



Stuur ze vooral het bos in

Psychologie

Als scholieren, patiënten, oudere stadsbewoners - ja eigenlijk iedereen - in het groen verkeren, of zelfs maar uitkijken op een boom, gaan hun **gezondheid en welbevinden** er op vooruit. Dus wat houdt ons tegen?

Door **Margreet Vermeulen** - Foto's: **Renske Beense**

Wat 'scholiegeler' van
basisschool De Dijkwer-
ken in Wierden.

'Dit heeft volgens mij geen éneke school', zegt Bridget (11) trots als ze over het schoolplein wandelt tussen de wilgen, het struikgewas, een ingegraven rioleringsbuis en de brandnetels. 'Hier ben ik het allerliefst met speelkwartier.' Basisschool de Dijkwerkers in Wervershoof (Noord-Holland) is een van de vierhonderd basisscholen met een groen schoolplein. Stoeptegels eruit. Bomen, struiken en water erin. Het effect is enorm, zegt leerkracht Tiny Berkhout. 'Er zijn minder ruzies. Er wordt minder gepest. De kinderen vervelen zich niet meer. Bij koud en nat weer wilden veel leerlingen vroeger gauw weer naar binnen. Dat horen we nu nooit meer.'

Mensen voelen zich prettiger en zijn gezonder in het groen. Dat hoeft niet meteen een heel bos te zijn of uitzicht op volle zee. Volgens omgevingspsychologen kan één boom, één plant - of zelfs een plaatje van een boom - al effect hebben. Tot de jaren negentig werd omgevingspsychologie gezien als het terrein van bomenknuffelaars, kwakzalvers en hippies. Dus Jolanda Maas, nu senior-onderzoeker op de afdeling klinische psychologie van de VU, was allang blij dat er slechts wat geschamper klonk toen ze in 2009 in haar promotiestudie aantoonde dat mensen in een groene wijk gezonder zijn dan in een grijze wijk. 'Ja d'uh!', zeiden vrienden en familie. 'Een inkoppertje natuurlijk. Iedereen weet intuïtief dat het klopt', zegt Maas. 'Maar dat is niet genoeg. Om investeringen in groen en natuur van de grond te krijgen, is iets van bewijs nodig. Anders gebeurt er niks.'

De heilzame en rustgevende werking van de natuur was vroeger iets vanzelfsprekends. Kloosters hadden kruidentuinen, scholen moestuinen en ziekenhuizen veelal botanische tuinen. Werd je langdurig ziek, dan ging je naar een sanatorium in de bergen of een kuuroord aan zee.

Schooltuintjes gingen op de schop. Ziekenhuizen werden steriele steenklompen. De heilzame werking van groen en zuivere lucht raakte uit de mode.

'Vanaf de jaren zestig gingen we ons meer verlaten op techniek', zegt Maas op een dakterras van de VU. 'De medicijnen werden beter, artsen kundiger. Daar kon de geneeskrachtige werking van schone lucht of rustgevende natuur niet tegenop. We hebben al onze kaarten op technologie gezet.'

Omgevingspsychologen proberen de slinger van de klok een duwtje terug te geven. Door te bewijzen dat een park in de buurt, een waterplas in de wijk, kamerplantjes in het verpleeghuis of zelfs een filmpje of plaatjes van natuur gezond zijn voor lichaam en geest. Het eerste, en beroemdste, onderzoek op dit terrein dateert uit 1984 van de Amerikaan Roger Ulrich. Hij liet zien dat patiënten die na een galblaasoperatie uitzicht hadden op een boom een dag sneller herstelden dan wie op een blinde muur uitkeek. Ze vroegen ook minder pijnstillers en klaagden minder vaak over de verzorging.

Met enige vertraging werd deze studie het startschot voor honderden soortgelijke onderzoeken die de helende werking van de natuur in het dagelijks leven

probeerden aan te tonen. Maar hoe meet je dat, zonder boterzachte resultaten af te leveren?

Bijvoorbeeld met experimenten waarbij deelnemers een stressvolle computertaak krijgen. Na afloop gaat de helft van de deelnemers binnen tijdschriften lezen. De andere helft gaat naar buiten om te tuinieren. Na een half uur blijkt het stresshormoon cortisol bij de tuinierende groep terug naar normale waarden. De daling bij de deelnemers die binnen blijven is aanzienlijk minder groot.

De Groningse omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg vergeleek de gezondheid van oudere stedelingen met en zonder volkstuintje. De volkstuinters gaan minder naar de huisarts, zijn gezonder en tevredener over hun leven en voelen zich minder eenzaam.

VU-onderzoeker Maas toonde aan dat stadsbewoners met groen in de buurt minder vaak naar de huisarts gaan met hartziekten, diabetes en angststoornissen. Komt dat niet simpelweg doordat lommerrijke wijken duurder zijn, met als gevolg dat er rijkere (en dus gezondere) mensen wonen? 'Nee', zegt Maas, 'daar is bij de analyses van de resultaten rekening mee gehouden. Er is trouwens ook sterk onderzoek uit Engeland waarbij mensen werden gevolgd nadat ze waren verhuisd naar een groenere buurt. Ze gingen er mentaal op vooruit. En niet voor eventjes, zoals na het winnen van een loterij. Het bleek een blijvend effect.'

De Gezondheidsraad woog al het methodologisch sterke onderzoek in juni van dit jaar en concludeerde dat 'groen in

de nabijheid gepaard gaat met een betere gezondheid en lagere overlijdenskans'. Iets wat de Raad in 2004 overigens ook al 'plausibel' achtte. Saillant detail: het blijft gissen naar het waarom. Is het omdat we zelf natuur zijn? Of komen we tot rust in de natuur omdat we er ons als soort hebben ontwikkeld? Lastig te meten. Duidelijk is wel dat een lommerrijke omgeving de bewoners verleidt tot meer bewegen. En mogelijk speelt ook een rol dat bomen en planten fijnstof vasthouden en een buffer vormen tegen hitte en geluid. En misschien heeft de mens baat bij de natuurlijke oliën die bomen en planten verspreiden met daarin kalmerende en vitaliserende stofjes, de zogeheten phytonciden (of: fytonciden). Maar dat verklaart weer niet dat groen ook heilzaam is van achter glas of zelfs op filmdoek.

Volgens de Groningse hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg gaat het ook om de vormtaal van de natuur. 'In de natuur zie je dat vormen zich herhalen. Als je inzoomt op een bloemkool, zie je weer een bloemkool. In bloembladeren en bomen zie je dezelfde herhaling van vormen. Die vormen trekken je aandacht, zonder dat je er moeite voor hoeft te doen. Daardoor komt je systeem voor gerichte aandacht tot rust.'

Voor het positieve effect van groen op het herstellend vermogen van de zieke mens is het minst harde bewijs. En áls er meetbare effecten in de zorg worden gevonden, dan snappen we het mechanisme erachter niet. Toch zijn het

vooral ziekenhuizen die de laatste jaren de natuur naar binnen halen en elkaar de loef afsteken met (binnen)tuinen, subtropische bomen, plantenkassen, levende wanden van groene planten, bijenkasten op het groene dak en levensgrote fotodoeken met daarop bomen of de waddeneilanden.

Het Tergooi-ziekenhuis in Hilversum gaat nog een stapje verder: dat brengt niet het groen naar de patiënt maar de patiënt naar het groen. Toen de chemokamers drie jaar geleden aan een nieuw verfje toe waren, keek oncoloog Pieter van den Berg naar buiten - Tergooi ligt midden in de bossen - en hij dacht: zo mooi en rustgevend als buiten krijgen we het binnen nooit. Inmiddels heeft het Tergooi een houten paviljoen waar patiënten hun chemokuur kunnen ondergaan. In een ligstoel, half ingegraven in de grond, onder een glazen dak. Comfortabel, warm en droog, maar wel buiten.

De verwachting is niet zozeer dat de overlevingskansen met sprongen omhoog gaat, wel dat het welbevinden van de patiënt verbetert. De nabijheid van de natuur dempt mogelijk angstgevoelens, dringt de misselijkheid terug en vermindert pijn. Harde resultaten zijn er nog niet, maar voor Van den Berg kan het chemopaviljoen niet meer stuk sinds een van zijn patiënten de locatie heeft gebruikt om er haar ja-woord te geven.

De chemotuin van het Tergooi kostte twee ton. Een volledige chemokuur voor één patiënt kost al gauw een ton. 'En hier profiteren alle patiënten van', zegt Van den Berg, die meent dat de vergroening van ziekenhuizen past in een bredere

trend van meer aandacht voor het welbevinden van de patiënt, naast de puur medische behandeling. 'Wellicht zijn we noodgedwongen op zoek naar goedkopere manieren om het leven van mensen te verbeteren. Medische technologie biedt veel mogelijkheden, maar dure geneesmiddelen die er zullen komen bijvoorbeeld, kunnen we straks niet allemaal betalen.'

Ook in de stedenbouw zijn de oplopende kosten van de gezondheidszorg een motief om aan te dringen op investeringen in parken, natuur en water. 'Wat de kosten van de zorg vooral opdrijft, is een gebrek aan beweging', aldus VU-onderzoeker Maas. 'En met groen kun je mensen verleiden hun boodschappen op de fiets te doen of dagelijks een ommetje in het park te maken. En belangrijk: je maakt het voor kinderen makkelijker een band met de natuur op te bouwen.'

In 2012 leverde KPMG met twee casestudies het eerste, theoretische bewijs dat investeren in de natuur in stedelijk gebied tot besparingen leidt op zorgkosten en ziekteverzuim. Wanneer stadswijken zoals Bos en Lommer in Amsterdam 10 procent extra aan groenvoorzieningen krijgen, krimpt de zorgvraag over heel Nederland met 65 miljoen per jaar en dalen de kosten als gevolg van ziekmeldingen met 328 miljoen per jaar.

Een besparing in harde euro's. De omgevingspsychologie lijkt de wind in de zeilen te hebben. Let wel: lijkt. 'Groen is goed', vat Fred Woudenberg, hoofd van de afdeling leefomgeving van de GGD

Amsterdam, de situatie samen. 'Maar niemand rekent het tot zijn verantwoordelijkheid.' Met als gevolg dat het aantal groenvoorzieningen achterblijft bij de groeiende behoefte in en om stedelijke gebieden, meldde de Gezondheidsraad in het rapport van juni. En die verhouding zal verder verslechteren, want de stedelijke bevolking neemt in omvang toe en door de vergrijzing hebben stadsbewoners meer behoefte aan groen. Niet ver weg in mooie duinreservaten of op de Veluwe, maar onder handbereik. Desnoods postzegelnatuur.

Het zal 1970 geweest zijn dat leerkracht-in-opleiding Tiny Berkhout (64) voor de allereerste keer een groen speelplein zag.

Ze raakte zo begeistert dat ze zeker wist dat het grijze schoolplein zijn laatste uur geslagen had. Het liep anders. Van de zeventuizend basisscholen hebben er in 2017 vierhonderd een natuurlijke speelplaats zoals haar school, de Dijkwerkers. Haar leerlingen hebben tijdens het speekwartier kennis kunnen maken met hagedissen en kikkers, ze hebben hutten kunnen bouwen, ze hebben aardbeien geplukt voor de 'schooljam', de eitjes van de kleine vos op de brandnetels gevonden en gezien hoe die tot wasdom kwamen in de vlinderkast.

Berkhout: 'De ouders moesten er in het begin even aan wennen dat de kinderen vies thuishkwamen. Maar nu hoor ik vaak: als hij niet vies thuishkomt, is hij ziek.'

