

# Een tuin om te genieten

'ER GEBEURT VEEL IN DEZE TIJDEN VAN VERANDERING', VERTELT BIOLOGE EN BELEVINGSDESKUNDIGE KIM VAN DER LEEST. 'ZO GEVEN WE ONZE DIRECTE OMGEVING, ONZE LEEFWERELD, OP TAL VAN GEBIEDEN OPNIEUW VORM. EN DAN BLIJKT DE TUIN, NET ALS HET PARK EN HET BOS, EEN BRON VAN ENERGIE EN INSPIRATIE.'

Van de achtertuin kun je bijvoorbeeld een goede leefplek voor kleine dieren en insecten maken, aldus Van der Leest, en je kunt er duurzaam goed bezig zijn voor de aarde. 'Maar waarom zouden we niet ook de tuin zodanig inrichten dat we ons er prettiger voelen en er voor onszelf meer energie en inspiratie uit halen. Gelukkig is de volkomen versteende tuin op zijn retour en komt er weer meer ruimte voor groen in de tuin. En dat is goed, want groen, en dus ook je eigen tuin, kan heel veel welzijn genereren.'

Deze uitspraken worden gestaafd door onderzoek in de zogeheten Blue Zones, plekken op aarde waar mensen heel vitaal oud worden. Uit onderzoek naar de redenen hiervan blijkt onder andere dat natuurlijk bewegen, zoals tuinieren, als een van de levenslessen geldt voor een lang en gelukkig leven. En we willen allemaal graag gezond ouder worden. Wat kunnen we hieruit leren als tuinbezitter? En hoe kunnen we meer geestelijk en lichamelijk rendement halen uit onze tuin en daardoor nog meer genieten van groen?

Drs. Kim van der Leest is behalve biologe ook inspirator en sfeerspecialist, en ze is voormalig directeur van botanische tuin Hortus Arcadië in Nijmegen. 'Het is mij de afgelopen twee jaar regelmatig opgevallen dat niemand van de medewerkers en vrijwilligers die in de Hortus werken dik of depressief is. De silverlingen, een groep vrijwillige senioren – tot wel 80-plus – gaan bovendien wekelijks heel vrolijk en energiek met kruiwagens en snoeimessen de borders in de botanische tuin te lijf en tevens onderhouden ze de bijenkasten.'

## De groene zaak

'Verder heeft een gevoel van welzijn ook te maken met het je sociaal verbonden voelen met een plek, bijvoorbeeld een tuin bij je huis of in de buurt waar je woont of werkt', zo vervolgt Van der Leest. 'De oudere vrijwilligers bij Hortus Arcadië zetten graag hun talenten in voor de groene zaak,

ze voelen zich betekenisvol en het geeft ze identiteit nu ze met pensioen zijn. Tevens werkt de tuin als een magneet voor oudere en of eenzame bezoekers.'

'De jongere gasten van de Hortus vinden het vooral relaxed in het groen. Een beetje hangen in een hangmat en luisteren naar de vogeltjes of geluiden van het water. Ook chillen bij een buitenfilmvertoning in het groen is helemaal cool. Studeren in het groen is de afgelopen jaren ook steeds meer favoriet geworden. En dat is niet alleen vanwege het gebrek aan ruimte binnen de Radboud Universiteit, de HAN of de studentenflat. Ik zag de Hortus groeien als plek voor het hebben van werkgroepoverleg of om te studeren.'

'Ook de groentjes, de groep jonge vrijwilligers in de Hortus, komen graag in de tuin. Deze jongeren hebben vaak geen enkele ervaring of achtergrond in het groen en zijn soms via een instantie naar de Hortus verwezen voor een re-integratietraject in verband met bijvoorbeeld een burn-out. Opvallend is dat, na twee maanden met de handen in de aarde, vrijwel altijd de conclusie was dat ze sneller in het groen herstelden dan met menig andere therapie. Dit klopt met bekende onderzoeken over de bewezen bijdrage van groen aan het herstel van stress.'

Er zijn uit al die onderzoeken een aantal conclusies te trekken die je ook in je eigen leven en tuin kunt toepassen. Kim van der Leest zette ze op een rij, zodat iedere tuin een weldadige groene oase kan worden waarin je je prettiger, fitter en meer relaxed voelt.

## Groene fitness

Een van de gevolgtrekkingen uit de diverse onderzoeken is dat natuurlijk bewegen met afwisselende bewegingen – zoals bij tuinieren – heel goed voor je zijn. De natuur en de tuin dagen uit tot lichamelijke beweging. En die beweging kunnen we maar al te goed gebruiken. Omdat we

TEKST ANI

LINKSBOVEN: KIM VAN  
RECHTSBOVEN: ELHO  
LINKSONDER: CONCEP  
RECHTSONDER: SKARG  
(FOTO JOHAN CARLSO



ELHO

tegenwoordig steeds meer tijd doorbrengen achter de tv, laptop of iPad, bewegen we steeds minder. Dat geldt zeker ook voor onze kinderen, die veelal liever een computerspel spelen dan een boomhut bouwen.

Als je een uur lang in de tuin werkt, verbrand je gemiddeld 300 kilocalorieën. Bovendien is het een afwisselende activiteit; sommige werkzaamheden zijn inspannend, andere wat minder. Tevens verbrand je in de buitenlucht 20 procent meer calorieën dan bij dezelfde beweging binnenshuis. Beschouw je tuin daarom meer als je eigen groene fitnessruimte en het onderhoudswerk als een goede workout.

Planten, bloemen en geuren stimuleren tot het vertellen van verhalen, wetenswaardigheden en anekdotes. Een groene oase maakt dat mensen elkaar makkelijker ontmoeten. Door de ontspannen sfeer is er minder sociale druk, je móét niet en door dat 'ont-moeten' maak je gemakkelijker contact. Ook een tuinfeestje of barbecue is vaak een stuk meer ontspannen dan dineren aan een met damast gedekte tafel.

Datzelfde zie je ook in volkstuintjes: praatjes en plantjes worden gemoedelijk over de heg uitgewisseld en vaak weet men meer van de buur-tuinder dan van de burende straat. Ook grootouders die samen met hun kleinkinderen in het groen spelen of wandelen, vormen een boeiende combinatie – je ziet jong en oud zichtbaar genieten.

Een tuin bevordert sociaal contact, wat belangrijk is voor ons als mens. Sociaal zijn zit namelijk in onze natuur. Creëer daarom een plek voor ontmoetingen en overleg in de tuin.

### Groene ontspanning

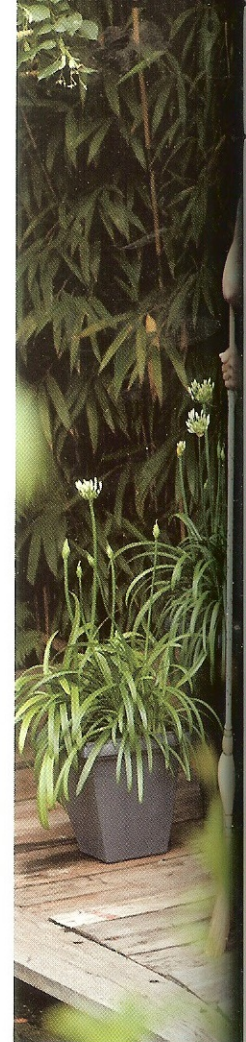
In een groene ruimte zakt meteen je stress-level en ben je veel productiever aan het leren of werken. Onze zintuigen zijn nog steeds ingesteld op leven in de natuur, waardoor de prikkels uit die natuur ons minder energie kosten dan prikkels uit ons niet-natuurlijk leven. Daglicht is ook goed voor je en houdt je alert. Bovendien is natuurlijk groen een rustgevende kleur. Mensen die regelmatig de natuur in gaan kunnen vaak beter slapen en zich beter concentreren.

Richt je tuin of balkon in als een werkruimte. Ontspannen gaat ook heel goed in het groen. Geluid van kabbelend of spetterend water en zingende vogels maakt rustig evenals het ruisen van grassen.

### Kijken, ruiken, horen, voelen, proeven

Voor de allerkleinsten is [www.eentuintjevoor.nl](http://www.eentuintjevoor.nl) een groot succes. Kinderen gaan hier zelf aan de slag met tuinmaterialen en met hun fantasie, om een tuintje te bouwen voor bijvoorbeeld hun luie hond of een eetbare klimtuin voor henzelf. Belangrijk is dat ze onze netheids- en zo-hoort-het-eigenlijk-syndromen loslaten. Van deze kinderontwerpen kan menig hovenier of landschapsarchitect veel leren qua anders denken.

Ook activiteiten als 'Ontdekkingstocht naar Watermonsters' in de vijvers van de Hortus zijn bij de jeugd zeer geliefd. Het is belangrijk en zelfs essentieel voor onze ontwikkeling en ons welzijn om alle zintuigen te leren gebruiken en ons te verbinden met de wereld en de mensen om ons heen. Dit geldt met name voor kinderen en ouders. Want hoewel we steeds meer leven in een virtuele



ELHO

CONCEPTGROEN



COMPO





ELHO

wereld, kan deze qua zintuiglijke stimuli nooit de werkelijke wereld evenaren.

Bekijk bij de beplantingskeuze voor kinderen of je zoveel mogelijk gebruik kunt maken van kleur, geur, tast en eetbaarheid. Ook water en veranderingen in het seizoen zijn interessant. Planten die vlinders en vogels aantrekken geven een leuke meerwaarde. En ook planten die reageren op aanraking, een klimboom, een boomhut of een composthoop met bodemleven vragen erom ontdekt te worden.

#### **Vrouwen verbinden**

De grootste bezoekersgroep in de Hortus bestaat uit vrouwen; als tuinliefhebster, vriendin- met-afpraak-vriendin, bruid-in-spe, oma-met-kleinkind, moeder-met-baby, workshopdeelnemster-botanisch-tekenen, meditatiecursiste, 50-jaar-geworden-in-het-groen-vierster, secretaresse-voorbuitenfeest-regelen en vrijwilligster-in-de-tuin-worden. Niet zo verwonderlijk, want vrouwen zijn vaak de sociale spin in het web van gezin of bedrijf en zorgen voor de verbindingen.

Ook zijn vrouwen sterk zintuiglijk ingesteld. Dit komt onder andere omdat zij vroeger verantwoordelijk waren voor het voedsel verzamelen, waarbij een goed kleur- en geuronderscheidend vermogen cruciaal waren om te overleven. Naast het feit dat we weer willen weten waar ons voedsel vandaan komt en wij er ons weer mee willen verbinden, is dit 'oogstinstinct' van de vrouw een van de factoren van het succes van de wederopleving van de moestuin. Ook de pluktuin met bloemen van eigen bodem of border maakt veel vrouwen blij en is ook nog eens goed voor het milieu.

#### **Groen als trend**

Wat ik zie, is dat veel tuinen nog steeds vanuit het idee 'dit-is-trendy' worden ingericht. Vrouwen zijn doorgaans gevoeliger voor mode dan mannen. Als mensen houden van een moderne minimalistische stijl in kleding en interieur, dan zie je dit vaak terug in het tuinontwerp. Dit terwijl het voor het welzijn van de tuinbezitter meestal beter zou zijn een aanvullende beleving in de tuin te brengen die zorgt voor meer harmonie en welbevinden in het leven.

Een goede tip speciaal voor vrouwen is om meer te kijken naar de gewenste beleving, dan naar alleen de tuintrends. Maak van de tuin vooral een plek waar je geniet en je je lekker voelt.

Kim van der Leest: 'Ik heb gezien hoe de Hortus Arcadië werkt als een tuin voor iedereen, een kleurrijke plek van ontmoeten voor jong en oud. De afgelopen twee jaar waren de bezoekersaantallen het twintigvoudige van daarvoor. Er is een enorme behoefte aan oases van rust in de huidige overgestimuleerde maatschappij, waarin wel honderd maal zoveel prikkels zijn als veertig jaar geleden.'

'Onze zintuigen zijn nog steeds ingesteld op het leven in de natuur en daarom kost in het groen zijn ons geen of althans weinig energie. We leven relatief maar een heel korte periode van onze bestaansgeschiedenis in de stad en zijn hier niet op aangepast. Kortom: geef het groen een plek in je leven en maak de tuin tot een plek om te genieten en om je prettig in te voelen.'