

A photograph of a lush, green forest. A dirt path leads from the bottom center towards the background, flanked by dense foliage and tall trees. The canopy is thick with green leaves, and some light filters through from above. The overall mood is serene and natural.

Je tuin zegt wie je bent

Omgevingspsycholoog Agnes van den Berg is dé goeroe als het gaat om het effect van natuur op onze psyche en gezondheid. Haar advies? Voel je stress, ga dan de natuur in!

TEKST KIRSTEN DORRESTIJN FOTO'S FRANCINE POLIS

Het landschapspark Bois des Moutiers op een klif bij Varengeville-sur-Mer in Frankrijk, aangeplant door Guillaume Mallet.



Bloeiende azalea's en rhododendrons in Belmonte Arboretum in Wagheningen.

Ze heeft net in de tuin gewerkt als ik op een zonnige dag arriveer bij haar huis in Apeldoorn. Het bloemenveldje in de achtertuin ligt er stralend bij, met tussen het groen roze, oranje en paarse tinten. De blauweregen en klimop groeien uitbundig tegen het schuurtje achter in de tuin.

Omgevingspsycholoog Agnes van den Berg [1967] studeerde experimentele psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen. Ze promoveerde in 1999 op de voorliefde van mensen voor ruige of gestructureerde natuur en ze was daarmee een van de eersten die op een wetenschappelijke manier onze relatie met de natuur onderzocht. In vervolgstudies mat ze het effect van natuur op de gezondheid en op de psychische gesteldheid. Vooral de positieve invloed op de psyche bleek baanbrekend.

De natuur in gaan, zelfs alleen maar kijken naar een foto of video van planten en bomen, heeft een positief effect op onze stemming en op stress. We besluiten voor het interview dan ook niet aan de keukentafel plaats te nemen, maar naar het park in de buurt te lopen. We wandelen het Mheenpark in.



Hoe snel zijn de positieve effecten te merken?

“Het effect op de stemming is secondewerk”, antwoordt Agnes. Ze blijft even stilstaan om de omgeving rustig op te nemen. Voor ons ligt een sloot omringd door riet en bloeiende gele lis. Op de grasoever groeit fluitenkruid en daarachter bevindt zich een ruigte van struiken en bomen. Vogels fluiten hun hoogste lied en eenden drijven tevreden in het water. “Ook het afzwakken van stress in het sympathische systeem gaat best wel snel. Wanneer je met chronische stress te maken hebt, bijvoorbeeld als je in een drukke stad woont, kan de natuur in gaan een methode van tegenregulatie zijn, net als bijvoorbeeld muziek luisteren, mindfulnessoefeningen of religie. Deze tegenregulatie via het parasympathische systeem gaat ook best wel snel, effecten op de variabiliteit van de hartslag treden al binnen een paar minuten op.”

Dus als ik iets stressvols heb meegemaakt, zou jij adviseren om direct de natuur op te zoeken?

“Ja. Daar heb ik zelf ook onderzoeken naar gedaan. Ik heb proefpersonen een stressvolle film laten kijken en daarna met een virtualrealitybril door de natuur of door een rustige woonwijk laten lopen. In de natuur is de stress na tien minuten helemaal gezakt, terwijl het in de stedelijke omgeving nog op hetzelfde niveau zit.”

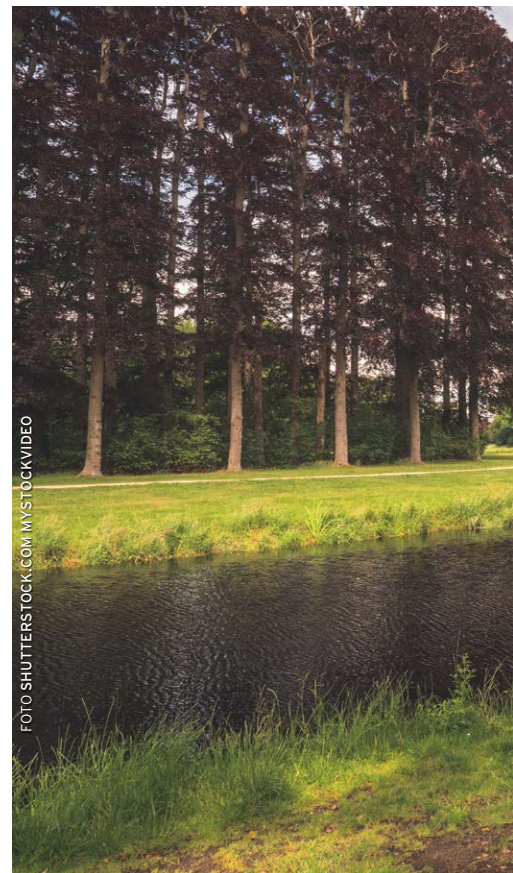


FOTO SHUTTERSTOCK.COM MYSTOCKVIDEO



Gestructureerde natuur aan de rand van de wildernis in Inverew Garden, Schotland.



Het Engelse landschapspark bij Kasteel Groeneveld in Baarn is ontworpen door tuinarchitect J.G. Michaël.

Het Engels landschapspark waar we doorheen lopen, kent kronkelende wandelpaden. We lopen langs grasveldjes met daarachter bosschages en passeren romantische bruggetjes over waterpartijen.

Ga je zelf ook de natuur in als je iets stressvols hebt meegemaakt?

“Ik ga liever tuinieren. Er zijn heel veel manieren om iets in of met de natuur te doen. De een wil liever wandelen, de ander fietsen, de derde gaat zitten vissen. Wat het beste werkt, is nog niet bekend, maar wat wel belangrijk is, is dat er interactie is. Passief op een bankje zitten kijken, doet wel iets, maar het komt niet in de buurt met wat je op de lange termijn bereikt als je actief bezig bent. Dat blijkt ook uit onderzoeken naar groen in de wijk. Je kunt wel vlak bij een park wonen, maar als je er nooit heen gaat, profiteer je niet van de positieve gezondheidsvoordelen. Mensen die er actief gebruik van maken en er een band mee opbouwen, bouwen een buffer op tegen stress.”

Agnes ziet een gedeelte van het park waar ze nog nooit is geweest. We besluiten erheen te wandelen en vervolgen het gesprek.

Je hebt ook onderzoek gedaan naar mindfulnessoefeningen en bosbaden in de natuur...
“Die oefeningen in de natuur helpen wel om met negatieve emoties om te gaan, maar het maakt ook minder blij dan zonder oefeningen de natuur in gaan. Dus als je verdrietig bent, helpen bosbaden of mindfulnessoefeningen om minder verdrietig te worden – meer dan als je ‘gewoon’ de natuur in gaat. Maar het spontane, blij gevoel dat de natuur kan geven, gaat ervan af. Mindfulness of bosbaden maakt je bezoek iets cognitief belastender en minder spontaan.”



Landschapspark Bois des Moutiers.



Aangelegde siertuin Sequoiahof in Vlakte (Zeeland).

Veel lezers van Buitenleven houden van tuinieren.

Hoe goed is dat?

“Ik heb het weleens een ‘multivitamine’ genoemd. Er komt heel veel in samen. Je hebt je handen in de aarde, dus direct contact met de natuur – wat essentieel is om een band te ontwikkelen. Daarnaast komt je huid in aanraking met een rijkdom aan micro-organismen, wat je immuunsysteem ondersteunt. Op een volkstuin heb je ook nog het sociale aspect – ook ikzelf maak trouwens altijd praatjes met voorbijgangers als ik in de voortuin werk. Met een moestuin heb je de bevrediging van het zelf kweken van je eigen groenten. Dat is zingevend. Alles draait steeds weer om de verbinding met natuur.”

Heeft tuinieren ook nadelen?

“Tuiniers hebben vaker rugklachten. En als je niet zoveel talent hebt, mislukt je kweek, wat voor frustratie kan zorgen. Ondanks de rugklachten blijft tuinieren een heel goede manier van bewegen. Uit bewegingsstudies komt steeds dat het een van de effectiefste vormen van bewegen is.”

In het park stuiten we op een wilde bloemenruigte met koekoeksbloemen, distels en grote kattenstaart. “Kijk hoe mooi”, roept Agnes uit.



FOTO SHUTTERSTOCK.COM ACALLEN5007

Uit jouw promotieonderzoek bleek dat hogeropgeleiden, rijkere mensen en stadsbewoners meer van ruige natuur houden, terwijl lageropgeleiden, armere mensen, ouderen en plattelandbewoners de voorkeur geven aan gestructureerd groen.

“Het heeft te maken met je bestaanszekerheid, met hoe kwetsbaar je je voelt in het leven. Als je het goed voor elkaar hebt, in al je basisbehoeften kan voorzien en niet afhankelijk bent van de natuur voor je inkomsten, vinden mensen het een leuke uitdaging om structuur te zien in een ruigte, om zelf ordening in chaos te ontdekken. Mensen die zich kwetsbaarder voelen, willen de natuur liever gecontroleerd hebben. Dat geeft veiligheid, zekerheid en daar hebben zij behoefte aan. Je voorkeur blijkt ook samen te hangen met je persoonlijkheid, met je behoefte aan

structuur of aan persoonlijke groei. Ik vind het altijd leuk om door wijken te lopen: je kunt de persoonlijkheid van mensen aflezen aan hun tuin.” Agnes denkt dat de trends in Nederland aan het veranderen zijn. “Ik heb geen precieze cijfers, maar ten tijde van mijn promotieonderzoek moest denk ik vijftig procent niks hebben van dat rommelige, ecologische, extensieve beheer. Uit een recenter onderzoek blijkt dat dat nu zo’n twintig procent is. Het natuurbeeld is aan het verschuiven, het is de heersende norm aan het worden om omgevallen bomen in het bos te laten liggen. Steeds meer gemeenten voeren extensief maaibeeld uit: gras in berm en veldjes wordt minder vaak gemaaid. Dat is goed voor de insecten en andere beesten die erin leven. Tot voor kort was dat ondenkbaar, dan zou het klachten regenen.”



Uitzicht op de Semois vallei in de Ardennen.



Oeroude bomen in de kasteeltuin van Kasteel Geldrop.



Belmonte Arboretum.

Heb jij altijd al iets met natuur gehad?

“Heel lang dacht ik van niet. Ik ben in het natuuronderzoek gerold na mijn studie psychologie. Tijdens mijn promotie in Wageningen viel ik uit de toon. Daar liepen mensen op Birkenstocks, terwijl ik met make-up, een leren rokje en hakken liep. Maar als ik terugdenk aan vroeger, was ik als kind altijd bezig met geneeskrachtige planten, brouwseltjes, fluitjes maken van stokjes. Ik verzorgde de kippen, maakte eenden tam en toen ik twaalf was, had ik mijn eigen moestuintje. Als student heb ik eindeloos veel fietsvakanties gedaan, het Pieterpad gelopen, rugzakwandelvakanties ondernomen. Maar alsnog vond ik mezelf geen natuurmens. Ik denk omdat ik dacht dat je er dan ook veel van moet weten.”

Pas je de kennis die je uit je onderzoeken opdoet ook zelf toe?

“Bij een sollicitatie of lastig gesprek zorg ik altijd dat ik met uitzicht op het groen zit. Of ik kijk even naar een binnenplant. Een seconde kijken, is al genoeg om het stressniveau te laten zakken. Hier, kijk daar maar even naar”, zegt Agnes lachend, terwijl ze op een bak peterselie naast haar achterdeur wijst. Ze scheurt een blaadje af en stopt het in haar mond. “Interactie, nog beter”, schaterlacht ze. ♣