

In deze rubriek tuinarchitecten,
kwekers en andere groenexperts
over hun passie voor buiten.

PASSIE

Omgevingspsycholoog **Agnes van den Berg** doet onderzoek naar de positieve effecten van 'groen' op de gezondheid. 'Een tuin is ideaal: het is natuur bij de achterdeur.'

Eigenlijk zijn mensen haar passie, 'want ik ben psycholoog,' zegt Agnes van den Berg. Tijdens een stage kwam ze in aanraking met natuur en milieu. Ze rolde in het vakgebied omgevingspsychologie en promoveerde op het onderwerp. Sindsdien is Agnes van den Berg dé autoriteit in Nederland op het gebied van natuurbeleving en de invloed van 'groen' op gezondheid. Tuinen zijn sinds kort haar favoriete onderwerp. 'Naar beleving van tuinen is nog nauwelijks onderzoek gedaan. Ik heb wel onderzoek gedaan naar collectieve tuinen. Die blijken heel goed te werken. Mensen hebben een gedeelde verantwoordelijkheid voor een gezamenlijke tuin, waardoor het onderhoud minder als een last wordt gezien en ze er meer van kunnen genieten. Ideaal voor drukke gezinnen met kinderen of ouderen die niet meer zo mobiel zijn.' Een tuin voldoet volgens Agnes aan een belangrijke basisbehoefte van mensen: het willen bezitten van een eigen stukje grond. 'Daar worden mensen blij van. Uit onderzoek is gebleken dat een tuin een gunstige uitwerking heeft op de gezondheid. Je hoeft niet per se naar een bos om je gezonder te voelen. Voor kinderen is een tuin zelfs erg belangrijk. Vraag mensen naar hun favoriete plek uit hun jeugd en 95 procent noemt de tuin. De eerste keer dat ze in een boom klimmen bijvoorbeeld, is een geweldige ervaring. Een tuin is belangrijk voor de motorische en psychische ontwikkeling van een kind. Het is een vrijbuitenplek waar kinderen uitdagingen kunnen aangaan, een plek die stimuleert tot spelen en bewegen. Voor pubers geldt dat veel minder, hun wereld is uitgaan en vrienden ontmoeten. Maar na de puberteit komt de interesse voor de tuin langzaam terug. Als mensen kinderen krijgen willen ze vaak weer een tuin. Voor ouderen is de tuin een bron van zingeving. Bezig zijn in de tuin voelt nooit als verloren tijd, zoals bij televisie kijken vaak wel het geval is. Het is een automatische bevrediging van een immateriële behoefte: je even afzonderen van de buitenwereld, wroeten in de grond, genieten van de planten en de buitenlucht. Het is een vlucht uit het dagelijkse bestaan. Daarbij maakt het waarschijnlijk niet uit of je een kleine of grote tuin hebt, maar zeker weten doen we dat niet. In een grote tuin krijg je waarschijnlijk eerder het gevoel dat je er even uit bent. In een



kleine tuin ben je snel met andere dingen bezig: je struikelt over de tuinslang, je ergert je aan de boom van de buren...' Toch kan een tuin ook als een last worden ervaren. 'Dat geldt vooral voor mensen die graag controle over alles willen hebben. Die worden niet blij van verval en kunnen daar zelfs depressief van worden. Voor die mensen is een collectieve tuin een prima oplossing. Overigens blijkt uit onderzoek dat de kwaliteit van het groen (mooi of divers) weinig invloed heeft op de gezondheid. Wat wel belangrijk is: hoe vaak ben je in de tuin of natuur en hoe dichtbij is het groen? Hoe dichtbij en hoe vaker je het bezoekt, des te groter de positieve invloed. Een tuin is daarom ideaal: je hebt je dagelijkse portie natuur gewoon bij de achterdeur. Dit weten we al jaren en toch zie je in Nederland een idiote ontwikkeling: tuinen worden steeds kleiner! In nieuwbouwwijken heeft iedereen tegenwoordig een postzegeltuin, afschuwelijk. In sommige gevallen gaat natuurontwikkeling en -bescherming zelfs ten koste van tuinen. Er worden al nieuwe woonwijken gebouwd waar mensen helemaal geen tuin meer hebben. Dat lijkt mij de omgekeerde wereld.'

www.agnesvandenbergh.nl

*'Bezig zijn in de
tuin voelt nooit
als verloren tijd'*