

Hoogleraar Agnes van den Berg over de voordelen van buiten zijn

“Een dagelijkse portie natuur houdt je geest scherp”

Genieten van de natuur is mogelijk én belangrijk voor iedereen, aldus prof. dr. Agnes van den Berg, bijzonder hoogleraar beleving en waardering natuur en landschap aan de Rijksuniversiteit Groningen.

“Een paar minuten in de natuur zijn doet al meer voor je gezondheid dan je denkt.”

“Mensen zijn vaak verbaasd en verrast dat er universitair onderzoek gedaan wordt naar het effect van natuur op je gezondheid. Maar dat effect is er! De positieve impact is ook wetenschappelijk aangetoond. Zo weten we dat in de natuur zijn óf kijken naar natuur vrijwel direct je stemming verbetert. Ben je verdrietig of somber, dan zorgt een mooi uitzicht al na tien seconden voor een beter gevoel. Dat is toch fantastisch? Maar de natuur doet meer met je. Zo houdt contact met de natuur ook je geest scherp en het verbetert je concentratie. Dus kom je thuis na een wandelingetje in het groen, dan zul je zien dat je die puzzel sneller oplost. Onderzoek heeft verder uitgewezen dat mensen tussen de 70 en 75 jaar die vaak de natuur opzoeken, minder last hebben van geheugenverlies. Kleine moeite, groot plezier dus.”

MINDER STRESS

“Natuur geeft ook rust. Daar heb je onder andere baat bij als je last hebt van stress, bijvoorbeeld omdat je je zorgen maakt over je gezondheid of omdat je merkt dat je dingen minder goed kunt onthouden. Of omdat je verdriet hebt om het verlies van je partner, familie of een goede vriend of vriendin. Na ongeveer twintig minuten in de natuur gaat het stresshormoon in je lijf, cortisol, aantoonbaar naar beneden. Dat geeft een aangenaam gevoel, je voelt je daarna rustiger. Met een dagelijkse portie natuur verklein je de kans op depressie houd je je hersenen fitter. En het mooie is: je hoeft er niet eens voor te bewegen. Alleen in de natuur aanwezig zijn is al voldoende.”

BLIJ EN GELUKKIG

“Ik krijg regelmatig de vraag hoe het mogelijk is dat alleen al in de natuur zitten of er naar kijken positieve effecten heeft. Het onderzoek is echter nog niet zo ver dat we al een kant en klaar antwoord op die vraag hebben. Er zijn wel sterke aanwijzingen dat de vormtaal van natuur een rol speelt. Bomen, planten, alles wat natuur is wordt gekenmerkt door grillige, zichzelf herhalende patronen. Deze patronen trekken onze aandacht zonder dat het moeite kost, wat een plezierig gevoel geeft. Maar dit is zeker niet de enige verklaring. Als je buiten in de natuur bent, adem je ook bepaalde stofjes in die door bomen en planten worden afgescheiden. Die stofjes zouden ons afweersysteem kunnen

ondersteunen. Bovendien zorgt in de natuur zijn voor een gevoel van verbonden zijn met alles wat leeft. Daar word je blij en gelukkig van.”

ZITTEN WERKT EVEN GOED ALS WANDELEN

“In coronatijd hebben we massaal de natuur ‘herontdekt’. Dat is een mooie ontwikkeling. Toch zijn er ook drempels, sommige mensen zien er tegenop om de natuur in te gaan. Mensen met hartproblemen

[Lees verder op de volgende pagina.](#)



Over Agnes van den Berg

Hoogleraar Agnes van den Berg doet onderzoek naar de effecten van de natuur op de mens. Daarnaast geeft ze regelmatig lezingen en workshops over dit thema. Ze is een van de initiatiefnemers van de site natuuroprecept.nl, om huisartsen en andere zorgprofessionals te stimuleren om vaker contact met natuur aan te bevelen. “In deze coronatijden zien we een herwaardering van de natuur. Het is belangrijk dat we het belang van de natuur voor onze gezondheid ook in post-coronatijd blijven zien en ervaren.”

“

In de natuur zijn zorgt voor een gevoel van verbondenheid met alles wat leeft.

of de longziekte COPD kunnen angst hebben dat er onderweg iets gebeurt en dat er dan geen hulp is. Anderen zijn bang dat ze verdwalen. Maar het goede nieuws is dat je ook geen uren van huis hoeft. Gewoon lekker op een bankje gaan zitten in een groene omgeving in de buurt van je huis werkt even goed als wandelen. Ook dan heeft natuur dat positieve effect op je stemming en concentratie en geeft het je rust. Je hoeft er zelf eigenlijk niet veel voor te doen, behalve je ervoor open te stellen.”

MOGELIJKHEDEN TE OVER

“Uit eigen beweging in je eentje de natuur in gaan voelt soms wat ongemakkelijk. Of je weet niet goed waar je naartoe kunt gaan. Laat je daar niet door weerhouden, want gelukkig is er dan ook genoeg mogelijk. Zo schieten de wandelgroepen momenteel als paddenstoelen uit de grond. Een vrijwilliger maakt de route en na afloop drink je koffie met elkaar. Dat is een enorm succes! Maar ook zelf kun je de natuur eenvoudig opzoeken. Rustig op het bankje in het park of plantsoen zitten werkt ook prima – en vaak levert dat nog leuke gesprekken op ook. Heb je groene vingers? Denk dan eens over meedoen met een moestuinproject: als je met je handen in de aarde wroet, ben je ook verbonden met de natuur. Blijf je graag dicht bij huis, lok dan met voedsel of planten vogels naar je tuin of balkon. Vogels, en vooral zangvogels, vergroten je geluk.”

NATUUR OP RECEPT

“Ook steeds meer huisartsen zien hoe natuur hun patiënten kan helpen. Bijvoorbeeld als zij klachten hebben die voortkomen uit het overlijden van hun partner, het verlies van werk of eenzaamheid. In die gevallen kiezen huisartsen steeds vaker voor ‘natuur op recept’: zij adviseren deze patiënten om vaker de natuur op te zoeken. Huisartsen merken dat mensen hierbij vaak wel een eerste zetje in de rug nodig hebben. Zij nodigen deze patiënten dan uit voor een wandelingetje: verzamelen bij de praktijk en dan met een groepje een halfuurtje wandelen. Dit ‘lopen op recept’ heeft al tot veel enthousiaste reacties geleid én voor gezondheidsresultaten gezorgd. En wat ook mooi is: mensen geven aan dat er met deze wandelingen een wereld voor hen open is gegaan. Als je eenmaal ontdekt hoe fijn het is, smaakt het al gauw naar meer.”

VOORKOM EEN ‘NATUURTEKORT’

“Belangrijk is wel om je te realiseren dat je er bewust mee bezig moet zijn. In de natuur zijn is geen vanzelfsprekend meer, zeker niet als je in een stedelijke omgeving woont. Je loopt tegenwoordig zomaar een ‘natuurtekort’ op. Streef er daarom naar om twee uur per week in de natuur te zijn, liefst elke dag even. Het helpt daarbij om een routine in te bouwen, dat je er een gewoonte van maakt om op bepaalde momenten in de natuur te zijn. Loop bijvoorbeeld standaard met een omweggetje door het plantsoen naar de supermarkt. Sommige mensen houden een natuurdagboekje bij waarin ze opschrijven wat ze gedaan, gezien en ervaren hebben. Dit helpt hen om erop uit te blijven gaan. Maar bovenal: geniet ervan. Laat je omgeving op je inwerken, sta eens stil, pluk iets, voel ergens aan, ruik en luister. Verbinding voelen met de natuur is de motor van alles, dat is wat de positieve reacties in gang zet. En eigenlijk is dat ook logisch, want als mensen zijn wij natuur.”

Onze expert



RIA CORNELISSENS
VRIJWILLIGER

“Een ritje met de duofiets zorgt voor een frisser hoofd”

Vrijwilliger Ria Cornelissens (68) en mevrouw Smit (94) fietsen wekelijks met de duofiets vanaf verpleeghuis ActiVite Rijnzate in Alphen aan den Rijn.

“Als het maandag is, veer ik altijd op als ik aan de volgende dag denk. Op dinsdag ga ik namelijk altijd mee met de duofiets.” Mevrouw Smit is al vier jaar een fervent duofietser. Samen met vrijwilliger Ria zoekt ze de mooiste plekjes op in en rond Alphen aan den Rijn. Ria: “Soms nemen cliënten zelf een lunchpakketje mee, of ik pak een thermoskannetje koffie in. Dan kunnen we onderweg even pauze nemen en picknicken. Ik weet dat mevrouw Smit erg van de natuur geniet, dus wij zoeken samen de parken op of fietsen naar de Zegerplas. Als enthousiaste toerfietser weet ik dat het belangrijk is dat we op de heenweg wind tegen hebben en terug wind mee. Ook weet ik de mooie plekjes te vinden en ik raak nooit de weg kwijt.” Mevrouw Smit beaamt dat: “Ze vindt áltijd de weg terug. Ik denk regelmatig: als ze me hier laat staan, kom ik nooit meer terug. Geen idee waar ik dan ben!”

EEN FRISSER HOOFD

Op de duofiets kun je meetrappen of stilzitten. Ria tikt haar medefietser echter meestal op de schouder als de benen al een tijdje niet meer bewegen. Mevrouw Smit lacht: “Dat hoef je bij mij niet te doen, toch? Ik vind het zo heerlijk om buiten te zijn. Van binnen zitten word ik soms wat lusteloos. Een ritje op de fiets zorgt echt voor een frisser hoofd. Kou of geen kou, het maakt mij niet uit. Dan doe ik gewoon een dikkere jas aan!” Ria voegt hieraan toe: “Sommige medefietzers willen zelfs in de regen fietsen. ‘Je hebt toch een regenjas?’, zeggen ze dan.”

REACTIES ONDERWEG

Ria kan dit vrijwilligerswerk iedereen aanraden. “Ik merk aan de reacties hoe goed het cliënten doet. Een mevrouw die voor het eerst was meegegaan, heeft na afloop wel tien keer gezegd ‘wat heb ik een heerlijke ochtend gehad’. Je kunt een dag van iemand echt mooier maken. Sommige mensen komen anders nauwelijks buiten, omdat ze niet goed ter been zijn. Je zit naast elkaar, dus je kunt ook gemakkelijk een gesprekje voeren. Daardoor is het een gezellig uitje. Onderweg krijgen we veel leuke reacties: auto’s geven ons altijd voorrang, mensen zwaaien vrolijk of zeggen: mooie fiets hebben jullie!”

Ga naar [ActiVite.nl/vrijwilliger](https://www.activite.nl/vrijwilliger) voor meer informatie over vrijwilligerswerk bij ActiVite.

Cursussen voor onze leden

Nieuw bij ActiVite Ledenorganisatie: interessante colleges, gegeven door een enthousiaste studentdocent. We trappen deze kersverse samenwerking af met een collegereeks over wiskunde.

We zijn ook blij dat onze reanimatiecursussen weer starten na een coronastop. Grijp je kans en zorg ervoor dat je voorbereid bent in noodsituaties op straat of thuis.



Basiscursus reanimatie en gebruik AED

Wist je dat de eerste minuten bij een hartstilstand van levensbelang zijn? Hoe sneller je start met reanimeren en een AED aansluit, hoe groter de kans op overleven. De ambulance is meestal niet zo snel, jij als omstander kunt dat wel zijn. De basiscursus reanimatie en gebruik AED bereidt je in drie uur goed voor op een noodsituatie. Heb je de basiscursus al gevolgd? Ook een herhalingscursus is mogelijk! De lessen worden het hele jaar door gegeven. Kijk voor alle data op de website: [ActiVite.nl/reanimatie](https://www.activite.nl/reanimatie). Of bel met (071) 516 14 15.



Gratis interessante collegereeks ‘De schoonheid van wiskunde’

ActiVite Ledenorganisatie organiseert samen met de studentenorganisatie Oud Geleerd Jong Gedaan een online collegereeks voor 55+’ers over wiskunde in het dagelijks leven. Wiskunde moeilijk en alleen voor begaafde mensen? Integendeel! In deze collegereeks van vier online bijeenkomsten kijken we naar wiskunde in actie: van het voorspellen van het weer tot het uitschakelen van diepzeemijnen. Samen met een studentdocent wiskunde duiken we ook in de geschiedenis: hoe wisten ze vroeger wat de omtrek van de aarde was? De docent neemt ook kansberekeningen onder de loep en hoe dit bijvoorbeeld in casino’s wordt toegepast. Gratis voor leden van ActiVite Ledenorganisatie! Data: woensdagavond vanaf 14 juli t/m 4 augustus 2021 van 19.30 tot 20.30 uur.

MELD JE AAN



Wil je meer informatie of andere cursussen bekijken? Ga naar [cursusbij.ActiVite.nl](https://www.cursusbij.activite.nl). Of meld je direct aan via (071) 516 14 15 of mail naar ledenorganisatie@activite.nl