

de Volkskrant

de Volkskrant

24 augustus 2013 zaterdag

Bukken en wieden tegen de stress

BYLINE: GERDA BOSMAN

SECTION: Wetenschap; Blz. 7

LENGTH: 457 woorden

De tuin ter ontspanning

Waarom werk ik zo hard in mijn vrije tijd?

Op deze plek schrijven Gerda Bosman en Corlijn de Groot wekelijks over wetenschap en tuinieren. Heeft u een vraag? Vraag het De Groene Vinger. Wij weten het ook niet, maar zoeken het voor u uit. Reageren kan op degroenevinger.net

Tuinieren: goedkoper dan therapie. En je krijgt tomaten. Dat zeg ik graag om mijn geploeter tegen de groene overmacht te verklaren. Maar waarom eigenlijk? Voor de planten kan ik het laten, die zal het worst zijn. En de oogst is vooralsnog economisch te verwaarlozen. Maar Agnes van den Berg, bijzonder hoogleraar Natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen, vertelt me dat tuinieren op een andere manier rendeert. Zij stelde vast dat al dat bukken, wieden en begieten zorgt dat volkstuinders, zoals ik, minder stress ervaren. Ze mat het stresshormoon cortisol bij mensen die in hun volkstuin werkten en bij diezelfde mensen terwijl ze een boek lazen. Daaruit bleek dat het cortisol-niveau bij het werken lager was dan tijdens het lezen. Een gestresste volkstuinder is een witte raaf.

Toch bestaan ze. Mensen waarbij de stresshormonen in ongezonde hoeveelheden door het lijf razen door wat er

in hun tuin gebeurt. Zo kreeg ik een e-mail van een man van 84 uit Drenthe. In de tuin van zijn nieuwe huis plantte de man in zijn 'onverstand' twee stekjes van de woekerende exoot Japanse duizendknoop. Ai. Het werd een voortdurend vechten tegen de ellendige plant. Hij verkocht zijn huis, na veertien jaar strijd. En wat te denken van de man die door een woekierend wortelonkruid op zijn Leidse volkstuin bij zijn lurven werd gegrepen. Het plantje slingerde zich om zijn benen en wierp hem met een fikse boog over de heg het erf af. Ook dat onkruid bleek ontembaar. Van den Berg: 'Je moet er wel een beetje verstand van hebben, anders kan het goed misgaan.'

Boswachters zouden een gelukkige beroepsgroep moeten zijn. Ze hebben verstand van de natuur en werken er middenin. Maar een groene werkomgeving is geen garantie voor ontspanning. 'Mijn collega Terry Hartig deed onderzoek bij Zwitserse boswachters', vertelt Van den Berg, 'zij blijken zich maar lastig te kunnen ontspannen in het groen. Ze kunnen daar de zorgen en spanningen van hun werk niet makkelijk van zich af gooien, het bos is immers hun werkplek.'

Kortom: de tuin werkt als een huisdier: het heeft je aandacht nodig en dwingt je eropuit te gaan. De tuin biedt ontspanning omdat je je dagelijkse zorgen even los kunt laten in een andere omgeving. Je moet er wel afstand van kunnen nemen én er een beetje aanleg voor hebben. Van den Berg: 'Anders kan je beter voor een hond kiezen. Maar dan loop je wel de tomaten mis en moet je poep opruimen.' Dan liever tomaten.

Volgende week: luie planten