

interview

Groen is gezond!

Dat natuur gezond is, voelen we intuïtief allemaal aan. Maar hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg wist als een van de eersten wetenschappelijk bewijs voor de heilzame effecten van groen te leveren. 'Het is mijn ambitie om het belang van natuur uit de zweverige hoek te krijgen en juist geaccepteerd te maken in de medische wereld.'

TEKST MARIANNE WILSCHUT FOTO'S JESSICA DE LEPPER



interview

Van een regendans in de plassen tot het speuren naar paddenstoelen en bodemdieren. Ruim 8.000 deelnemers gingen in oktober de #2uurnatuur Challenge van IVN aan. Met deze reeks verrassende opdrachten wil IVN mensen uitdagen om meer tijd buiten door te brengen. Natuur helpt immers om je fitter en vrolijker te voelen. Aan de wortels van deze challenge staat het onderzoek van hoogleraar Agnes van den Berg naar de relatie tussen natuur en gezondheid. Met haar Vitamine G-rapport was zij een van de eersten in Nederland die met wetenschappelijke bewijzen kwam waarom de natuur goed is voor jong en oud. Naast haar werk als hoogleraar natuurbeleving in Groningen doet ze vanuit haar eigen onderzoeks bureau Natuurvoormensen onderzoek voor natuurorganisaties als IVN, zorgverleners en zorgverzekeraars naar de relatie tussen natuur en gezondheid. Onlangs maakte ze voor IVN nog een rapport over de effecten van natuur op de gezondheid van kinderen.

We zochten haar op in haar huis in de buurt van Apeldoorn dat omringd wordt door een tuin van 2,5 hectare bos. Op het terrein leven vossen, reeën en egels en er is zelfs een dassenburcht te vinden. 'Er zijn plekjes in de tuin waar ik nog nooit ben geweest', zegt ze, terwijl ze door het grote raam vanuit de woonkamer naar

In de ouderenzorg zie je steeds meer aandacht voor het belang van groen

buiten kijkt. Het buitenleven heeft niet alleen voordelen. 'Onze kippen moeten helaas in de schuur leven omdat de buizerd ze anders vangt.'

Ben je een echt natuurmens?

'Van oorsprong ben ik psycholoog en die staan erom bekend dat het stadsmensen zijn die weinig buiten komen. Ik heb ook een tijd in de stad gewoond, maar op een gegeven moment begon het groen te lonken, ook omdat ik moeder werd en inmiddels wist hoe belangrijk buiten spelen voor kinderen is. Zelf ben ik opgegroeid in een huis met een grote tuin. Ik speelde veel buiten en vond het leuk om vuurtjes te stoken, insecten te zoeken, soep te maken van eetbare planten, of mijn eigen parfum te maken van rozenbottelblaadjes. Later in mijn studententijd in Groningen heb ik veel gefietst en gewandeld. Gek genoeg is mijn dochter helemaal niet zo'n buitenkind. Dat heeft ze niet van mij.'

Hoe komt een psycholoog erbij om onderzoek te doen naar de relatie tussen natuur en gezondheid?

'Ik ben afgestudeerd in de experimentele psychologie, het veld van de psychologie dat onderzoek doet naar de zintuiglijke waarneming en hoe mensen daarmee informatie verwerken. Toen er in Wageningen een promotieplek beschikbaar kwam voor onderzoek naar verschillen in de waardering van ruige en verzorgde natuur, een onderwerp waar in Nederland nog nauwelijks onderzoek naar was gedaan, heb ik gesolliciteerd. In dat onderzoek heb ik veel mensen geïnterviewd over de manier waarop zij natuur beleven en waarderen, maar ook onderzoeksmethodes uit de experimentele psychologie toegepast. Uit eerdere, buitenlandse onderzoeken kwam telkens naar voren dat natuur wordt gewaardeerd vanwege haar visuele kwaliteit. Ik was benieuwd of je ook een stressverlagend effect kunt meten dus stelde ik deelnemers aan het onderzoek bloot aan stress, bijvoorbeeld een ingewikkelde opdracht of het kijken naar een enge film. Na afloop liet ik de ene helft binnen blijven en een tijdschrift lezen, de andere helft ging naar buiten om in de tuin te werken. Het bleek dat het stresshormoon cortisol bij de tuinierende groep veel meer was gedaald dan bij de groep die binnen bleef.'

Welke natuur heeft onze voorkeur?

'Naarmate mensen afhankelijker zijn van de natuur of minder bestaanszekerheid hebben, hebben ze een grotere voorkeur voor gecontroleerde, verzorgde natuur. Je moet dus geen wilde parken gaan aanleggen in de buurt van achterstandswijken. Daarmee lok je mensen niet naar buiten. Ook ouderen hebben een grotere voorkeur voor gecontroleerde natuur. Kennelijk is dat rustgevender.'

Natuur is dus niet altijd rustgevend?

'Op het moment dat je je niet veilig voelt, is natuur niet rustgevend. Als je bijvoorbeeld als vrouw alleen door een donker bos naar huis moet fietsen kan dat stressvol zijn. En als je werkt in de natuur zoals bijvoorbeeld boeren dan is het ook niet per se rustgevend omdat je die natuur dan meer met je werk associeert. Maar uit mijn onderzoek blijkt dat als je je veilig voelt en je niet aan je werk herinnerd wordt alle natuur rustgevend is. Zelfs het kijken naar foto's van natuur heeft al een stressverlagend effect. Het is wel belangrijk dat je regelmatig de natuur opzoekt. Wat dat betreft kun je beter wat planten in de vensterbank en op je balkon zetten dan alleen eens in de twee maanden een NS-wandeling maken.'

Hoe kun je de invloed van de natuur op onze gezondheid nog meer meten?

'Ik doe veel onderzoek naar de effecten van natuur en buiten spelen op het welzijn van kinderen en dan knippen we – uiteraard met toestemming van het kind en de ouders – weleens haarlokken af om het haarcortisol te meten. Andere manieren om fysieke effecten te meten zijn speekselonderzoek of hartslagmetingen. Ook blijkt uit onderzoek dat kinderen van moeders die in het groen leven een hoger geboortegewicht hebben. Dat geldt niet alleen voor welgestelde, hogeropgeleide vrouwen, maar ook voor moeders in armere buurten die wel toegang tot groen hebben.'

Wat is het effect van natuur op onze gezondheid?

'Het meest robuuste effect is dat het stemmingsverbeterend en stressverlagend werkt. Ook kan het een rol spelen in het voorkomen van angststoornissen. Daarnaast zie je bij kinderen die veel

5 favorieten van... Agnes van den Berg



Favoriete natuurgebied?

Het Hoogeland van Groningen.



Met wie zou je daar naartoe willen?

Met Marjolein, mijn beste vriendin die in 2013 is overleden en die ik nog steeds erg mis



Favoriete vakantiebestemming?

Californië. Suriname wil ook ik nog graag zien.



Favoriete seizoen?

De herfst vanwege het melancholische gevoel dat het oproept.



Favoriete dier?

De kip.



CV Agnes van den Berg

- 1967 Geboren in Apeldoorn
- 1986 Studie experimentele psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen
- 1997 Omgevingspsycholoog aan onderzoeksinstituut Alterra van de Wageningen Universiteit
- 2005-2009 Vitamine G, het eerste Nederlandse onderzoeksprogramma naar de relatie tussen natuur en gezondheid.
- 2012 Bijzonder hoogleraar natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen
- 2012 Oprichting onderzoeksbureau Natuurvoormensen

buiten spelen dat dit goed is voor de motorische ontwikkeling. Indirect zijn er natuurlijk meer effecten van de natuur, stress heeft immers grote invloed op onder andere hart- en vaatziekten, maar ook op het geheugen, de maag en darmen. Stress kan tot ontstekingen en snellere veroudering leiden. Maar om hierbij de relatie met natuur een-op-een te leggen, zul je echt epidemiologisch onderzoek moeten doen waarbij je groepen mensen lange tijd volgt.'

Zie je de effecten van uw onderzoek al doorsijpelen in de gezondheidszorg?

'Vanuit de medische wereld wordt het nog niet echt omarmd. Er zijn wel allerlei aanbieders van tuintherapieën en kruidenbehandelingen die in mijn onderzoek een bevestiging zien, maar ik wil het belang van groen voor de gezondheid juist uit de zweverige hoek halen en geaccepteerd maken in de medische wereld. In de ziekenhuiszorg zie je wel wat effect, maar dat is deels greenwashing. De interieurs worden groener en daar blijft het bij. Ik snap ook wel dat je niet allemaal planten in de operatiekamer kunt zetten, maar er

zijn meer manieren waarop je groen in de medische behandeling kunt inzetten. Het Tergooi ziekenhuis in Hilversum had bijvoorbeeld een apart tuinpaviljoen waar kankerpatiënten hun chemokuur met uitzicht op de omringende bossen konden ondergaan. Hoewel ik van de patiënten lovende verhalen heb gehoord, is die ruimte toch weer afgebroken. Met natuur kun je kanker niet genezen, maar het kan wel effect hebben op het welzijn van de patiënt. Wie mentaal weerbaarder is, heeft een beter immuunsysteem en natuur is een van de meest krachtige omgevingstherapieën om mensen weerbaarder te maken. Het zou fijn zijn als artsen daar meer oog voor zouden hebben. De ouderenzorg is een uitzondering. Daar zie je steeds meer aandacht voor het belang van groen, onder andere door de inrichting van groenkamers. Met name voor dementerende ouderen die vaak weer terug zijn in de zintuiglijke fase kan het zien en het aanraken van groen rustgevend zijn. Zij zijn vaak onrustig en willen weg, hierdoor eten ze vaak niet genoeg. Het neerzetten van een aquarium in de eetzaal kan al helpen om de onrust

bij dementerenden weg te nemen en ze beter te laten eten.'

Pakt IVN dit thema goed op?

'Met tal van programma's als Grijs, Groen & Gelukkig, de Natuurkoffer en campagnes voor groene schoolpleinen en buitenspelen zie je dat IVN de relatie legt tussen natuur en welzijn en daar moet ik jullie een groot compliment voor geven. Het enige kritiekpuntje is misschien dat de organisatie soms de neiging heeft om het onderwerp breed te trekken en meestal de link wil leggen naar het belang van het behoud van natuur en thema's als klimaatverandering en biodiversiteit. Ik begrijp dat je dat als instituut voor natuureducatie wilt doen, maar die boodschap kan bepaalde doelgroepen juist afschrikken. Het zou mooi zijn als gezondheid meer een middel op zich is, dat draagvlak voor natuurbehoud komt vanzelf wel als mensen eenmaal met de natuur in aanraking komen. En bedenk ook dat als je vooral inzet op ruige natuur dat je dan de mensen die de natuur echt nodig hebben, zoals ouderen en mensen in achterstandswijken, minder bereikt.' ●