

'Tuinieren is mijn



In het groen zijn heeft een heilzame werking op lichaam en geest. Niet zo gek dus dat veel mensen zich beter voelen als ze tuinieren.

Maaïke (39) woont samen, werkt als brandmanager bij een uitgeverij en heeft haar eigen yogastudio.

Maaïke: "Sinds de coronacrisis geniet ik nog meer van mijn tuin. Voorheen zat ik 's ochtends vroeg in de trein om naar mijn werk te gaan, nu start ik de dag met een ronde door mijn tuin om te zien hoe de planten het maken. Iedere keer valt er iets nieuws te ontdekken. Een tuin is altijd in ontwikkeling. Een maand geleden staken er ineens een paar prachtige bloemen tussen de schutting door. Het bleken de passiebloemen van mijn burens te zijn. Ik vond ze zo verfijnd, dat ik er één plukte en in een vaasje zette. Vervolgens onderzocht ik of ik de plant kon stekken en dat bleek te kunnen. Inmiddels heb ik vijftien stekjes, die ik binnenkort aan mijn kant van de schutting plant. Ik verheug me nu al op de bloemenzee die ooit gaat komen."



'Met mijn handen in de grond lijk ik letterlijk te aarden'

Als ik met mijn handen in de grond zit, lijk ik letterlijk te aarden. Spanningen en zorgen glijden van me af. Ik maak mijn hoofd leeg. Voor de coronacrisis besepte ik

niet hoe krachtig de heilzame invloed van de tuin en het groen is. Ik ben dol op de stad: de restaurants, de musea en de activiteiten die daar worden georganiseerd. Jarenlang twijfelde ik of ik niet naar de stad moest verhuizen. Maar toen ik er zo veel tijd in doorbracht, ontdekte ik dat ik mijn tuin echt nodig heb. Ik voel me beter als ik regelmatig tuinier.

In de natuur zijn werkt rustgevend. Dat merk ik ook aan mijn yoga-cursisten. Doordat mijn lesruimte de afgelopen maanden niet gebruikt mocht worden, besloot ik buiten les te geven in de prachtige natuur van Renkum. De cursisten vonden het een sensatie. Ze hoorden vogels fluiten, voelden de wind in hun gezicht en roken de bloemen. In de buitenlucht worden al je zintuigen geprikkeld, waardoor je meer feeling met je lichaam krijgt. Het werkt als mindfulness. Dat ervaar ik ook in de tuin. Mensen maken deel uit van de natuur, maar plaatsen zichzelf er vaak buiten. En dat is jammer. Tussen de planten en bomen voel je je beter."



therapie'

Tequisha (28) heeft een relatie en volgt een leerwerktraject voor verzorgende IG.

Tequisha: "Begin dit jaar had ik het gevoel alsof ik aan het overleven was. Ik was druk met mijn nieuwe baan en opleiding en dacht constant aan rekeningen die betaald moesten worden. Ik was recent verhuisd, wat veel geld had gekost. In mijn nieuwe buurt kende ik weinig mensen. Ik miste de aansluiting met anderen. Toen ik een folder zag van Bloei & Groei, een community waar vrouwen werken in de tuin én werken aan hun persoonlijke ontwikkeling, besloot ik me in te schrijven.

Ik kwam terecht bij een fijne club vrouwen die heel begaan zijn met elkaar. Op een stuk grond mocht ik mijn eigen voedsel verbouwen.

Al snel oogstte ik mijn eigen groenten. Supergezond en goed voor mijn portemonnee.

Ik kreeg ook groenten van andere vrouwen.

En als ik een goede oogst had, gaf ik een deel weg aan hen. Naast groenten deelden we ook onze zorgen. We luchtten ons hart bij elkaar. De adviezen die uit onze gesprekken voortkwamen, waren vaak erg nuttig. In korte tijd leerde ik leuke vrouwen met dezelfde interesses kennen. Ook deed ik nieuwe kennis op over de heilzame werking van planten. Zo leerde ik om rustgevende thee te zetten van lavendel en kamille. Een tuin geeft je zo veel als je je erin verdiept.

Door te tuinieren, heb ik inzicht gekregen in de samenhang tussen alles wat leeft en mijn eigen aandeel daarin. Als ik een goede oogst wil, moet ik respectvol omgaan met planten, mensen en dieren, maar ook rekening houden met de seizoenen en het weer. Ik leerde te geven en te nemen. Als ieder mens dit zou doen, zou er voldoende gezonde voeding zijn en zou de natuur floreren. En als ieder mens naar de ander zou omkijken, zoals de vrouwen in deze community doen, zou niemand zich verloren voelen. Die gedachten geven me vertrouwen in de toekomst. Ik voel me stukken beter dan een jaar geleden en dat heb ik aan Bloei & Groei te danken."



'In de tuin leerde ik te geven en te nemen'





Suzanne (49) is getrouwd en moeder van Emy (17) en Nina (14). Ze werkt als redacteur en is mede-auteur van het boek *Volkstuinverhalen*.

Suzanne: "Telkens wanneer mijn dochter Emy naar haar Amsterdamse schooltuin was geweest, kwam ze enthousiast thuis. Samen met haar klasgenoten leerde ze in die tuin zaaien, planten verzorgen en groenten kweken. Het bereiden van de groentesoep van eigen teelt aan het eind van het project vond ze een heerlijk avontuur. Emy werd van dat tuinieren en buiten zijn zo blij, dat ik besloot een volkstuin te nemen, een tuin met een huisje op een tuinpark. Op dat moment kon ik nog niet vermoeden dat die tuin mijn leven in alle opzichten zou verrijken.

Werken in de tuin leerde me veel. Praktische zaken, zoals hoe ik met bessenplanten vogels kon aantrekken die slakken bij mijn jonge plantjes wegghielden. Maar ook psychisch had tuinieren effect. Sommige planten deden het beter dan verwacht, andere bleken niet aan te slaan. Ik probeerde het groen met zachte hand bij te sturen en als dat niet lukte, berustte ik erin: het werd weliswaar anders dan ik in mijn hoofd had, maar ook mooi. Dat vond ik een verrassend inzicht.

Als ik in de tuin werk, gebeurt er nog iets wonderlijks: ik vergeet mijn zorgen. Emy is geboren met een ingewikkelde hartafwijking, waarvoor ze ingrijpende operaties heeft ondergaan. Door complicaties die ze later kreeg, is haar gezondheid kwetsbaar, daar ben ik me altijd van bewust. Behalve als ik tuinier, daar ga ik volledig in op. Dan rommel ik een beetje tussen de planten, maak ik plannetjes om ergens iets te zaaien, volg ik een bij of een vlinder. En doordat het van ons huis acht minuten fietsen is naar onze volkstuin, neem ik letterlijk wat afstand. Vol energie en goede hoop kom ik dan later weer terug.

Wat tuinieren voor mij is, is koken voor Emy. Haar grote passie is het bedenken en bereiden van gerechten. Als het kan, met groenten en eetbare bloemen uit eigen tuin. Dan fleurde ze een courgettesalade op met de fijne, blauwe bloemetjes van komkommerkruid. Of ze doet er goudsbloem of Oost-Indische kers doorheen. Dat ziet er zo vrolijk uit. Emy's gerechten ontroeren me: ze zijn lekker én mooi."

'Hier vergeet ik mijn zorgen'



'Als je tuiniert, sta je meer in contact met de natuur én met jezelf'

Omgevingspsycholoog Agnes van den Berg (52) weet wat de natuur kan doen voor je. Dat is niets zweverigs, maar wordt keer op keer door onderzoek bewezen.

Agnes: "De natuur ontspant, verbetert je stemming en voorkomt pijn en stressklachten. Je hoeft niet in een uitgestrekt bos te zijn om deze weldadige effecten te ervaren. Werken in de tuin heeft ook al een positieve invloed op je stemming en gezondheid. Uit onderzoek blijkt zelfs dat alleen kijken naar een foto van de natuur al ontspanning geeft. Onderzoekers denken dat een groene omgeving zo rustgevend werkt omdat die ons onbewust herinnert aan de omgeving waarin de mens zich evolutionair heeft ontwikkeld. Duizenden jaren woonden we midden in de natuur. Pas sinds de laatste eeuw leven zo veel mensen in bebouwd gebied. Doordat we van oudsher in de natuur leefden, kunnen onze zintuigen makkelijker informatie over planten verwerken dan over de bebouwde omgeving en andere zaken. Geen wonder dat veel mensen een soort oergevoel ervaren als ze met hun handen in de aarde wroeten."

Minder klachten

"Veel mensen voelen zich beter nadat ze in de tuin hebben gewerkt. Dat komt doordat stresshormonen zoals cortisol afnemen als je in het groen bent. Tuinieren geeft een extra goed gevoel omdat je in beweging bent in de frisse buitenlucht. Hoe langer je in het groen bent, hoe heilzamer het effect is. Een tuin heeft op regelmatige basis zorg en onderhoud nodig, waardoor mensen die tuinieren vaker in het groen zijn. Uit onderzoek blijkt dat zij minder last hebben van ziekten, aandoeningen en psychische klachten dan degenen die niet zo vaak in het groen zijn.

Werken in de tuin is ook gezond omdat je zo in contact komt met micro-organismen

die je immuunsysteem versterken. Deze microben, waaronder schimmels, worden ook wel 'oude vrienden' genoemd. Het menselijk lichaam is namelijk al eeuwenlang gewend hiermee in aanraking te komen. Onderzoek wijst uit dat deze organismen een positieve invloed op je darmen en daarmee ook op je mentale gesteldheid kunnen hebben: in je darmen worden hormonen aangemaakt die zorgen voor een goed gevoel."

Relativerend

"In de tuin werken en zien hoe planten groeien, bloeien en zich klaarmaken voor de winter, kan je het gevoel geven dat je deel uitmaakt van een groter geheel. En dat kan weer relativerend en troostend werken. Je kunt je er zelfs minder alleen door voelen. In wijken met veel groen zeggen bewoners zich minder eenzaam te voelen, terwijl ze niet per se meer sociale contacten hebben dan mensen die in een wijk zonder groen wonen."

Verbondenheid

"De natuur heeft vooral een onbewust effect op ons gevoelsleven. Daardoor is het lastig te omschrijven wat de natuur precies doet met ons brein. Het heeft iets ongrijpbaars. Sommige mensen vinden het zweverig. Maar het is een feit dat de mens zelf een stukje natuur is en daardoor een gevoel van verbondenheid ervaart in de natuur. Als je tuiniert, sta je meer in contact met de natuur én met jezelf. Je voelt de zon op je huid, de aarde onder je handen en de zuurstof in je longen. Al die sensaties helpen je hoofd, hart en lijf met elkaar te verbinden."



Agnes van den Berg (52) is omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving in Groningen, gespecialiseerd in onderzoek naar natuur en gezondheid. Daarnaast is ze eigenaar van onderzoeksbureau Natuurvoormensen.

'Stresshormonen nemen af als je in het groen bent'

