl/groen

Voor eerdere afleveringen en vragen over inheemse natuur

'Olifant kan Australische natuurbranden te lijf gaan'

Van onze redactie groen

In de strijd tegen de vernietigende natuurbranden die Australië jaarlijks treffen, zouden olifanten en neushoorns een nieuw wapen kunnen zijn. Dat balletje gooit David Bowman, een deskundige op het gebied van bossen en natuurbranden van de universiteit van Tasmania, vandaag op in het wetenschappelijke tijdschrift *Nature*.

De Australische brandweer moet jaarlijks uitrukken om natuurbranden in de bossen en graslanden te bestrijden. De laatste jaren worden deze branden steeds heviger, met de zomer van 2009 als dieptepunt. In de

zuidoostelijke deelstaat Victoria kostte het vuur destijds aan 173 mensen het leven. Alleen al op Zwarte Zaterdag, 7 februari 2009, werden vierhonderd afzonderlijke vuurhaarden geteld.

Een belangrijke motor van de jaarlijkse branden is het gamba gras, een Afrikaanse grassoort die zoals wel meer Australische planten- en diersoorten, ooit op het continent is geïntroduceerd en daarna uitgegroeid tot een plaag. Eenmaal in het wild kan het gras tot wel vier meter hoog worden en dan is het te groot en te taai voor kangoeroes en buffels om er hun tanden in te zetten. In de droge tijd kan vuur zich via het gras razendsnel verspreiden en overspringen op bomen.

Om het gamba gras in toom te houden stelt Bowman voor om nog twee nieuwe diersoorten op het continent te introduceren: de olifant en de neushoorn. Want, in tegenstelling tot kangoeroes en buffels weten die reuzenherbivoren wel raad met het gras. "Het idee om olifanten te introduceren mag misschien absurd klinken", schrijft Bowman. "Maar de alternatieven, chemische bestrijdingsmiddelen of het mechanisch verwijderen van de grassen, vernietigen het ecosysteem. Het inzetten van megagrazers zou uiteindelijk praktischer en goedkoper kunnen zijn."



Megagrazers voor Australië.

Cokky van Limpt

In de moestuin staat een stronk spruitjes fier overeind naast geurige selderij en een grote venkelknol met een weelderige kuif van loof. Schaapjes Barend en Borre grazen rustig in de ruime wei, de twee uitgebroken logeergeiten heeft Agnes van den Berg (44) net terug hun hok in gedirigeerd. Haar fraaie, vrijstaande witte huis, net boven Utrecht, ligt rondom in het groen. "Als ik na mijn werk hier de dijk oprij, valt de stress al van me af. Het is gewoon veel leuker om in een natuurlijke omgeving te wonen."

En ook nog eens goed voor de gezondheid, heeft het onderzoek van de omgevingspsychologe bij het Wageningse kennisinstituut Alterra bevestigd. Haar pionierswerk op het gebied van natuurbeleving en de relatie tussen natuur en gezondheid is per 1 januari beloofd met een bijzonder hoogleraarschap in Groningen, aan dezelfde universiteit waar ze in 1999 promoveerde. De nieuwe leerstoel 'Beleving en waardering van natuur en landschap', gefinancierd door het Nationaal Groenfonds, biedt een bescheiden aanstelling – voor één dag in de week, maar toch. Als hoogleeraar kan Van den Berg op zoek naar subsidiegevers voor nieuw onderzoek, en jonge wetenschappers aantrekken om bij haar te promoveren. Zo kan het tot nu toe kleine kringetje van onderzoekers naar natuurbeleving een bredere basis krijgen.

Ze schenkt koffie in kleine mokjes met een vertederend egeltje en de tekst 'Inspired by nature'. Vroeger was ze niet echt bewust met de natuur bezig, vertelt ze, al wandelde ze wel veel. "Maar toen ik al mijn tijd en energie in de beleving van natuur ging steken, was ik meteen verkocht. Het is ook leuk om onderzoek te doen naar iets wat andere mensen belangrijk en betekenisvol vinden. Ik heb eerst veel gelezen, daarna ben ik

mensen gaan interviewen: boeren in het ommeland, kinderen, ouderen. Fantastische verhalen leverde dat op. Natuur raakt veel mensen, roept soms diepe bewondering op en kan, vooral in het leven van ouderen, ook een zingevende rol spelen."

Haar onderzoek naar de diepere betekenis van natuurbeleving werd een zoektocht. "Mensen zeggen dat ze tot rust komen in de natuur, zich ontspannen en prettig voelen. Maar waar ligt dat aan?"

Ze zocht het eerst in de esthetische hoek. Misschien, dacht ze, voelen mensen zich vooral prettig in een landschap dat ze mooi vinden, en knapt de een op van de wildernis terwijl de ander het beste ontspant in een netjes aangeharkt park. Dat on-

interessant, maar een link tussen wat mensen mooie natuur vinden en waar ze gezonder van worden, ontdekte Van den Berg in dit onderzoek niet. "Wel is er een natuurtype dat bijna iedereen mooi vindt. Dat is de halfopen, idyllische natuur – weelderig maar niet te wild en ook weer niet te aangeharkt. Die voorkeur is volgens bepaalde onderzoekers evolutionair bepaald. Het halfopen natuurtype zou lijken op de Afrikaanse savanne waar we oorspronkelijk vandaan komen. Toch heb ik ook voor deze hogelijk gewaardeerde, idyllische natuur geen aanwijzingen gevonden dat ze gezonder zou zijn dan natuur die mensen minder mooi vinden. De schoonheidservaring op zichzelf is trouwens wél een restauratieve en herstellende ervaring, maar dat effect geldt voor alles wat je mooi vindt, niet alleen voor natuur, ook voor een kunstwerk of muziek."

De weldadigheid van natuur gaat dus verder dan alleen schoonheidsbeleving. Zou het dan van de frisse buitenlucht komen of door de gezonde beweging? Ook die voor de hand liggende verklaringen boden geen uitkomst. Uit experimenten bleek dat alleen kijken naar een plant, een natuurposter of -film al een aantoonbaar stressverlagende uitwerking heeft. "Overigens is het effect van een film of een poster naar mijn mening wel geënt op eerdere ervaringen in de natuur. Beelden van de natuur roepen die ervaringen dan weer op. Ik denk niet dat, mocht het ooit zover komen dat alle natuur om ons heen is uitgestorven, het kijken naar afbeeldingen van de natuur dan nog steeds een weldadige uitwerking zal hebben."

Noch voorkeur voor een bepaald natuurtype, noch gezonde beweging of frisse buitenlucht lijkt te verklaren waarom natuur weldadig is voor mensen. Zou het dan aangeleerd zijn, omdat natuur associaties oproept met vakantie? Ook niet, denkt

Groen is gezond,

Jarenlang deed Agnes van den Berg onderzoek naar natuurbeleving en de relatie tussen natuur en gezondheid. De omgevingspsychologe zoekt de verklaring voor het heilzame effect van natuur niet langer in de frisse lucht of beweging, maar in de manier waarop wij informatie verwerken.

Halfopen, idyllische natuur vindt bijna iedereen mooi

derzoek leverde veel informatie op over de natuurbeelden van mensen. Ook bleek eruit dat de voorkeur van mensen voor een bepaald landschapstype niet meer wezenlijk verandert, als ze volwassenen zijn. "Als iemand houdt van een net, beheerst landschap, dan wordt hij niet met een beetje meer kennis en ervaring alsnog een enthousiast liefhebber van ruige natuur. De visie op natuur – op wat het is en wat mooi wordt gevonden – blijkt verankerd te zitten in de levensfilosofie van mensen en komt deels voort uit belangrijke behoeften. Hoeveel wilde natuur iemand aankan bijvoorbeeld, heeft meer te maken met zelfvertrouwen en zelfverzekerdheid dan met gebrek aan kennis of ervaring ermee. Iemand's natuurbeeld is bijna een persoonlijkheidskenmerk."

Hoe groener je woont, hoe langer je leeft

De preventieve of curatieve werkzaamheid van natuur als therapie is volgens medische maatstaven nog niet bewezen. Wel komen er volgens omgevingspsychologe Agnes van den Berg uit diverse onderzoeken sterke aanwijzingen dat er een relatie is tussen natuur en gezondheid. "Er zijn inmiddels ruim honderd studies gedaan, die allemaal in dezelfde richting wijzen, vooral als het gaat om de psychische effecten. Mensen die in een groene buurt wonen en veel buiten zijn, voelen zich gezonder en komen minder bij de huisarts dan mensen met weinig groen in hun leefomgeving." Maar, erkent de onderzoekster, dat zou natuurlijk ook kunnen liggen

aan sociaal-economische omstandigheden. "Mensen uit een hoger milieu, met een goede baan en genoeg geld, kunnen zich eerder een woning in het groen permitteren, en zorgen statistisch gezien toch al beter voor hun gezondheid dan mensen uit lagere milieus. Het mooiste zou daarom zijn als voor iedereen het groen onder handbereik is, want hoe groener je woont, hoe langer je leeft, blijkt uit onderzoek. De lagere klassen hebben aan een groene leefomgeving het meeste, want hogere klassen hebben meer middelen om gezond te blijven." Van den Berg pleit daarom voor meer groen in de directe omgeving van steden. "Aan grote, robuuste natuurgebieden ver weg

hebben sociaal zwakkeren niets. Als het om mensen en hun gezondheid gaat, is het niet zo belangrijk of natuur uniek is of alledaags, maar vooral of ze dichtbij is en makkelijk toegankelijk. Ik zie het als een taak van de landelijke overheid om dit alledaagse groen, dat zwaar onder druk staat nu het ook nog eens zonder budget is overgedragen aan de provincies, goed te beschermen. Dat vind ik belangrijker dan de bescherming van speciale natuurgebieden." Agnes van den Berg houdt een website bij, waarop informatie is te vinden over (onderzoek naar) natuurbeleving en natuur en gezondheid: www.agnesvandenbergh.nl.

duurzaamheid & natuur

maar waarom eigenlijk?

Van den Berg. "Ik heb vroeger bijvoorbeeld bij een bloemist gewerkt. Dat was soms vreselijk stressen als er een grote partij bloemen van de veiling kwam. Toch kwam ik enorm tot rust tijdens dat werk. Boswachters en mensen met andere groene beroepen geven ook stevast aan dat hun werk bijna een hobby lijkt."

Zou het dan misschien komen door het ontbreken van prikkels in de natuur, die er in de stad wel zijn? Ook niet, zegt de omgevingspsychologe. Al is een ruimte even prikkelarm, dan nog biedt de natuur volgens haar bepaalde voordelen. "Ik heb cognitieve tests afgenomen bij kinderen met ADHD. De ene groep deed de tests in een binnentuin, de andere in een prikkelarme kantoorruimte. Simpele geheugentests gingen de kinderen in de binnenruimte beter af, maar de moeilijke tests deden ze beter in de tuin. Dat wijst in de richting dat natuurervaring een positief effect heeft op het hersengedeelte waarmee je complexe geheugentaken uitvoert."

Van den Berg raakt na dit experiment en de vele andere onderzoeken die ze de afgelopen jaren heeft uitgevoerd, steeds meer ervan overtuigd dat het rustgevende en ontspannende van de natuur te maken heeft met de manier waarop wij informatie verwerken. "Repetitieve patronen zijn makkelijk te verwerken in de hersenen, ze doen niet zo'n beroep op je

Natuur heeft een zichzelf herhalende prettige structuur

aandacht en je hoeft er ook je ogen niet zo voor in te spannen. Natuur heeft zo'n zichzelf herhalende, fractale structuur. Ik begin te denken dat dat de reden is waarom we er zo van tot rust komen."

Op haar laptop laat ze een foto zien van een boom. "Kijk, als je inzoomt op de boom, dan zie je weer een boom; en elke afzonderlijke tak bestaat ook weer uit een soort stammetje met naalden of bladeren. Deze repeterende structuur vraagt weinig van onze aandacht – wat een prettig, ontspannen gevoel geeft – en blijft tegelijk interessant. Zelfs voor een grasveld geldt dat: hoe ver je ook inzoomt, dat zich herhalende patroon van sprietjes blijft boeiend. Vergelijk je dat bijvoorbeeld met een gebouw, dan heeft dat van veraf wel structuur, maar hoe dicht je er met je neus op staat, hoe minder samenhang je ziet: een paar rijtjes stenen, een hoekje van een raam."

Behalve met haar niet-eisende structuur kan het rustgevende van de natuur volgens Van den Berg ook te maken hebben met de relatieve doelloosheid ervan. "Een auto, een huis, een weg hebben altijd een doel en een functie. Misschien kost het meer inspanning om dat te beleven. Ook kan het niet-oordelende van de natuur zingeving of troost geven, maar zo'n psychologische betekenislaag zal de natuur niet iedereen bieden. Het zou mooi zijn," mijmert ze, "als ik straks als hoogleraar in Groningen een paar promotiestudenten zou krijgen, die onderzoek willen gaan doen naar de perceptie van natuur in onze hersenen. Ik wil dolgraag fundamenteel onderzoek doen naar de mysteries van natuurbeleving en de uitwerking ervan op mensen ontrafelen en verklaren."



Hoogleraar Agnes van den Berg: 'Alleen kijken naar een plant of een natuurposter heeft al een stressverlagende uitwerking.'

FOTO JÖRGEN CARIS