

‘Eindelijk zag men het belang van natuur voor onze gezondheid’

Agnes van den Berg, omgevingspsychologe

22.04.

04 Op 22 april 2004 werd het eerste congres over natuur en gezondheid gehouden.

Made by Alterra, 2000-2010

73

72

Groenekan,
07.07.2009
11.30 uur



Van natuur word je rustig. Dat zal menigeen beamen. Toch hadden beleidsmakers en natuurorganisaties tot voor kort weinig aandacht voor de waarde van natuurbeleving. Mede dankzij veel onderzoek en lobbywerk van Agnes van den Berg kwam het onderwerp op de politieke agenda.

door Laurien Holtjer

> Je humeur gaat er meetbaar op vooruit als je in de natuur bent. ‘Zelfs een korte blik op groen vanuit je raam kan al een positieve invloed hebben op je stemming’, vertelt Agnes van den Berg. Zelf kijkt ze uit op enkele felrode nepbegonia’s in de vensterbank. ‘Het herstellende effect van natuur kent verschillende fasen. Van oppervlakkig naar diep. Kortdurend contact herstelt acute stress. Dat kan een nepplant ook.’

De afgelopen jaren toonde de omgevingspsychologe met vele experimenten aan dat natuur goed is voor de mens. Naast een beter humeur heeft de natuur ook een positieve uitwerking op stress: het aantal stresshormonen in speeksel neemt af. ‘Zieke mensen blijken ook sneller beter te worden als ze zicht hebben op natuurlijke elementen’, vertelt Van den Berg. ‘En natuur werkt positief voor kinderen met bijvoorbeeld ADHD, angststoornissen en gebrekkig zelfvertrouwen.’

Maar Van den Berg herinnert zich nog als de dag van gisteren dat ze eind jaren negentig alles op alles moest zetten

om overheden, natuurorganisaties en collega-onderzoekers te overtuigen van het belang van natuur voor de gezondheid. Tot Natuurmonumenten op 22 april 2004 in de Beurs van Berlage in Amsterdam een besloten congres houdt met als thema Natuur en gezondheid. De organisatie vraagt Van den Berg – als pionier op dit werkgebied in Nederland – mee te denken over de invulling van het programma. Het is voor de omgevingspsychologe de ‘lang gehoopte slagroom op de taart’, na haar jarenlange onderzoek naar het belang van natuur voor de gezondheid van de mens.

Van den Berg begon in 1993 met haar onderzoek naar natuurbeleving. Ze promoveert erop in 1999. ‘Het viel mij destijds op dat natuurbeleving steeds meer werd gezien als een luxe die je makkelijk kon opgeven. Openbaar groen was vaak het eerste dat sneuvelde bij de bouw van nieuwbouwwijken. Ecologen kregen wel voor elkaar dat er geld kwam voor het behoud en de ontwikkeling van soorten. Maar het is toch raar dat de prioriteit ligt bij het behoud van het beestje, en dat het belang van natuur voor de mens tot voor kort niet eens aan de orde was?’ vraagt ze zich hardop af. ‘Het belang van natuur voor de mens is groot, maar de behartiging slecht. Dat vond ik echt een armoede in onze samenleving.’

In 1997 realiseert ze zich dat het onderzoek een andere kant op moet. ‘Ik werkte net bij Alterra toen het besef kwam



dat de sleutel tot de oplossing lag in het wetenschappelijk aantonen van de gezondheidsbaten van natuur.'

Aanleiding daarvoor was de ontmoeting met een Amerikaanse omgevingspsycholoog, Terry Hartig, die wetenschappelijk onderzoek deed naar het herstellende effect van natuur op stress bij de mens. In Nederland was het onderzoek naar de gezonde gevoelens die mensen ervaren tijdens een bezoek aan de natuur vooral beschrijvend, waarbij mensen vertellen wat ze voelen en ervaren als ze in de natuur zijn. 'Dat is iets heel anders dan gecontroleerde experimenten waarbij je effecten meet.'

Al sinds de oudheid kennen mensen een helende werking toe aan de natuur. 'De oude Grieken bouwden bijvoorbeeld al ziekenhuizen in natuurlijke omgevingen omdat contact met de natuur het genezingsproces zou bevorderen. Toch was er nog nauwelijks goed gecontroleerd onderzoek gedaan naar de gezondheidsbaten van natuur voor mensen. De meeste mensen denken wel dat natuur gezond is, maar dat belemmert ook het onderzoek ernaar, omdat het een open deur lijkt. Maar juist omdat er geen goed gecontroleerd onderzoek is gedaan, nemen mensen hun gevoelens niet serieus. Het is dus een vicieuze cirkel. Alleen met harde bewijzen kon het belang van natuur voor de mens een structurele plek krijgen in maatschappij en politiek.' In eerste instantie stuiten haar onderzoeksplannen op de nodige weerstand bij zowel collega's als politici. Ze krijgt mede door een verkeerde beeldvorming geen geld voor onderzoek. 'Het thema spreekt veel mensen aan, waaronder extremisten die geloven dat natuur een wondermiddel voor alles is. Dit werd pijnlijk duidelijk op de allereerste door het ministerie van LNV georganiseerde studiedag over dit thema in 1999', vertelt Van den Berg.

Een hoge ambtenaar bij LNV die wel geloofde in de relatie tussen natuur en gezondheid had het thema op de agenda weten te krijgen. 'Het zoemde inmiddels rond dat natuur goed zou zijn. LNV speelde daar op in met de studiedag, maar realiseerde zich niet de gevolgen. Want er was ook een man op afgekomen – broodmager, omdat hij geloofde dat hij kon leven van de zon – die een pleidooi hield voor het afschaffen van de consumptiemaatschappij en de terugkeer naar de natuur. Tijdens de lunch trok hij zijn kleren uit en sprong naakt in de vijver. Het maakte de dag erg zweverig. Destijds was het een klap in het gezicht van LNV. Want met deze invalshoek wilde het ministerie niet geassocieerd worden.'

Ondanks de scepsis en associaties met bomenknuffelaars, slaagt Van den Berg er eind jaren negentig in om zonder financiering het eerste wetenschappelijke bewijs in

Nederland te leveren voor de rustgevendende werking van natuur. Een stageonderzoek bood uitkomst. Hierna krijgt Van den Berg alsnog de kans om het onderwerp verder uit te diepen. Om iedereen te doordringen van de positieve gezondheidseffecten van natuur en het minder zweverig te maken, maakt ze samen met de Gezondheidsraad een boekje met harde feiten: 'Van buiten word je beter'. Die publicatie in 2001, als bijlage van het jaarverslag van Alterra, is doorslaggevend. 'Ineens begon het te rollen. VWS, VROM en LNV dienden het jaar erna een adviesaanvraag in bij de Gezondheidsraad. In 2004 concludeerden zij dat er nog heel weinig onderzoek was gedaan, maar dat wat er was, alleen maar positief was.'

Als Natuurmonumenten dan besluit de relatie tussen gezondheid en natuur als thema te kiezen voor haar jaarlijkse besloten bijeenkomst, is het thema eindelijk 'geland'. Van den Berg: 'Terwijl ik de trap van de Beurs van Berlage afliep, waar de bijeenkomst werd gehouden, besepte ik dat wat ik op kantoor had bedacht, zoveel uitwerking kon hebben in de maatschappij. En dat het proces niet meer terug te draaien was.'

Toch zinkt Van den Berg die dag de moed nog wel even in de schoenen, als de voorzitter van Natuurmonumenten in zijn toespraak de vraag 'natuur is gezond, maar is de natuur ook gezond?' centraal stelt. Hij liet het welzijn van mensen links liggen en ging door op het belang van het bevorderen van natuurwaarden en biodiversiteit. 'Ik hoorde alleen maar dat we eerst moesten zorgen dat de natuurdoelstellingen zouden worden gehaald. Dat is wel belangrijk, maar dan praten we op een heel ander niveau. Functies als het stimuleren van beweging, sociale contacten en stressvermindering staan daar voor een groot deel los van. Die dag in 2004 deed me beseffen dat het thema natuur en gezondheid heel goed scoort in de politiek en de samenleving, maar tegelijk kwetsbaar is omdat het gemakkelijk naar eigen inzicht is te interpreteren.' Zo moet ze constateren dat natuurbeschermingsorganisaties positieve effecten van natuur als argument gebruiken om vooral grootschalige natuurgebieden verder weg van de stad te beschermen, terwijl volgens haar de meeste winst in en rond de steden te halen is.

Daarom zet Van den Berg in op verdere wetenschappelijke onderbouwing. 'Het zou bijvoorbeeld van een grote meerwaarde zijn als we snappen hoe natuur doorwerkt in de hersenen. Kijk naar ADHD. Kinderen krijgen ritalin. Dat is een geaccepteerd medicijn omdat we weten hoe het werkt. Natuurtherapie werkt misschien ook wel, maar zolang we niet precies weten hoe, zal het geen erkend middel worden.'

Ik wil via mijn onderzoek recht doen aan de diepe en belangrijke betekenis van natuur voor mensen, dat motiveert en inspireert me. Als we weten welke natuurelementen welke effecten hebben en hoe dat werkt, dan is er ook minder ruimte voor eigen interpretatie van de onderzoeksresultaten.'

Inmiddels zijn er vele projecten op poten gezet. Een van de waardevolle initiatieven is volgens Van den Berg het project Natuursprong van Staatsbosbeheer, Jantje Beton en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. Binnen dit project gaan achterstandskinderen na schooltijd de

natuur in. 'Kinderen die zorgen voor de natuur leren sociaal gedrag en hoe de wereld in elkaar zit, verkennen hun grenzen en leren dat ze kunnen vallen. Dat lukt niet met eens per week een bezoekje aan de hei. Kinderen leren natuur ook waarderen als ze dagelijks in de tuin spelen en struinen door bossen en velden in de buurt.'

Tot haar spijt zijn er in de verstedelijkte gebieden nog maar weinig van dit soort plekken te vinden. 'Waarom laten we niet iets meer ruimte om de huizen, zodat kinderen kunnen struinen? De band met de natuur wordt gelegd in de jeugd. Daarna is je kans voorbij.'



Stills uit een aflevering van Eén Vandaag (29 april 2008) over de buitenschoolse opvang 'Struin' te Nijmegen die kinderen gedurende het hele jaar, in weer en wind, in de natuur bezig laat zijn.

> Agnes van den Berg en haar dochtertje Vivian. In de ontwikkeling van haar dochter ziet ze voortdurend hoe allerlei kennis uit haar onderzoek naar het belang van natuur voor kinderen in de praktijk bevestigd wordt. 'Het hebben van een kind geeft inzichten en inspiratie, maar omgekeerd geldt ook dat mijn onderzoek inspiratie biedt bij het opvoeden van Vivian.' Mede op basis van het onderzoek nam Van den Berg de beslissing om te verhuizen naar een huis met een grote tuin, net iets buiten de stad, opdat haar dochter gedurende haar jeugd dagelijks contact zou kunnen hebben met de natuur.



Bloemendaal,
Nationaal Park
Zuid-Kennemerland
18.10.2009
15.00 uur