

Vanuit je ziekenhuisbed de natuur in

BYLINE: Door Diane Romashuk

SECTION: Regio; Blz. 16

LENGTH: 333 woorden

VRAAG & ANTWOORD AGNES VAN DEN BERG

Boven een lift in het UMCG hangt een megafoto van de wadden, her en der staan vitrines met natuurobjecten. En nu kunnen patiënten via UMCG-TV vanuit hun bed ook nog de waddendocumentaire met boswachter Jaap Kloosterhuis bekijken. Het helpt de zieken, weet hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg.

Beelden van de natuur maken je beter?

"Mensen worden rustiger bij het zien van de natuur, ook als het alleen beelden zijn. Ze kunnen positieve invloed hebben op bijvoorbeeld je hartslag of bloeddruk. Je gaat er beter van in je vel zitten."

Denken we dit of weten we dit?

"Er zijn bevestigende wetenschappelijke experimenten gedaan. Zo bleken bloeddonoren in de wachtkamer rustiger te blijven als ze naar natuurbeelden keken dan wanneer de tv uit was of een ander programma op stond. Een ander onderzoek toonde aan dat ziekenhuispatiënten zich beter voelden met een mooi uitzicht vanuit hun raam of met planten om zich heen. Ze hadden minder medicijnen en pijnstillers nodig en konden eerder naar huis."

Maakt het nog uit wat je mankeert?

"Als je heel ziek bent zal het niet veel voor je doen. Natuurbeelden genezen niet zozeer, ze helpen wel bij het herstel van de kracht van lichaam en geest."

Ook als je geen natuurliefhebber bent?

"Ook mensen die zelf eerder een lachprogramma op zouden zetten, merken toch dat het helpt. Je hoeft geen fanaat te zijn, maar echte natuurhaters zijn er bijna niet. We zijn van oorsprong onderdeel van de natuur. Er weer 'in' zijn werkt daardoor kennelijk geruststellend."

En als moeder natuur dan haar wrede gezicht toont?

"Ik ga ervan uit dat de waddendocumentaire niet gaat over tsunami's en mensen die vast komen te zitten in het wad. Daarvan zouden de patiënten eerder gealarmeerd raken. In de natuur zijn we alerter, beoordelen we instinctief of onze omgeving veilig is. De beelden maken daarom heftige emoties los, positieve of negatieve. Een enge man in de bosjes vinden we bijvoorbeeld ook enger dan een enge man in een steegje."

LOAD-DATE: 13 January 2013

LANGUAGE: DUTCH; NEDERLANDS

GRAPHIC: Natuur zien, zoals hier op het wad, maakt rustig, blijkt uit onderzoek. Foto: Archief DvhN