

Natuur stemt rustig en vrolijk. En dan hoeven er niet per se groene blaadjes aan de boom te hangen. Een bruinig herfstbos is net zo heilzaam als een zonovergoten lenteweide. Juist in deze tijd is natuur een remedie tegen stress en somberheid, zegt Agnes van den Berg, omgevingspsycholoog.

door **Ingrid Beckers**
illustratie **Nozzman**

Een flinke heuvel beklimmen. Of door een dik pak knisperende herfstbladeren banjeren. De Britse natuurorganisatie National Trust kwam dit jaar met een top 50 van activiteiten die je als kind gedaan moet hebben in de natuur. Voor volwassenen zou zo'n groene to-do lijst in deze tijd van het jaar ook helemaal niet slecht zijn. In de lente trekken we er heus wel op uit. Maar als het koud en guur is, lokt het buitenleven toch iets minder. En dat terwijl de natuur juist nu, in die donkere dagen voor kerst, een uitstekende reme-

'Wie tijd doorbrengt in de natuur of woont in een groene omgeving, voelt zich gelukkiger'

die kan zijn tegen zwaarmoedigheid.

Het is bekend dat in de herfst en winter het gebruik van antidepressiva toeneemt. De oorzaak van typische winterdepressies wordt vaak toegeschreven aan minder daglicht. Maar dat is niet de enige reden. Zo ontdekten Zweedse onderzoekers onlangs dat óók meer antidepressiva wordt geslikt in relatief slechte zomers. Hun verklaring is dat mensen beperkter met natuur in aanraking komen als het koud is, en dat doet ze kennelijk geen goed.

Dát natuur heilzaam is voor onze psychische gezondheid is de laatste jaren door talloze studies bewezen, weet omgevingspsycholoog Agnes van den Berg (45). Deze maand sprak ze haar oratie uit als bijzonder hoogleraar 'Beleving en waardering van natuur en landschap' aan de Universiteit van Groningen. Van den Berg: „We weten dat natuur een buffer vormt tegen stress en depressieve klachten na ingrijpende levensgebeurtenissen, zoals een scheiding of ontslag.

Wie regelmatig tijd doorbrengt in de natuur of in een groene omgeving woont, voelt zich gelukkiger. Hij of zij ervaart meer positieve emoties, minder angst en minder boosheid.”

Die conclusie trok Van den Berg uit haar eigen 'vitamine G'-onderzoek (van groen) naar de gezondheidsbaten van de natuur.

In opdracht van Friesland Zorgverzekeraar liet ze onlangs een enquête uitvoeren onder duizend Nederlanders over hoe zij denken over de relatie tussen natuur en gezondheid. De resultaten zijn net bekend. „We vroegen hen bij welke omstandigheden of aandoeningen

natuur verlichting kan brengen. Stress- en burn-outklachten, antwoordde een overgrote meerderheid van 89 procent. Daarna volgen rouw, luchtwegaandoeningen, ingrijpende levensgebeurtenissen, depressie, hoofdpijn en slapeloosheid.”

Tom (46), die sinds kort met ernstige stressklachten thuiszit, ervaart de natuur inderdaad als een verademing, zegt hij. „Het is zo fijn om in een niet-vijandige omgeving te zijn. Ik kan mijn blik vooruitwerpen als ik buiten wandel; zo ontstaat weer ruimte in mijn hoofd.”

Dat soort verhalen hoor je heel

veel, weet Van den Berg. „Zo sprak ik ooit een oude dame die niet meer zou kunnen leven zonder haar tuintje. En ook een weduwnaar vertelde dat de natuur hem op de been houdt.”

Uit de enquête blijkt dat mensen denken: hoe grootschaliger de natuur, des te gezonder. Maar volgens Van den Berg hoeft het allemaal niet avontuurlijk of moeilijk te zijn. „Vertoeven in of kijken naar een aangeharkt plantsoen of stadspark is net zo gezond als kamperen in bos en op de heide. Je hoeft natuur ook niet per se mooi of leuk te vinden om er iets aan te hebben. Dat wordt anders als iets

je totaal tegenstaat. Er zijn mensen die gruwen van een buxus in de vorm van een konijn. Ja, die worden niet blijer van een aangeharkte tuin. En heel angstig aangelegde mensen zullen in een oerwoud niet echt tot rust komen.”

Ook kleuren doen er niet toe. De kleur groen werkt weliswaar rustgevend, maar een bruinig kaal herfstlandschap is net zo heilzaam als een sappige groene lenteweide vol klaprozen. Van den Berg: „Het beeld moet wel kloppen met het seizoen. Ochtendmist versterkt het verkwikkend effect in de herfst. Maar van donkere wolken in de zomer wordt niemand vrolijk. Zelf kreeg ik ooit in de winter een bos tulpen van mijn vriend; die heb ik gelijk in de prullenbak gekiept. Het klopte niet en dan word ik er niet vrolijk van.”

En als het buiten nou heel hard stormt en je wilt zo graag aan je geestelijke gezondheid werken? Bedenk dan dat je niet per se buiten moet bewegen om tot rust te komen. Mensen die regelmatig in de natuur zijn, hebben volgens Van den Berg namelijk niet minder stress door de frisse lucht of fysieke beweging.

Waar dan wel door? „We denken dat het de fractale, zichzelf herhalende structuur van natuur is die stress verlaagt. Als je bijvoorbeeld

goed naar een boom kijkt, zie je dat elk afzonderlijk takje ook weer uit een soort boompje bestaat. Die repetitieve patronen zijn makkelijk om naar te kijken, kosten de hersenen dus niet zoveel inspanning. Daarnaast biedt natuur vertrouwde vormen die tijdens de complete menselijke evolutie aanwezig waren.”

Deze hypothese neemt niet weg dat bewegen in de buitenlucht natuurlijk goed is. Want wie beweegt, maakt ook weer allerhande vrolijk makende stoffjes aan. Maar als je daar echt niks aan vindt: het stresshormoon cortisol daalt zelfs al door naar plaatjes van natuur te kijken.

Naar een prachtig winterlandschap turen door het raam van een cafeetje; het kan heel rustgevend zijn. En zelfs de kerstboom in de woonkamer heeft straks een kalmerende werking. Of die met lampjes opgetuigde blauwspaar wel op kan tegen een natuurlijk geurende dennenbos? Van den Berg lacht: „Bij mooi stralend weer legt de versierde blauwspaar het af; bij striemende regen en waterkoude wind is de kerstboom een prima alternatief.”



Voel je goed met vitamine G