

BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (57) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

Buitenleven

Onlangs mocht ik een presentatie houden voor een beroepsvereniging van professionele coaches. Het onderwerp waarover de organisatie me had gevraagd te spreken was 'natuur en psyche'. Dat sprak me direct aan en het leek me ook belangrijk.

Enthousiast ging ik op zoek naar informatie. Maar tot mijn verbazing vond ik weinig dat ik kon linken aan mijn vak. Er zijn vooral verbanden bekend tussen psychische klachten en de omgeving waar mensen in wonen.

Zo zijn mensen in de grote stad vaker depressief, maar heeft dat te maken met een grotere afstand tot de natuur? Ze hebben in de stad gemiddeld genomen ook vaker lichamelijke aandoeningen, en we weten dat daar een risico voor depressies in schuilt. Nog een factor: in dichtbevolkte gebieden wonen meer mensen onder het bestaansminimum, zoals daklozen. En zo kunnen we nog wel even doorgaan.

Wat mij vooral interesseert is de invloed die de natuur heeft op het beloop van psychische klachten. Stel: je hebt angstaanvallen en je woont in het centrum van een stad. Helpt het om te verhuizen, of in ieder geval vaak de natuur in te gaan?

Mijn zoektocht leverde weinig op. Dat een natuurlijke omgeving therapeutische effecten heeft, is niet echt wetenschappelijk bewezen.

En dat een gebrek aan natuur (alleen maar tussen de betonblokken verblijven) een risicofactor vormt, evenmin.

Wat blijft er dan over? Ik dacht terug aan het begin van de coronacrisis en de effecten die de eerste lockdown had. Vanaf mijn balkon op twaalf hoog zag ik dat de lucht helderder was doordat er heel veel minder werd autogereden. Mensen met astma hadden ook

minder klachten dan gebruikelijk. Kortom: door die plotse verandering in de omstandigheden kregen we een indruk hoeveel een schone lucht ertoe doet bij onze gezondheid.

Iedereen begrijpt hoe belangrijk de natuur is voor ons mentale welbevinden. Maar wat het ons kan kosten als we steeds minder contact hebben met de natuur, krijgt nog niet de aandacht die het verdient. Het onderzoeken van het verband tussen natuur en psyche kost een hoop geld, en de vraag is welke partij dat wil financieren. Dus blijft het even bij speculeren.

Wat kost het ons als we steeds minder contact hebben met de natuur?

In de leefstijlgeneskunde – een nieuwe discipline die snel groeit – is veel aandacht voor de invloed van lichaamsbeweging en voeding op onze gezondheid, inclusief psychische stoornissen. Vooral ouderen beseffen dat 'naar buiten gaan' ons goed doet.

Als je op een mooie zomerdag kijkt wie er wandelen en fietsen, zijn dat in verhouding meer oudere mensen.

Wie het als taak moet krijgen, maakt me niet uit, maar we zouden hoe dan ook moeten zorgen dat onze jeugd aandacht houdt voor de therapeutische effecten van het buitenleven.

Want achter een computer in een kantoor voelt iedereen zich anders dan wandelend langs het strand. Dat kun je pas gaan ervaren als je het doet, en daarom is het devies voor ons allen: ga er zoveel mogelijk op uit. Dat past bij de menselijke natuur.



BRAM BAKKER
F