



Lekker wroeten in de aarde

Niets zo rustgevend
als in de aarde
wroeten. Tuinieren
werkt therapeutisch,
onder andere tegen
stress. Op de divan
bij de prei en de
Oost-Indische kers.

'Zelfs een foto van een boom heeft al een stressverlagende werking'

In Zuid-Europa zijn ze al lang bekend met de heilzame werking van tuinieren. Moestuinen zijn er een traditie waarin de mediterrane passie voor slow en biologisch voedsel gevierd wordt. Een Spaanse vriend bracht me ooit de volgende wijsheid bij: 'Wil je een paar uur gelukkig zijn, wordt dan een keer goed dronken. Wil je een paar jaar gelukkig zijn, trouw dan met een mooie vrouw. Maar wil je een leven lang gelukkig zijn, neem dan een tuin.'

Natuurlijk hadden wij hier in het hectische Nederland wel het vermoeden dat het goed voor je is om in de natuur bezig te zijn, maar inmiddels is dat ook daadwerkelijk bewezen – en wel door omgevingspsychologe Agnes van de Berg. Zij deed onderzoek bij Alterra Wageningen, een kennisinstituut voor de groene leefomgeving, naar de invloed van tuinieren op stress. Het experiment vond plaats onder dertig leden van volkstuinvereniging Amstelglorie. Eerst werd bij de tuinders spanning opgewekt door ze een stressvolle computertaak te laten uitvoeren. Daarna ging de helft van hen een halfuur buiten

aan de slag in z'n volkstuin, terwijl de andere helft binnen in het eigen huisje mocht lezen in niet-groene tijdschriften. Vervolgens werd het cortisolgehalte in het speeksel van beide groepen gemeten. Wat bleek: de hoeveelheid stresshormoon bij de schoffelaars was sterker afgenomen dan bij de lezers.



© NICK VAN ORMONDT

'De natuur laat zich niet opjagen'

Bastiaan Ragas (40) is zanger, acteur, producent en auteur van een binnenkort te verschijnen boek met vaderverhalen. Hij heeft een zoon (9) en drie dochters (4, 3 en 1 jaar oud). Het gezin reist graag af naar het vakantiehuis

in het oosten van het land, met de grote tuin met fruitbomen.

Maaien, onkruid wegtrekken, snoeien, hout zagen. Dat soort dingen doe ik graag. Ik heb gras in mijn tuin en veel bomen, appelbomen en perenbomen die ik zelf geplant heb. Ik hou van tuinieren op zijn boers. Het hoeft allemaal niet zo gecultiveerd, het gaat mij om een plekje buiten, in de natuur, waar ik lekker kan aanklooien. Nu ben ik met 26 verschillende projecten tegelijkertijd bezig, dus dat geeft genoeg onrust in mijn kop. Het liefst ben ik daar elk weekend en in de vakanties in de tuin. Dat geeft rust. De stress gaat meteen omlaag. Alles moet tegenwoordig sneller, vooral in de stad, maar de natuur laat zich niet opjagen. Daar vind ik mooi: de seizoenen, het groeien van een boom, de heel donkere nachten. Stilte, ruimte en natuur zijn voor mij de grootste rijkdommen. Met de industrialisatie en verstedelijking is de mens van zijn pad geraakt. Wel weten hoe een iPhone werkt, maar niet het verschil zien tussen een eik of een els. Ik hou het bij een simpele telefoon en lekker tuinieren.'

Nepbegonia's

Door het raam naar iets groens kijken kan al een positief effect op je stemming hebben, concludeerde Agnes van den Berg uit ander onderzoek. Dat is dan ook de reden dat ze zelf nepbegonia's voor haar raam heeft staan. Die hebben hetzelfde heilzame effect als echte begonia's.

Dat de natuur een rustgevende werking heeft, is heel aannemelijk. Dat kijken naar nepnatuur kalmerend werkt, ligt al minder voor de hand. Maar dat zelfs natuurbeelden het stressniveau doen dalen, is op zijn minst verrassend. Toch is dit wat July Koster, gespecialiseerd stresscoach en tuintherapeute, uit eigen ervaring weet. '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,' zegt ze. Zelf heeft July een moestuin in Muiden, een prachtige, stille plek achter de dijk bij het IJmeer. 'Als ik het volkstuinencomplex oprijd, voel ik me al goed. Voor mijn hersenen is dat genoeg, ze weten dat deze plek mij gelukkig maakt en dat eerste signaal zorgt daar al voor. Dat verklaart voor mij ook waarom alleen het kijken naar groen al ontspant.'

Aardbeienstress

Goed nieuws in een tijd waarin we allemaal last lijken te hebben van de snelheid van het leven, van vooral met je hoofd bezig zijn en van stress. Eenvoudigweg mindfulness toepassen is niet zo gemakkelijk als het misschien klinkt. En niet iedereen heeft zin in yoga of meditatie. De natuur in dus, of therapeutisch tuinieren. July Koster is al lang overtuigd van het nut. Volgens haar is niets zo effectief tegen spanning als met je blote handen wroeten in de aarde. Zo heeft ze al heel wat mensen geholpen. Vorig seizoen begeleidde ze een overspannen juriste met depressieve verschijnselen. Door contact te maken met de aarde en de natuur, kreeg ze ook weer contact met haar gevoel, vertelt July. 'De spanning zakte enorm, juist door niet met haar hoofd bezig te zijn, en er dienden zich allerlei inzichten aan. Toen het onkruid wieden in het aardbeieveld niet opschoot en de stress langzaam weer opliep, moest er een keuze worden gemaakt. De keuze tussen niet afmaken of het minder zorgvuldig doen. Dat leidde tot het wezenlijke inzicht dat je altijd iets te kiezen hebt.'

July werkt het liefst een heel seizoen met haar cliënten. Het groeiproces van zaaien tot oogsten werkt als metafoor voor

het eigen innerlijke groeiproces. Dat waar je aandacht en energie in stopt, komt letterlijk tot bloei.

Scharrelen en lummelen

We zijn niet gemaakt om de hele dag binnen te zitten en naar



'De tuin trekt zich niks van jou aan'

Paul Jansen (44) is Europees salesmanager bij RES Software. Hij heeft een zoon (10) en een dochter (7) en woont net buiten het dorp Achterveld. Achter zijn huis liggen een grote siertuin, een moestuin en een boomgaard.

Zodra ik uit mijn werk kom en de tijd heb, loop ik de tuin in. Even kijken hoe alles erbij staat. Hier en daar wat wegtrekken, links en rechts wat water geven. Lekker buiten bezig zijn, dat is superontspannend na een hele dag op kantoor. De moestuin doe ik samen met mijn schoonmoeder. Ik doe de ene helft en zij de andere, en samen houden we het geheel in de gaten. Het gaat mij meer om het uitproberen dan om het zelfvoorzienend willen zijn. Zoals de knoflook die ik in oktober in de grond stopte. In de sneeuw kwamen er al groene sprieten op en weer later hadden we zoveel knoflook dat we konden uitdelen. De kinderen vinden alleen het oogsten leuk. Wieden of de grond klaarmaken om te zaaien, daar hebben ze niks mee. Ik doe het allemaal graag: water geven, snoeien, oogsten. Het meest spectaculair vind ik het verbouwen van pompoenen. De plantengroei is explosief en in de herfst heb je prachtige pompoenen. Een tuin groeit gewoon door en trekt zich niks van jou aan. Net als het weer. Wil je gaan wieden, regent het de hele dag. Dingen willen bereiken, maar ook loslaten, het zit er allemaal in.'

