



BEEELD: JANITA SASSEN

Column

## OMDAT HET MOET

Groen en blauw zijn in steden bittere noodzaak. Steeds meer wetenschappelijke studies laten zien dat mensen zowel fysiek als psychisch gezonder zijn als ze natuur om zich heen hebben.

ER IS EEN DUIDELIJKE relatie tussen groen en gezondheid. Toen de Gezondheidsraad in 2014 voor het eerst advies uitbracht over deze relatie, was er wereldwijd maar een handvol studies bekend op dit vlak. Nu zijn dat er honderden. Het bewijs is overweldigend. Tot op fysiologisch niveau: bloeddruk en hartslag dalen, en stresshormonen nemen af wanneer mensen natuur om zich heen hebben. Kijken naar natuur is zelfs al voldoende om dat effect te bewerkstelligen. En de natuur hoeft niet per se groen te zijn. Water, zand en kale bomen blijken ook effectief. Voor zover bekend wordt het kijkeffect niet veroorzaakt door de kleur, maar door de grillige en zich herhalende vormen die overal in de natuur aanwezig zijn. Deze vormtotaal roept een automatische, positieve reactie in mensen op. *Biophilic architecture* speelt hierop in door gebouwen te ontwerpen in natuurlijke

vormen en met natuurlijke materialen, waardoor mensen zich er prettiger voelen. Natuur in openbare ruimtes is een collectief goed, dus overheden: zorg ervoor dat steden voldoende groen hebben en behouden. Dat maakt de burgers gezonder. Ook ontwikkelaars en stadsarchitecten moeten hun verantwoordelijkheid nemen en voldoende groen inplannen. Maar ook bedrijven en burgers hebben hierin hun aandeel. Zij kunnen helpen om het

'STEDELINGEN DIE  
UITZICHT HEBBEN OP  
BOMEN EN PLANTEN,  
ZIJN GEZONDER EN  
MINDER GESTREST'

groen te onderhouden en bijvoorbeeld schoolpleinen en buurttuinen groener maken.

Vergroenen van steden hoeft overigens niet ingewikkeld te zijn. Een klein beetje groen in een wijk waar dit nauwelijks aanwezig was, kan al een groot effect hebben. En is er te weinig ruimte op de grond voor groen? Denk dan aan groene daken of verticale wanden met vegetatie. Gemeenten kunnen planten bijvoorbeeld ook als hulpmiddel bij afwatering gebruiken of als middel om de stad te koelen en de lucht schoner te houden.

Maar bovenal: maak het groen toegankelijk. Zorg ervoor dat mensen het kunnen zien en aanraken. Dus liever een parkje waar iedereen in kan dan een afgesloten daktuin.

En kies voor een diversiteit aan gezonde, krachtige vegetatie. Want als de natuur om ons heen volop aanwezig is, worden wij daar ook gezonder van. ■

**CV Prof. dr. Agnes van den Berg (1967)** studeerde Psychologie (functieleer) aan de Rijksuniversiteit Groningen en promoveerde in 1999 op onderzoek naar de beleving van natuurontwikkelingslandschappen. Sinds 2012 is ze bijzonder hoogleraar Beleving en Waardering van Natuur en Landschap aan de Rijksuniversiteit Groningen.