

# ‘Een foto van een boom maakt al rustig’

## Reflectie

In Reflectie beschouwen medewerkers van Wageningen UR actuele thema's. Deze keer Agnes van den Berg.

**Een klein beetje natuur is al goed tegen stress. Je hoeft geen uitgestrekte wildernis te zien om rustig te worden, een foto van een boom is genoeg. Omgevingspsycholoog Agnes van den Berg vindt dan ook dat je beter kunt investeren in een beetje natuur om de hoek, dan in een enorm natuurgebied ver weg.**



Agnes van den Berg: "Een mooi landschap biedt beschutting en veiligheid, maar ook uitzicht en mysterie."

"Dat natuur een gunstige invloed heeft op mensen is uitgebreid aangetoond. De concentratie stresshormonen gaat al meetbaar omlaag als je mensen naar plaatjes van natuur laat kijken. Natuur ontspant en zorgt daardoor voor een betere stemming en minder stress- en pijn-gerelateerde klachten. Wat ik spannend vind is dat uit die onderzoeken ook naar voren komt dat je niet veel natuur nodig hebt om het rustgevend effect te bereiken. Het kijken naar een plaatje of filmpje is al voldoende. En, anders dan de meeste mensen denken, maakt het ook niet veel uit hoe mooi de natuur is."

### Landschap

"Die inzichten zijn pas langzaam ontstaan. In de jaren zeventig en tachtig ging het meeste onderzoek in mijn vakgebied, de omgevingspsychologie, over de vraag welke landschap-

pen mensen mooi vinden. De antwoorden op die vraag zijn heel consistent. Ongeacht waar ze wonen, houden mensen vooral van halfopen landschappen met her en der wat bomen en water. Ze zoeken beschutting en veiligheid, maar ook een beetje uitzicht en mysterie. Toen die consistentie duidelijk werd, zijn onderzoekers uit gaan zoeken of landschappen die mensen mooi vinden ook meer gezondheidsvoordelen opleveren dan lelijke landschappen. Daarbij keken ze vooral naar de stressherstellende effecten. Maar mooier landschap maakt niet gezonder. Ik heb zelf bijvoorbeeld onderzoek gedaan met een film van het Renkumse beekdal. Op een versie van de film is het water nadrukkelijk in beeld, op de ander niet. Mensen vinden de eerste mooier, maar de stressherstellende effecten waren bij beide films even groot.

Het gaat echter nog verder. Niet alleen de schoonheid is onbelangrijk, ook de duur van het contact maakt niet zo veel uit. Wij hebben mensen laten kijken naar een computeranimatie van een raam waarvan de gordijnen circa dertig keer open en dicht gingen. Uitzicht op bomen en groen leidde tot meer verbetering in de stemming dan uitzicht op gebouwen. Tot onze eigen verbazing maakte het geen verschil hoe lang de gordijnen opengingen, een snelle blik van twee seconden had precies dezelfde effecten als een langere kijkduur. Veel mensen gebruiken dit type onderzoek om reclame te maken voor meer investeringen in het aanleggen en beschermen van natuurgebieden. Daar ben ik niet tegen, maar het is zeker zo fascinerend om te zien hoe weinig natuur je kennelijk nodig hebt. Er moet een simpele trigger zijn in het menselijk brein. Er zijn voorzichtige aanwijzingen wat dat zou kunnen zijn. De kleur groen alleen is het in ieder geval niet. Het lijkt erop dat de complexiteit van de vorm vooral bepalend is voor wat wij als natuurlijk zien. Wij houden van complexe fractalachtige vormen, die niet te chaotisch zijn."

### Natuur om de hoek

"Op basis van het onderzoek naar stress en natuur zou ik zeggen dat je vooral moet investeren in natuur om de hoek. Grote natuurgebieden zijn best zinnig omdat mensen daar kunnen reflecteren over de grote vragen in het leven. Dat doe je beter als je je even helemaal kunt verliezen in de natuur. Maar alledaagse natuur hoeft niet groot te zijn. Voor het welzijn van mensen is natuur in en om de woning, hoe klein soms ook, belangrijker dan een groot natuurgebied ver weg. De stress stapelt zich niet op maar kan direct worden afgereageerd, waardoor mensen uiteindelijk gezonder en gelukkiger blijven."

### Agnes van den Berg

Agnes van den Berg is universitair hoofd-docent bij de leerstoelgroep Sociaal-ruimtelijke analyse van Wageningen Universiteit en senior onderzoeker bij Alterra.