

Onbeperkt genieten van de natuur

'Groen, de natuur heeft een positief effect op de gezondheid', zegt Agnes van den Berg, omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving in Groningen. Agnes heeft lang geleden eens in de jury gezeten van een schrijfwedstrijd over natuurbeleving. Veel inzendingen kwamen van mensen die te kampen hadden met depressie of andere ernstige problemen. Zij beschreven hoe de natuur hen had geholpen om er weer bovenop te komen. Deze verhalen deden haar realiseren dat natuur een wezenlijke betekenis heeft voor mensen die niet zo goed in haar onderzoek naar natuurbeleving naar voren kwam. Ze heeft zich sindsdien gespecialiseerd in onderzoek naar natuur en gezondheid. 'Het belangrijkste effect van een bezoek aan de natuur is stemmingsverbetering', vertelt Agnes. 'Uit mijn onderzoek blijkt dat de natuur mensen blij maakt. Het vermindert gevoelens van somberheid en geeft een gevoel van rust. Het geeft tegelijkertijd ook energie. Maar het is geen wondermiddel, waarschuwt Agnes. Kortstondig contact met de natuur is goed voor de stemming maar om echt effect te hebben op de mentale gezondheid is langer en constanter contact nodig. Mensen die vlakbij een park of natuurgebied wonen hebben minder vaak last van depressieve klachten dan mensen die niet zo makkelijk in contact met groen kunnen komen.'



AGNES VAN DEN BERG

Plantenbakken en natuurwandelingen

Om mensen langer en vaker te laten genieten van de natuur is toegankelijkheid en bereikbaarheid nodig. De natuur is van en voor iedereen en mensen met en zonder beperkingen moeten de natuur in kunnen gaan, vindt Agnes. Natuurmonumenten heeft met een flink aantal samenwerkingspartners een aantal gebieden toegankelijker gemaakt. Zij hebben een publicatie 'Onbeperkt genieten' gemaakt met toegankelijke voorbeeldprojecten. Zoals loopfietsen voor mensen die normaal met een rollator lopen. Zij kunnen met de loopfiets een park bekijken. 'Dat zijn goede voorbeelden. Daar kunnen gemeenten, architecten, ontwerpers hun voordeel mee doen.'

Verder raadt Agnes aan om plantenbakken ook op rolstoelhoogte te plaatsen en bankjes zodanig te plaatsen dat mensen mooi uitzicht hebben. Groen moet uitnodigend en toegankelijk zijn, om mensen te verleiden naar buiten te gaan. Agnes: 'Dat doe je door olifantenpaadjes te benadrukken of door activiteiten te organiseren. Natuurwandelingen onder leiding van vrijwilligers zijn daar een goed voorbeeld van.'

'Om mensen langer en vaker te laten genieten van de natuur is toegankelijkheid en bereikbaarheid nodig'

Vrijwilligers gaan met een groepje ouderen routes lopen en geven uitleg. Deze wandelingen hebben drie functies: het stimuleert beweging, het bevordert sociale contacten en het leert mensen over de natuur. Zo'n wandeling wordt een natuurbeleving. Het is wel de bedoeling dat na een jaar de ouderen de wandelingen zelf continueren. De meeste groepen doen dat ook.'

Groen wordt hipper

Groen sneuvelt vaak in nieuwbouwprojecten. In de hectiek van alle dag is groen een ondergeschoven kind. Mensen onderschatten het belang van natuur voor hun welzijn en gezondheid. Volgens Agnes komt het doordat mensen vaak een zweverige associatie hebben bij het idee dat natuur heilzaam kan werken. Ze denken dan aan het praten met bomen. Toch ziet ze een kentering ontstaan. Jonge stedelingen willen nu massaal een volkstuin waar ze zelf kruiden en groenten kunnen verbouwen. Ze ziet ouderwetse volkstuinen die keurig aangeharkt zijn maar steeds vaker ook de moderne varianten, wilde tuinen en moestuinen. 'De schaamte om de natuur te gebruiken als middel om je gezondheid te ondersteunen gaat er vanaf. Groen wordt steeds hipper.' De corona periode helpt ook een handje. Agnes ziet dat sinds de corona-crisis veel meer mensen naar buiten gaan en daar van genieten. Mensen maken noodgedwongen ommetjes en ontdekken dat het fijn is. 'Zelfs pubers spreken nu af in parken en leren dat het leuk is om in de natuur te zijn. Ze hebben een positieve ervaring in de natuur en willen daar dan vaker heen.'