

Verzorgd of weelderig groen heeft zelfde effect op stress

Een virtuele wandeling door een stadspark zorgt voor meer stressherstel dan een film van een wandeling door de stad. Maar of het stadspark verzorgd, weelderig of wild is, heeft geen meetbaar effect op de afname van stress. Dat blijkt uit onderzoek van hoogleraar Agnes van den Berg in samenwerking met de universiteit van Sheffield.

Tekst Kirsten Dorrestijn | Beeld Ralph Mens

Kijken naar een strak vormgegeven stadspark werkt even effectief tegen stress als een 'natuurlijk' stuk groen met veel bomen en struiken, verschillende vegetatielagen en -structuren. Hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg van de Rijksuniversiteit Groningen deed hier onderzoek naar op aanvraag van een Engelse landschapsarchitect van de universiteit Sheffield.

Van den Berg: „Deze landschapsarchitect had behoefte aan meer kennis over welke soort groen het effectiefst werkt tegen stress. Ze wilde weten wat de verschillen zijn in effect op mensen, niet alleen tussen stad en natuur, maar ook tussen verschillende soorten natuurlijke groene settings.”

Eng filmfragment

Bij het onderzoek werd bij 102 deelnemers stress opgewekt door ze een eng filmfragment te laten zien van geweld in de stad. Vervolgens keken ze zeven minuten naar foto's of filmpjes van een wandeling door een stadspark, verzorgd bos of wild bos, óf naar een wandeling door het oude centrum van Sheffield. De stemming en vitaliteit van de proefpersonen werden gemeten bij aanvang, na het zien van het enge filmfragment en na de beelden van de wandeling.

„De deelnemers die naar beelden van het park hadden gekeken, waren allemaal beter hersteld van de stress dan mensen die beelden van de stad hadden gezien. Bij die laatste groep werd juist een verdere afname van de vitaliteit gemeten. Maar tussen de mensen die beelden van verschillende parken hadden gezien werden geen significante verschillen in stressherstel gemeten.”

Van den Berg vindt het opvallend dat de vormgeving van een park geen invloed heeft op de mate van stressherstel. „Intuïtief gezien zou je denken dat 'natuurlijk groen' effectiever is tegen stress dan een verzorgd aangelegd park. Als je mensen vraagt welke soort natuur het gezondst is, hebben ze daar ook duidelijke ideeën over. Mensen vinden bos en heide 'zeer gezond', terwijl ze stadsnatuur maar 'een beetje' gezond vinden. Dat kwam naar voren in een onderzoek dat ik deed voor zorgverzekeraar De Friesland.”

Niet verbaasd

Toch kan het tot nu toe niet wetenschappelijk worden aangetoond dat natuurlijk groen beter werkt dan verzorgd groen. Van den Berg: „Ik had al een paar keer eerder geprobeerd om verschillende soorten natuur met elkaar te vergelijken, en ik wist dat andere onderzoekers dit hadden geprobeerd, maar zonder resultaat. Ik ben dan ook niet verbaasd over de resultaten. Maar het blijft een vraag waarom dit zo is.”

Uit het Sheffield-onderzoek bleek wél dat mensen de verschillende soorten groen – verzorgd of wild – anders ervaren. De mate waarin een park stressherstellend werkt, blijkt af te hangen van de mate waarin het groen 'natuurlijk' wordt gevonden. „Kijken naar een park leidt alleen tot stressherstel als het als natuurlijk wordt beleefd”, legt Van den Berg uit. „Als mensen een park niet als natuurlijk ervaren, neemt hun vitaliteit juist verder af, net als bij het kijken naar beelden van de stad. Ik concludeer hieruit dat de subjectieve beleving van een park belangrijker is voor herstel van stress dan de objectieve, fysieke kenmerken ervan.”



De vormgeving van een park heeft geen invloed op de mate van stressherstel, zo blijkt uit onderzoek.

Door het gebrek aan gegronde onderzoeksresultaten kan Van den Berg op dit moment nog geen aanbevelingen doen voor de manier waarop openbare ruimte het best kan worden ingericht. Uit eerdere onderzoeken blijken alleen kleine verschillen in stressherstellende effecten tussen verschillende landschapstypen. Open bos blijkt bijvoorbeeld beter te werken dan dicht bos. Maar als de dichte bosschage ervoor zorgt dat stedelijke elementen worden verborgen, heeft het dichte bos juist een positiever effect op onze gemoedstoestand. Uit een ander onderzoek kwam naar voren dat een verzorgd landschap effectiever werkt dan wilde natuur. Van den Berg: „Ik denk zelf dat de rustgevende effecten van natuur in werking worden gezet door een primitief perceptueel mechanisme dat vooral reageert op de fractale patronen in de natuur. Deze patronen zijn in alle soorten natuur aanwezig, dat kan verklaren waarom ze allemaal even gezond zijn.”

Zolang het groen is, is het goed, lijkt het credo. Toch kan Van den Berg wel een kanttekening maken. „Wij hebben in ons onderzoek gekeken naar veel voorkomende, niet al te extreme parkvarianten. Ontwerpers hebben nogal eens de neiging om extremen op te zoeken, bijvoor-

beeld door een heel abstract, kunstzinnig park met rechte lijnen en onnatuurlijke vormen te ontwerpen, of een mysterieus, geheimzinnig park. Bij dat soort extreme varianten is de kans groot dat mensen zich er minder op hun gemak voelen en daardoor minder tot rust komen. Te wild of te verzorgd lijkt me niet goed, maar wat ontwerpers wél moeten doen om de gezonde effecten van groen te

versterken, weten we nog niet.”

De komende jaren gaat Van den Berg samen met Jolanda Maas van de Vrije Universiteit en IVN onderzoek doen naar groen in en rond ziekenhuizen. Ze hoopt dan ook meer te weten te komen over de effecten van verschillende typen landschap. <

www.tuinenlandschap.nl
Lees het hele onderzoek naar effecten van groen op www.tuinenlandschap.nl

Filmfragment versus 'echte' natuur

Voor het onderzoek met de universiteit Sheffield is gewerkt met filmbeelden en foto's van verschillende soorten groen. Agnes van den Berg: „We hadden gekozen voor een virtuele wandeling om tijd en kosten te besparen, maar ook om storende en onverwachte invloeden uit te sluiten. In de buitenruimte heb je kans dat stress wordt opgewekt door langsrijdende ambulance, het geluid van een kettingzaag of bladblazer. Die elementen waren in de films uitgelecteerd.” Toch denkt Van den Berg niet dat de resultaten anders waren geweest als de deelnemers daadwerkelijk een wandeling in de buitenlucht hadden gemaakt. „In eer-

der onderzoek zijn de effecten van echte wandelingen vergeleken met gesimuleerde wandelingen door dezelfde omgeving. De resultaten waren zeer vergelijkbaar.” Bij het zien van een film worden mogelijke onveiligheidsgevoelens, die de natuur kan opwekken, zoals angst voor teken of honden, uitgesloten. Maar ook dit is volgens Van den Berg geen reden om aan te nemen dat een wandeling in de buitenlucht andere resultaten zou hebben opgeleverd. „Over het algemeen zorgt de natuur niet snel voor een onveilig of angstig gevoel”, verklaart ze. „Angst voor de natuur komt pas aan de oppervlakte als er echt gevaar dreigt.”



Een goed verzorgd stuk groen heeft hetzelfde stressverlagende effect als een verwilderd bos.