



Groen is goed voor mensen. Zelfs als het maar een beetje is, zelfs als het nepnatuur is

Agnes van den Berg: 'Het is een illusie om mensen via groen aan het bewegen te krijgen'

Groene professionals zijn wel eens geneigd om vooral technisch naar het groen in de bebouwde omgeving te kijken. Zoveel bomen, plantjes of meter park per burger, dan komt alles wel goed. Je gaat dan al gauw helemaal voorbij aan wat dat groen nu werkelijk met mensen doet. Agnes van den Berg is omgevingspsycholoog en professor in dit vakgebied in Groningen. Zij doet onderzoek naar de manier waarop mensen beïnvloed worden door hun omgeving en dus door groen.

Auteur: Hein van Iersel

Van den Berg gaat eigenlijk uit van een soort romantisch oerideaal: 'Een paar honderd jaar geleden waren mensen doorgaans minder welvarend en armer dan wij dat nu zijn, maar leefden ze wel constant in een groene omgeving. Door de oprukkende verstedelijking van de laatste jaren woont nu een groot deel van de bevolking in een totaal versteende omgeving en mist daar

door de helende werking van groen en van de natuur.'

Ik hoor dat verhaal van Van den Berg aan en vraag hoe dat dan werkt. Wat blijkt: er zijn klaarblijkelijk talloze wetenschappelijke onderzoeken die bewijzen dat groen de negatieve effecten van stress kan wegnemen, maar eigenlijk is niet echt bekend hoe dit nu precies werkt. Groen

werkt stressverlagend en zorgt dat de kleine haarscheurtjes in de beschermende schil om ons heen, die worden veroorzaakt door leven in een versteende omgeving, worden hersteld. Overigens heeft Van den Berg wel een mogelijke verklaring voor het effect. De mens heeft zich als soort ontwikkeld in een groene omgeving en heeft daarom als vanzelf een sterke band



met de natuur. In contact komen met de natuur voelt voor de mens als thuiskomen. We worden daar blij en rustig van. Overigens zijn de effecten hoofdzakelijk onbewust. Je merkt ze doorgaans niet, maar je zult ze na verloop van tijd wel missen. Agnes van den Berg: 'In Engelse publicaties wordt de term *micro restorative effects* gebruikt, maar een echt goede vertaling heb ik daar niet

van. Of je moet genoeg willen nemen met "kleine ontspanmomentjes".'

Bondgenoot

Je zou denken dat het bovenstaande Van den Berg een logische bondgenoot maakt van groene actiegroepen, die meer groen in de stad willen. Dat blijkt maar ten dele op te gaan. Groen is

weliswaar goed, maar een beetje groen kan soms al voldoende zijn. Verder treden de positieve effecten van groen al op, als je er door een raam naar kijkt. Zelfs een poster of wandschildering van groen heeft een positief effect. Biodiversiteit is ook zo'n thema dat op het eerste oog een natuurlijke bondgenoot van Van den Berg zou moeten zijn. Er zijn onderzoeken die aantonen dat groen met meer biodiversiteit meer effect heeft dan 'gewoon' groen, maar Van den Berg zet haar vraagtekens bij deze onderzoeken. Overigens zijn er ook vormen van groen die helemaal niet stressverlagend werken, maar zelfs voor extra stress zorgen. De mens is geen bosbewoner en verblijf in een diep donker bos zorgt voor extra stress. Klaarblijkelijk zit ergens in ons nog een oermens verstopt, die denkt dat achter iedere struik een wolf of leeuw op de loer ligt.

'Ergens in ons zit nog een oermens verstopt, die denkt dat achter iedere struik een wolf of leeuw op de loer ligt'

Nep is goed, 'het echie' is beter

Voor groene professionals is het natuurlijk geen kwestie: echt groen moet wel beter zijn dan nep, beter dan een poster of wandschildering. En gelukkig lijken onderzoeken dat ook aan te geven. Een poster of wandschildering heeft een positief effect, maar dit effect neemt na verloop van tijd af. Dit heeft waarschijnlijk te maken met het feit dat wij mensen natuur zien als iets wat onder invloed van weer en seizoenen altijd aan verandering onderhevig is, dus iedere dag weer beetje anders is en daarmee spannender en inspirerender dan nepnatuur.

Van den Berg vertelt over een onderzoek in een van de meest achtergestelde wijken van Chicago, boordevol criminaliteit en armoede en hoge flatgebouwen. Hier is onderzoek gedaan naar het verschil tussen vrouwen die op de vierde of vijfde verdieping over boomtoppen heen konden kijken en vrouwen zonder zo'n uitzicht. Wat blijkt: deze vrouwen zijn minder agressief ten opzichte van hun man dan vrouwen zonder zo'n uitzicht. Overigens zijn er talloze andere onderzoeken die hetzelfde lijken aan te tonen. Nog in 2013 werkte Van den Berg mee aan een Alterra-onderzoek naar groene schoolpleinen, dat aantoonde dat kinderen op dit soort pleinen sociaal zijn en beter in hun vel zitten.



Nieuwe studie

Ik opper dat het vakgebied van Van den Berg nog wel erg jong en beperkt is. Jong klopt, volgens de onderzoekster, maar beperkt inmiddels niet meer. Van den Berg schudt moeiteloos een groot aantal Nederlandse onderzoekers uit haar mouw: Sjerp de Vries in Wageningen, Jolanda Maas aan het VU MC in Amsterdam, Henk Staats van de universiteit in Leiden, Yvonne de Kort van de TU in Eindhoven en Ad Pruin in Enschede. Van den Berg blijkt niet te overdrijven. Als ik later een aantal van deze namen opzoek via Google, blijkt hoe onterecht het is dat ik al deze namen (op Jolanda Maas na) niet ken. Dat ligt niet aan de ellenlange lijsten met publicaties die de heren en dames op hun sites hebben staan. Wellicht wel aan de tijdschriften waarin deze artikelen zijn gepubliceerd, doorgaans Engels of Amerikaans, wetenschap-

pelijk van aard, en daarmee weinig toegankelijk voor professionals in de groene sector. Een gemiste kans, want juist de doelgroep van groene professionals is een belangrijke schakel in het realiseren van groen.

Bijzonder hoogleraar

Dat laatste wil niet zeggen dat er geen beweging in het vakgebied zit. Verre van dat. Van den Berg heeft naast de leerstoel in Groningen een eigen bedrijf, waar ze studies en onderzoeken in opdracht verricht. Ze meldt dat ze waarschijnlijk als een van de weinige onderzoekers nog geen nadelige gevolgen heeft ondervonden van het afbouwen van de subsidies van het Productschap Tuinbouw, en nog steeds meer opdrachten heeft dan tijd. De leerstoel die Van den Berg invult, is een bijzonder hoogleraarschap. Dat wil zeggen

dat deze niet door de universiteit wordt betaald, maar door een externe partij. De financiering gebeurt door het Nationaal Groenfonds, maar de leerstoel is formeel ingesteld door de Stichting Bijzondere Leerstoelen Natuurbeheer.

'In contact komen met de natuur voelt voor de mens als thuiskomen. We worden daar blij en rustig van'

Bewegen

Wat zou Van den Berg adviseren aan de politiek en beleidsmakers met betrekking tot groene inrichting? Een van de zaken die haar irriteren, is de overdreven aandacht voor groen en bewegen. Bewegen is goed, maar het is – aldus Van den Berg – een illusie om mensen op een dergelijke manier aan het bewegen te krijgen. De overheid zou in plaats daarvan de openbare ruimte zo moeten inrichten dat iedereen automatisch in aanraking komt met groen. Een wandeling in een park of over een recreatieterrein is perfect, maar het gewone dagelijkse wandelingetje naar de supermarkt zal voor veel mensen het hoogst haalbare zijn. Zorg dat iedereen op die manier automatisch met groen in aanraking komt.

Wandelcoach

Van den Berg vertelt mij over een voor mij totaal nieuw fenomeen. Vanuit het idee dat in de natuur zijn stressverlagend werkt, is verzonnen dat therapie in de natuur extra impact zou moeten hebben. Daaruit is het fenomeen wandelcoach ontstaan, en inmiddels zouden er in Nederland al zo'n tweehonderd zzp'ers actief zijn als wandelcoach. Van den Berg doet hier in opdracht van De Friesland Zorgverzekeringen ook onderzoek naar.



Stuur of twitter dit artikel door!

Scan of ga naar:

www.stad-en-groen.nl/artikel.asp?id=41-4526