

hart & hoofd

Blauwe plekken zijn gezond

PSYCHOLOGIE Op zoek naar meer vreugde en rust in je hoofd? Ga naar een vijver, zee of rivier. Wie dicht bij water woont of er vaak tijd doorbrengt, voelt zich gezonder en gelukkiger, zo blijkt uit onderzoek.

Bijna niets oefent zo'n kracht op me uit als water. Als ik aan de zee kom, loop ik recht op de golven af, en ik kan geen vijver of rivier passeren zonder mijn handen of voeten even nat te maken. Als ik mensen zie zwemmen, word ik al helemaal gek. Mijn gezelschap weet intussen dat ze me moeten intomen of ik zou de zwemmers zo achterna duiken, met kleren aan. Ik weet niet goed hoe die aantrekkingskracht ontstaat. Komt het doordat ik opgevraagd ben in een huis met zicht op een vijver, die weliswaar ontoegankelijk was, maar wel altijd aanwezig? Doordat ik de zee met vakantie associeer? Of misschien gewoon doordat ik gaandeweg gemerkt heb dat ik in de buurt van water een rustiger en aangename mens word? Ik weet het niet, maar dat laatste is wel waar: als ik gelukkig ben, word ik nog opgewekter bij een meer of rivier. Heb ik verdriet, dan verzachten de golven de pijn.

Ik ben niet de enige die zich thuis voelt aan het water. Vanaf de eerste alinea van *Moby Dick* van Herman Melville blijkt dat de zee een helende werking uitoefent op hoofdpersonage Ismaël. 'Wanneer ik merk dat het mij bitter in de mond wordt, wanneer het in mijn ziel mistig en miezerig is als in november, wanneer ik merk dat ik onwillekeurig voor een doodkistenwinkel ben blijven staan en de achterhoede vorm van iedere begrafenisstoet die mijn pad kruist, en in het bijzonder als mijn minderwaardigheidsgevoelens me parten gaan spelen (...), dan acht ik het hoog tijd zo snel als ik kan zee te kiezen', vertelt hij. Schrijfster Olivia Laing ervaart hetzelfde met rivieren. In haar boek *Naar de rivier* beschrijft ze hoe ze het pad langs de Ouse volgde op het moment dat alles in haar leven spaak liep. Ze was naar de rivier in Sussex gegaan zonder er lang te willen blijven, maar voor ze het wist had de rivier haar in haar greep: 'Ze had me in volle vlucht te pakken gekregen en nu zat ik met hart en ziel aan haar vast.'

Reset voor lijf en hoofd

In tijden waarin de heilzame effecten van 'groene plekken' uitgebreid opgetekend zijn, en dokters zelfs bosbaden voorschrijven, is het niet slecht om ook even stil te staan bij het effect van waterplekken, en of er wel genoeg water is in ons leven. Gelukkig is ook het onderzoek daarnaar in het afgelopen decennium op gang gekomen. Hoewel de wetenschap nog in de beginfase zit, zijn de resultaten tot nu toe vrij consistent en bevestigen ze mijn gevoel: tijd doorbrengen bij *blue spaces* – oceanen, meren, vijvers, rivieren, kanalen, watervallen en zelfs fontein – is goed voor onze fysieke, mentale en emotionele gezondheid.

Vorig jaar nog vergeleken onderzoekers van de universiteiten van Edinburgh, Glasgow en Gent vijftig studies om na te gaan welke invloed 'blauwe ruimtes' (zo zal ik ze vanaf nu noemen) uitoefenen op onze gezondheid. Zij concludeerden dat mensen die in de buurt van water wonen, meer bewegen, minder stress en angst hebben en zich tevredener voelen. Ook Dr. Mathew White, professor aan de Universiteit van Exeter en een vooraanstaand milieupsycholoog, stelde in 2017 vast dat blauwe ruimtes een positief effect hebben op onze fysieke activiteit en geestelijk gezondheid.

White stond mee aan de basis van Blue Health, een grootschalig project met onderzoekers uit achttien landen die tussen 2016 tot 2020 de invloed van blauwe ruimtes op onze gezondheid en ons welzijn bestudeerden. Daaruit blijkt dat er drie grote verklaringen zijn waarom mensen die tijd doorbrengen aan het water gezonder zijn: in omgevingen met water is er vaak minder vervuiling, meer zonlicht en meer biodiversiteit; daarnaast zetten deze plekken aan tot beweging (niet alleen zwemmen, maar ook wandelen, fietsen ...); en tot slot zorgen blauwe ruimtes voor psychologisch herstel. Water werkt als een reset voor hoofd en lijf: je overtoollige gedachten en stress maken plaats voor energie en ruimte in je hoofd, je schouders zakken als vanzelf naar omlaag.

Die positieve invloed op onze mentale gezondheid is meteen ook de interessantste verklaring: het is de factor waarbij blauwe ruimtes nog een stapje voor hebben op hun groene compagnons. Volgens onderzoek van de Universiteit van Essex zorgen bossen, parken of weilanden al voor een grote verbetering van ons welzijn, maar als er ook water aanwezig is, gaan ons humeur en onze eigenwaarde er nog eens significant op vooruit.

Stress wegspoelen

Wat is het dan dat water bij ons teweegbrengt en ons beter doet voelen? Een van de grootste effecten van blauwe ruimtes is hun rustgevendende werking. 'Er zijn waarschijnlijk een paar dingen die een warm bad niet kan oplossen, maar ik kan er geen bedenken', zei Sylvia Plath ooit, en wie komt er na een lange dag niet tot rust met een bad of douche? Nu, voor dit een pleidooi lijkt voor opengedraaide kranen: je hoeft niet per se in het water te duiken om kalmer te worden. Zelfs het zicht op een meer of de zee heeft een groot effect.

Volgens de wetenschap is tijd doorbrengen bij waterpartijen goed voor onze fysieke, mentale en emotionele gezondheid

Water zien en loslaten dus. Ik werd er een tijdje geleden opnieuw aan herinnerd. In het begin van het jaar verhuisde ik naar Antwerpen en voor een buitenmens was dat wennen. Wanneer ik vroeger even ging wandelen om mijn hoofd leeg te maken, belandde ik nu in straten met hoge grijze gebouwen en taterende mensen. Kortom, nog meer prikkels. Op een avond zette ik me na het werk in het stadspark, waar ik naar de eenden en meeuwen in de vijver tuurde. Automatisch voelde ik mijn gezichtstrekken verzachten. Een week later zat ik in de eerste lentezon aan de kaaien. Naast mij deinde de Schelde op en neer, mijn gedachten stroomden mee naar de haven en de zee.

Marinebioloog Wallace J. Nichols noemt die meditatieve staat *blue mind*. In zijn gelijknamige boek legt hij uit dat veel mensen in de buurt van water een gevoel van

kalme, eenheid, algemeen geluk en tevredenheid met het leven in het moment ervaren. Een van de verklaringen voor die ontspanning is de unieke soundscape van blauwe ruimtes. De beweging van het water – of het gebrek daaraan als een meer zich strekt tot een gladde spiegel –, het zonlicht dat danst op de bodem, de wind die het water doet bibberen, de geur van zilt, kraakhelder of zelfs nostalgisch brak water, het ruisen van de golven en het klateren van een waterval: al die factoren hebben een soort hypnotiserend effect. Niet voor niets bestaan er playlists vol watergeluiden om de slaap te vatten.

Bovendien trekken de geluiden, beelden en geuren onze aandacht naar buiten, weg van onze gedachten. 'Blue spaces blijken simpele, makkelijk interpreteerbare omgevingen die toch fascinerend zijn en ons dus afleiden van onze dagelijkse verplichtingen. Daardoor zijn het ideale plekken voor cognitief herstel', zegt Alexander Hooyberg van het Vlaams Instituut voor de Zee, dat in samenwerking met UGent, KU Leuven en U Hasselt onderzoek doet naar 'Ocean & Human Health'. Blauwe ruimtes zijn vertrouwd genoeg om ons niet te overprikken, maar tegelijk verrassend genoeg om ons niet te vervelen. Meer nog, je krijgt er zelfs energie van. Onlangs sprak ik met

surffotografe Jade Madoe, die opgegroeide aan de kust en de zee nooit losgelaten heeft. 'De vele kleuren, de manier waarop het licht breekt, het kabbelen van het water: al die factoren maken van de zee een plek waar ik me honderd procent geïnspireerd en levend voel', vertelde ze.

Oceanisch gevoel

De zee is natuurlijk uniek in haar soort. De golfwerking, de patronen in het zand, de zoute geur en smaak, de felle wind en de gigantische hoeveelheid water zijn niet te overtreffen. Uren kun je blijven staren naar de horizon, en nog zie je het einde niet. Die blik op oneindig helpt om je gedachten op een rij te zetten. Je ziet letterlijk het bredere plaatje en kunt je zorgen of ingevingen in perspectief plaatsen. Het is wat Freud het 'oceanisch gevoel' noemde: de gewaarwording onderdeel te zijn van iets groeters, eeuwig, grenzeloos.

Ik vind het eindeloze panorama van de zee niet alleen enorm bevrijdend, maar ook heel geruststellend. Om de paar seconden spoelt er een nieuwe golf aan, tot in de eeuwigheid. En net als die golven komen er altijd nieuwe kansen en ervaringen op je af, zelfs als je ze nu zelf nog niet ziet. Ze zijn al onderweg. Olivia Laing heeft een soortgelijke ervaring wanneer ze aan een



Aan zee uren naar de horizon turen kan volgens Freud een 'oceanisch gevoel' opwekken: de gewaarwording onderdeel te zijn van iets groters, eeuwigs, grenzeloos

rivier staat. 'Een rivier heeft, anders dan een meer of de zee, een bestemming', schrijft ze, 'en de zekerheid waarmee ze zich een weg baant geeft haar iets troostrijks, zeker voor hen die het vertrouwen in waar ze zelf heen willen, zijn kwijtgeraakt.'

Verbinding

Dat we ons aan het water gelukkiger voelen, kan ook wel eens komen doordat blauwe ruimtes ideale ontmoetingsplekken zijn. Met vrienden chillen aan een plas, met je gezin een strandwandeling maken of bij een bergmeer uitrusten met je lief: waarom op een grijs pleintje afspreken als je ook naar het water kunt gaan? 'Zeker de kust biedt een ideale setting voor sociale contacten', zegt Hooyberg. 'Zo blijkt uit on-

derzoek dat kinderen meer genieten van familiemomenten op het strand dan in andere natuurlijke omgevingen.'

Zelfs als je alleen bent, creëert water verbinding. Ongeveer een maand geleden had ik twee natuuractivisten aan de lijn die op een boot voor de Franse kust verbleven. Zij beschreven hoe de zon op het water danste en stofwolkjes naar de oppervlakte dreeven. Toen ik 's avonds aan de Schelde zat, zag ik de schittering waarover ze het hadden. Ik bedacht dat ik via de rivier naar de zee en zo tot aan hun boot zou kunnen varen. Als of ik via water verbonden ben met duizenden andere mensen, die ik misschien nog nooit ontmoet heb of juist enorm goed ken. Mijn zus, bijvoorbeeld, die aan de andere kant van de wereld aan een gelijkaardige brede rivier woont, of de Franse bakker in Gouy, waar de Schelde ontspringt.

Alleen en toch samen zijn. Samen en toch alleen. Paul Snoek brengt het gevoel dat water oproept als geen ander onder woorden, in het gedicht 'Een zwemmer is een ruiter': 'In het water adem ik water, in het water / word ik een schepper die zijn schepping omhelst, / en in het water kan men nooit geheel alleen zijn / en toch nog eenzaam blijven. // Zwemmen is een beetje bijna heilig zijn.

Maya Toebat



© Tru Chivers

de maand van

Yelena Schmitz



Tekort

Er was eens een meisje van negen. Iedere dag fietste ze met bloemen rond haar stuur naar school. Op een ochtend was de juf weg. 'Ze is moe', zei de schooldirecteur. De eerste dag was er feest in de klas. 'We moesten altijd staartdelingen maken', gniffelden ze. 'Daar is nu niets meer van waar.' De kinderen schoven hun banken aan de kant, vouwden papieren vliegtuigen, en gooiden hun brooddozen in de lucht.

Na de speeltijd kwamen ze terug in de klas. 'En nu?', vroeg een jongen. 'Ik heb een oproep in de krant geplaatst', zei de schooldirecteur. 'Ik vind niet meteen een vervanger. In de tussentijd kunnen jullie je in stilte bezighouden.' De kinderen peuterden in hun neus en maakten vlechtjes in hun haar.

In een brief in de agenda vroeg de directeur aan alle ouders of zij geen dag voor de klas wilden staan. Niemand had tijd. Een gepensioneerde grootvader wou graag komen helpen, maar zijn handen bibberden zo hard dat het niet ging. Een vrouw die leerkracht was geweest in een ander land, diende zich meteen aan bij de schoolpoort. 'Je bent de perfecte kandidaat, maar je hebt niet de juiste papieren', zei de directeur, terwijl hij naar zijn schoenen staarde. De vrouw bestond nergens in het systeem en kon dus onmogelijk voor de klas staan.

'Ik heb een voorstel', zei de directeur, en hij wees naar het meisje. 'Jij geeft les. Hier is het invulboek over aanhangsteken en komma's. Lees het hardop voor en stel af en toe een vraag.' 'Oké', zei het meisje, ze maakte de vlechtjes los en ging voor het bord staan.



© artp

Leerkrachten, verplegers, monitoren, spoedartsen redders, waar is iedereen?

Overall in het land groeiden de tekorten aan. De kranten schreven: tekort aan leerkrachten, tekort aan verplegers, tekort aan monitoren, tekort aan spoedartsen, tekort aan vrijwilligers, tekort aan redders. Niet alleen mensen, maar ook voorraden raakten op. Tekort aan mosterdzaad, tekort aan papier, tekort aan vinyl, tekort aan babymelk en tekort aan regen. 'Waar is iedereen?' We vinden jullie niet meer. Kan iemand ons helpen? Wij hebben hulp nodig', zei een vrouw op televisie.

Mensen die vroeger leerkracht of verpleger waren geweest, verstopten zich in de schaduw en hielden hun mond. Ze waren zo moe dat hun schouders naar de grond waren gegroeid.

De leiders van het land maakten zich zorgen omdat ze hadden gehoord dat ook de piloten zouden staken. 'We kunnen niet meer op vakantie. En dat hebben we zo nodig. Om onze batterijen op te laden.'

De kinderen zaten stil in de klas. Hun hoofden werden steeds leger. Ze hadden gehoopt dat er nog een toets zou komen op het einde van het jaar, maar die werd afgeschaft. Ook de schooldirecteur was gestopt. Ze zagen zichzelf in het lege klaslokaal zitten en dachten aan hoe hun babybroertjes in de crèche lagen, en hoe hun grootmoeders in de rusthuizen wachtten. 'Ik mis de staartdelingen', zei een stil meisje. 'En de juf', zei de jongen naast haar. Ze vroegen zich af of zij het waren geweest, die haar zo moe hadden gemaakt, of dat het iets anders was, iets onzichtbaars, dat over het hele land in de lucht leek te hangen.

Een jongen tekende een raket op het bord. 'Later word ik Elon Musk. Ik neem een raket en teleporteer mezelf weg van de wereld. Ik ben vrij', zei hij. 'Ik was al Elon Musk', snauwde een jongen met sproeten. Het meisje stond vooraan en vroeg zich af wat zij eigenlijk wou. Een lege planeet veroveren, ver weg van alles en iedereen? Ze wou vooral dat er opnieuw juffen waren, en meesters, en verplegers, spoedartsen en redders. Tegen de wind in fietste ze terug naar huis. Misschien moest zij redder worden?

Yelena Schmitz is schrijfster. Vorig jaar verscheen haar (kinder)boek Geroezemoes. Naast pen en papier werkt ze graag met opnameapparaten. In al haar werk gaat ze op zoek naar poëtische details.