

Het effect van groen en natuur op de mens

artikel van Yvon Schuler voor de V!T Flits januari 2025

Omgevingspsycholoog en hoogleraar Agnes van den Berg van de Rijksuniversiteit Groningen doet onderzoek naar de invloed van tuinieren en natuurlijke omgeving op onze psyche. Ze is een van de eerste wetenschappers die de stress reducerende werking van tuinieren heeft aangetoond. In een van haar onderzoeken maakte ze een groep tuinbezitters eerst flink gespannen door ze een ingewikkelde opdracht te geven die ze in een bepaalde tijd voor haar moesten afmaken. Vervolgens mocht de ene helft een halfuurtje in hun tuin gaan werken, de andere helft moest binnen gaan zitten lezen.

Zij noteerde daarna het gehalte van het stresshormoon cortisol bij de deelnemers. Dat bleek bij allen te zijn afgenomen, maar aanzienlijk meer bij degenen die hadden getuinierd. Ook keek ze naar de stemming van de deelnemers, want die was door de stressopdracht behoorlijk gedaald. Het binnen lezen bleek de stemming verder te hebben gedaald, terwijl degenen die hadden getuinierd hun goede stemming weer helemaal terug hadden. 'Het mooie van tuinieren is dat het enerzijds een fijn moment voor jezelf betekent, maar óók het contact tussen mensen kan bevorderen. Daardoor worden mensen ook minder eenzaam,' zegt Van den Berg.

Zij ziet in haar onderzoek dat ook het contact met de natuur in de tuin een gezonde werking heeft. Dit komt waarschijnlijk doordat we er zelf onderdeel van zijn. 'Als we een boom zien, herkennen we daarin onbewust de patronen die kenmerkend zijn voor de natuur. De vorm van een boom herhaalt zich bijvoorbeeld in de takken en in de zijtakken. Dit soort patronen, fractalen geheten, zie je overal in de natuur. Ze werken rustgevend: onze ademhaling en hartslag worden kalmer. Dat geeft een positief gevoel, wat weer allerlei gunstige effecten heeft,' zo legt zij uit.

Een ander aspect dat zij ziet, is dat de natuur ons brein ook een beetje vakantie geeft. Want door de concentratie die we moeten opbrengen voor werk of studie, worden we "aandacht moe". Zij zegt hierover: 'Het hersengebied waar onze gerichte aandacht zit, hoeft in de natuur even niks te doen en krijgt de gelegenheid om tot rust te komen. Maar ook "er helemaal uit zijn" en het feit dat de natuur geen eisen aan je stelt werken rustgevend.' Naar de effecten van groen op mensen is veel studie gedaan. Uit een groot onderzoek in Wageningen bleek: hoe groener onze woonomgeving, hoe minder lichamelijke en psychische klachten we hebben.

Zweeds onderzoek naar de relatie tussen stress en het hebben van een balkon, binnentuin, volkstuin of eigen tuin, toonde aan dat degenen zonder enig buitengroen 193 keer per jaar een pittig stressmoment ervaren, terwijl mensen met een eigen tuin (of buitengroen?) dat slechts 65 keer hadden. Groen is goed voor ons.

Hoogleraar Agnes van den Berg spreekt over de voordelen van vitamine G(roen). Zij ziet dit in de stad, voor opgroeiende kinderen en voor iedereen die veel stress ervaart. Groen zet aan tot bewegen, zuivert de lucht en geeft een gevoel van geluk en welzijn. Daarbij verlaagt bewegen in het groen ons stresshormoon cortisol, verlaagt het de bloeddruk en verlaagt het de hartslag, zo constateert zij.

Zij is de mening toegedaan dat actief met je handen in de grond maakt tuinieren, gezonder

voor je is dan bijvoorbeeld wandelen. 'Je zit met je handen in de aarde. Van alle vormen van in de natuur zijn, stimuleert tuinieren het meest al je zintuigen, op allerlei manieren. Het is een completere ervaring. Het leert je ook nieuwe dingen, stimuleert je gevoel van competentie en geeft betekenis aan je leven doordat je je eigen paradijsje creëert.'

Onderzoekers van de Universiteit van Bristol ontdekten dat er een bacterie in tuinaarde zit, de mycobacterium vaccae, die het serotonineniveau in onze hersenen doet toenemen.

Daardoor gaan we ons

positiever en ontspannener voelen en helderder denken.

'Je inhaleert het al als je de aarde een beetje omwoelt. Zodra je gaat tuinieren, al is het op je balkon met één plant, daalt het niveau van het stresshormoon cortisol al en verbetert je stemming. Je hoeft het ook niet lang te doen; de stemmingsverbetering treedt al na enkele minuten op, de cortisoldaling na twintig minuten', aldus Van den Berg.

De inzet van een groene omgeving, het werken in de natuur en natuurgerichte interventies zou meer opgenomen moeten worden in het reguliere veld.

'Bij elk nieuw middel zoeken we naar antwoorden op deze vragen en meer. Ondertussen passen mensen Vitamine G al toe en zijn er honderden succesverhalen uit de praktijk.

Wetenschappelijk onderzoek in Nederland (en Europa) en veel onderzoek in Scandinavië, Canada, de VS en Engeland laat zien dat actief participeren echt therapeutische effecten heeft. Publicaties over Vitamine G laten ook de brede impact zien. Vooral in de geestelijke gezondheidszorg worden er steeds meer projecten gestart waarin natuurgerichte interventies worden opgepakt en op effect onderzocht. Zowel het Trimbos Instituut, de Wageningen Universiteit als Academische ziekenhuizen sluiten zich aan bij gericht onderzoek. Therapietuinieren bij ziekenhuizen, wandelprogramma's met specifieke begeleiding door huisartsen als begeleidingsprogramma's door psychologen en therapeuten zijn zeker niet meer nieuw.

Als waarschuwing geeft Van den Berg mee: 'Maar tuinieren moet natuurlijk wel een beetje bij je passen. Je hebt ook mensen die juist gestrest raken van al dat snoeien, maaien en wieden; dan worden de heilzame effecten tenietgedaan. Ik wil iedereen die nog niet tuiniert en er niet a priori een hekel aan heeft, aanraden om er eens te doen. 'Echt hoor, ze lopen bij bosjes rond: mensen die nooit van zichzelf hadden gedacht dat ze zo veel plezier zouden hebben in het kweken van een simpele zonnebloem.'

Groen doet goed

Steeds vaker kunnen we de termen als rewilding, forest bathing, ecotherapie lezen in bladen over gezondheid en leefstijl. Hierin wordt verwezen naar de positieve werking die groen op mensen heeft. Verschillende onderzoeken in Nederland verwijzen ook naar het wonen in groene wijken en de invloed daarvan op de psychische gezondheid van kinderen. Meer kunnen bewegen in den groene omgeving of het kunnen werken aan de aanleg van bij voorbeeld een moestuin in de eigen buurt werkt helend. Onderzoeker J. Maas e.a. hebben in 2021 nog een boek geschreven over 'Green Mental Health'. Daarin wordt het bevorderen van de geestelijke gezondheid door groen uitgelegd. Groene omgevingen bevorderen:

- een snel herstel van stress en verbeteren het eigen vermogen tot herstel;
- een gezonde leefstijl;
- hebben biologische eigenschappen die een gunstig effect hebben op de gezondheid van mensen

- de mogelijkheid tot het verminderen van hittestress of omgevingshinder (meer rust dus)
De band die veel mensen ervaren met de natuur kan gunstig ingezet worden om eigen initiatief te ondersteunen. Bij groene therapie worden de groene voordelen expliciet ingezet om de verbinding tussen mens en natuur/groen te versterken. Natuur is overal te vinden. De term nature-based intervention zullen we steeds vaker gaan tegenkomen in onderzoek naar de effecten van groen bij gezondheidsprojecten. Groen op recept is een interessant traject, waarin huisartsen groen gerelateerde interventies voorschrijven. Niet alleen voor lichamelijke problemen (hoge bloeddruk, gewichtscontrole), maar zeker ook steeds vaker bij burn-out, angst en andere psychische klachten.

Inmiddels heeft ook een aantal organisaties in Nederland samenwerking gezocht en biedt landelijke programma's en ondersteuning aan.

Het gaat dan om organisaties als: NatureForHealth, GreenMentalHealth, de Buitendokters, de buitenpsychologen.

Ook natuurorganisaties als IVN, Natuurmonumenten en Staatsbosbeheer werken met deze organisaties samen om de positieve werking van natuur voor zorg en welzijn te versterken.