Joke van der Sluijs wordt blij van scharrelen in haar tuin

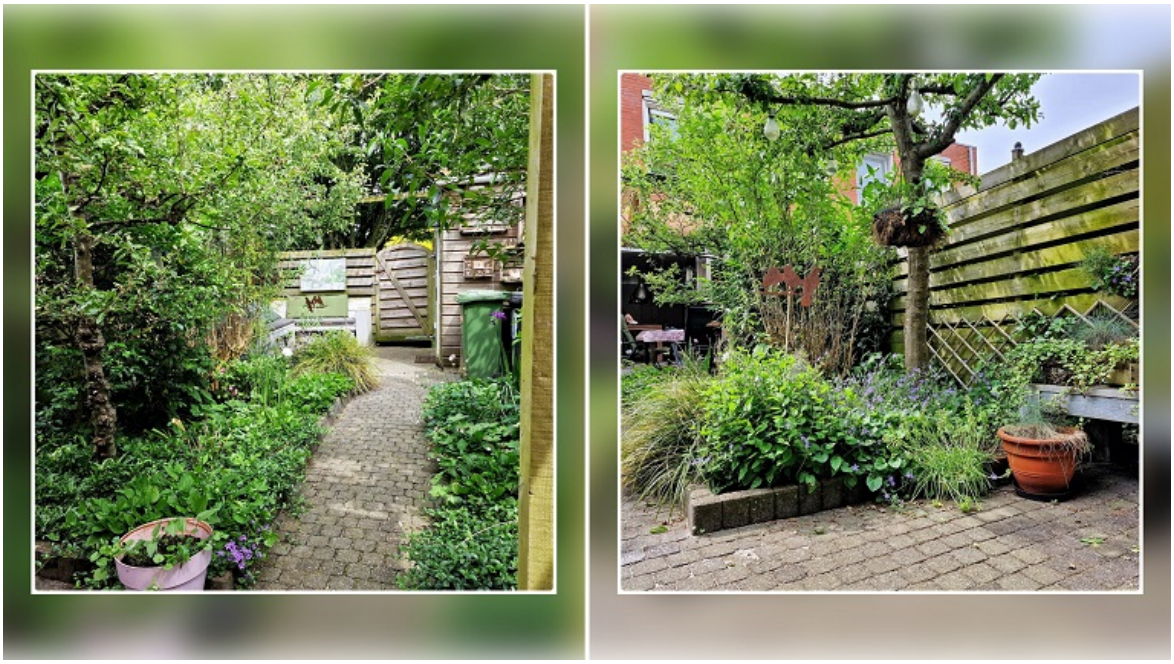
Als ik aankom bij de woning van Joke in de vissenbuurt hoor ik de bijtjes al zoemen in de campanula en sierui die volop bloeien in de voortuin.



Ook bij Joke liggen alleen nog een paar hoognodige klinkers in de tuin. Niet alleen in de voortuin, maar ook de achtertuin is een groene oase. Het eerste dat me daar opvalt is de boomstronk vol met elfenbankjes.



Er hangt onweer in de lucht en het is broeierig warm, maar door de struiken en bomen is de temperatuur in de achtertuin aangenaam.



Joke vertelt dat ze blij wordt van simpele, kleine dingen. Ze heeft zich aangesloten bij de Biodiversiteitsgroep en daar heeft ze met een groepje groenliefhebbers onder leiding van Hans van Moorsel plantjes gestekt en gescheurd. Zo vul je met gesloten beurs je tuin beetje bij beetje met nieuwe plantjes. Noem het maar vermenigvuldigen door te delen.



Ze vindt het ook enig om te zien hoe de natuur zelf haar gang gaat. Zo kreeg ze laatst een pot met munt cadeau en na verloop van tijd kwam er naast de munt ook mos op en vervolgens een varen. Joke kan hier intens van genieten.



Dan wijst ze naar de appelbomen. Toen de kinderen nog klein waren vertelde ze hen dat uit de pitjes een appelboom zou groeien. De kinderen stonden haar met grote ogen aan te kijken en geloofden er niets van. Maar ze wilden het wel proberen en er werden wat appelpitten in de tuin gestrooid. De kinderen zijn intussen volwassen en de pitten zijn uitgegroeid tot echte appelbomen.



Daartussen staat een aangewaaide liguster. Daar heeft ze niets voor hoeven doen, die kwam ineens op en doet het goed. Waarschijnlijk geplant door een verloren vogelpoepje en nu vinden de vogels er beschutting.



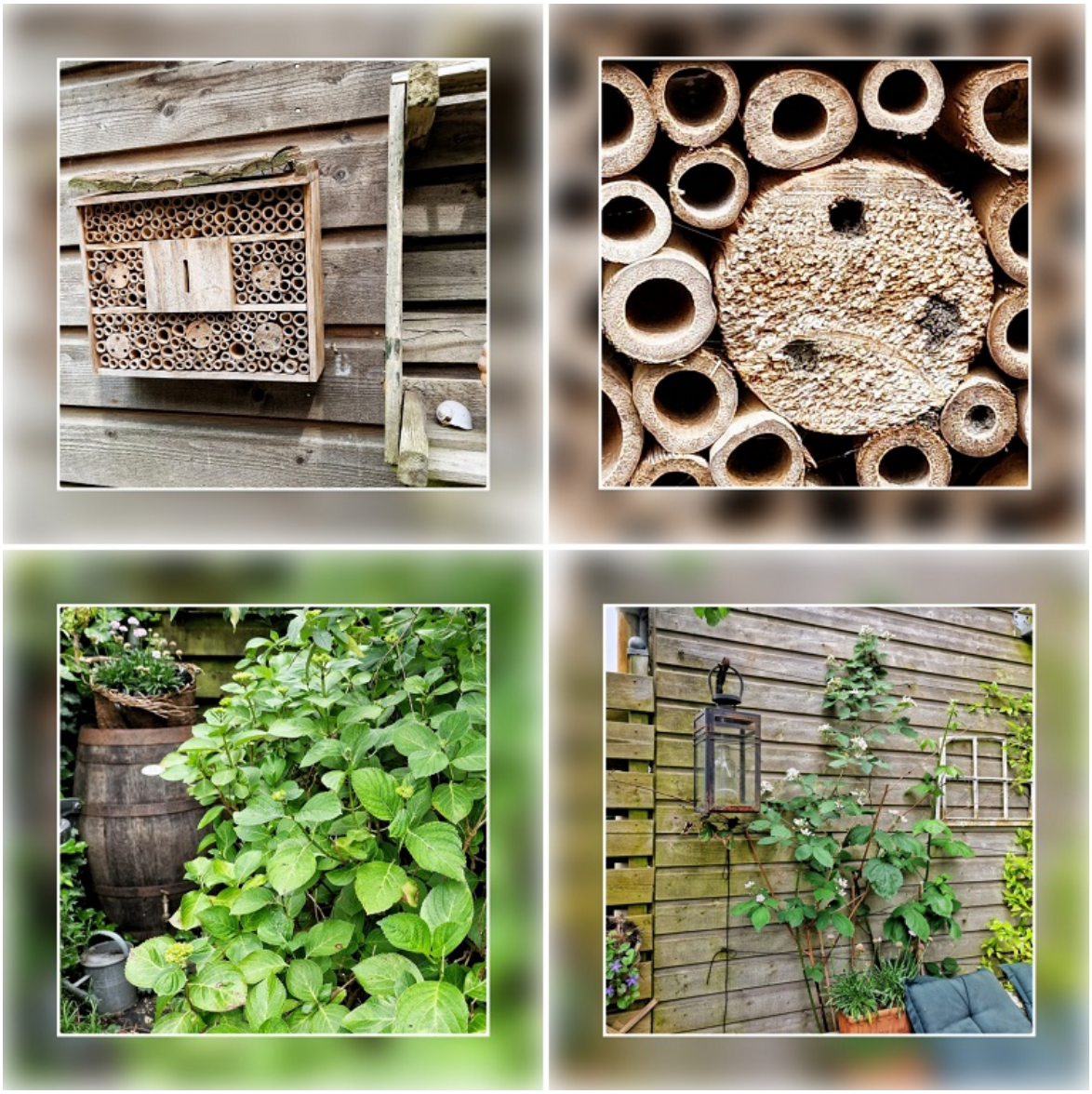
En als er dan toch vogels ter sprake komen vertelt Joke steeds enthousiaster. Kijk maar aan de andere kant van de tuin. Daar heeft een merel vorig jaar een nest gebouwd achter de vlinderstruik en in de takkenril die Joke heeft gemaakt van snoeihout heeft ze winterkoninkjes gesignaleerd.



Naast het konijnenhok ligt een mesthoop. Konijnenkeutels hoeven niet in de kliko, die legt ze met stro in een hoekje van de tuin. Na verloop van tijd composteert dat en kan ze haar tuin ermee verrijken. De compost zit vol met wormen en als die net over de tuin is uitgestrooid komen er vogels op af, want een tuin vol met wormen is voor onze gevederde vrienden als een 5-sterren restaurant!



Achter in de tuin nog een zitje met een bramenstruik, een regenton en een insectenhotel. Als je goed kijkt zie je ook dat het hotel bewoond is door metselbijen. Deze bijen leven alleen en nestelen zowel in de grond als in holle ruimtes en dragen bij aan de bestuiving van planten en gewassen. Zij doen dit door met klei de broedcellen of kamertjes met stuifmeel en een eitje af te dekken vandaar ook de naam metselbij.



Joke raadt iedereen aan om de tuin te vergroenen. ‘Tegels eruit, plantjes erin. Dat is goed voor de biodiversiteit, maar ook goed voor mezelf. Ik kan intens genieten van die kleine dingen, zoals het opkweken van een stekje tot een volwassen plant die later weer een plekje krijgt in mijn tuin.’

Geleerden zeggen het ook...

Kennelijk is Joke niet de enige die er zo over denkt. Laatst kreeg ik een krantenknipsel toegestuurd waarin een gedragspsycholoog bevestigt dan onze gezondheid profiteert van groen in de tuin.

CHANTAL VAN DER LEEST

‘Met mijn groene tuin help ik de natuur maar ook mezelf’



Het is voorjaar en in de tuin begint weer van alles te groeien en te bloeien. Gedragspsycholoog Chantal van der Leest weet: ook onze gezondheid profiteert van groen in de tuin.

Naast akelei, sleutelbloemen en judaspenning bloeit er deze maanden nog iets op in mijn tuin: ikzelf. Zo gauw er maar een klein zonnestraaltje is, zit ik op het bankje voor mijn huis met een kop koffie. Er is zoveel om je over te verwonderen in mijn kleine stadsvoortuin. Een stekje van de hemelsleutel dat zijn blaadjes ontvouwt. Een uit de klauwen gewassen tuinhommel die in kleine, wiebelige bloempjes kruipt. Of twee huismussen die met takjes en pluisjes af en aan vliegen naar de nestkast.

Het voelt goed om de natuur een beetje te helpen, maar volgens onderzoek help ik ook mezelf met mijn groene tuin. Wetenschappers

Juist je eigen gaard is goud waard

lunges terwijl je in evenwicht probeert te blijven op kleine stapstenen, en reikt boven je hoofd om de heg te snoeien. Mensen die niet meer zo goed ter been zijn kiezen misschien voor een stoeltje of verhoogde bloembedden waar je nog goed bij kan zonder te bukken.

In de tuin werken kan ook meditatief werken. Zaadjes opkweken, water geven, een woekerende bodembedekker tussen andere plantjes uithalen, of frambozen plukken: het zijn bezigheden waar je je aandacht op kunt richten en waarmee je de rest even kunt vergeten. Je brein kan uitrusten van de dagelijkse hectiek en ontstressen.

Daarnaast worden straten met groene tuinen ook socia-