

Artikel Nu.nl 20-02-2020:

Turen naar stressverlagende tropische vissen: 'Digitaal werkt het ook'

19 februari 2020 17:09

Laatste update: 20 februari 2020 09:39

10

Kijken naar een aquarium vol vissen zou volgens onderzoek stressverlagend werken. Ondernemer Erik Rood (38) verhuurt aquariums voor kantoren en wachtruimtes van ziekenhuizen. Zorgen vissen inderdaad voor minder stress?

In de wachtkamer van het Prinses Máxima Centrum voor kinderoncologie in Utrecht staat een aquarium van 3 meter breed, vol kleurige vissen en zwaaiende planten. Neergezet door Rood, die onderzoek verzamelde over het positieve effect van aquariums.

Er staan in Nederland zo'n 130 aquariums onder de vlag van Roods bedrijf. "Voornamelijk in zorginstellingen en kantoren", vertelt hij. "In zorginstellingen gaan patiënten vaak even naast het aquarium zitten om tot rust te komen. En in het ziekenhuis zie ik dat het kijken naar de vissen een mooie afleiding kan zijn."

Volgens onderzoek van de University of Plymouth is het kijken naar vissen kalmerend is en verlaagt het de bloeddruk. Klopt dat? "Ja", zegt Nienke Endenburg, docent aan de Universiteit Utrecht en deskundige op het gebied van de relatie tussen mens en dier. "Uit dit onderzoek blijkt dat kijken naar vissen zorgt voor minder stress. Ook in eerdere studies zie je dezelfde resultaten."

In literatuuronderzoek uit 2019, waarvoor negentien studies over de voordelen van interactie tussen mensen en vissen zijn bekeken en beoordeeld, zijn de onderzoekers voorzichtig positief. "De onderzoeksresultaten wijzen inderdaad op de positieve effecten van vissen op het welzijn van mensen", is te lezen in het onderzoek. "Maar er moet nog meer onderzoek worden gedaan voor er harde conclusies kunnen worden getrokken."

'Vissen verlagen je tempo'

Rood trekt met zijn aquariums door het hele land, van tandartspraktijken tot kinderdagverblijven. "Bij zorginstellingen is een rustig aquarium meestal de wens, op kantoren juist een wat drukker aquarium. In een aquarium met zeewater valt bijvoorbeeld veel te ontdekken, daar kunnen koraal, zeesterren en zee-egels in leven."

"Als je met zorgen in je hoofd rondloopt, dan even stilstaat en kijkt naar vissen in een aquarium, kan dat voor afleiding zorgen", zegt Endenburg. "Ook werkt het stressreducerend. Vissen zwemmen rustig rond en al snel verlaagt dat ook jouw tempo."

Elke aanwezigheid van natuur in wachtkamers en op kantoren is goed, vervolgt Endenburg. "Hoewel ik wel verwacht dat een aquarium meer effect heeft dan een plant. Een aquarium

heeft diverse natuurelementen, plus beweging en mooie kleuren. Ook concentreer je je even op de verschillende soorten vissen, waardoor je gedachten nog meer afgeleid worden."



Een van Erik Roods aquariums in een wachtkamer. (Foto: Erik Rood)

Aquarium als screensaver ook een optie

Heeft het ook zin om een afbeelding van een aquarium als screensaver te installeren? Uit het onderzoek van Plymouth blijkt dat het kijken naar digitale vissen ook een positief effect heeft.

"Een digitaal tafereel met een aquarium kan inderdaad werken", zegt Endenburg. "Maar eentje met echt leven erin zal het altijd beter doen. Vergelijk het met een robohond en een echte hond."

Ga je toch voor een echt aquarium? In een stressverlagende variant moet veel groen zitten, zegt Rood. "Daarnaast moet je de tank niet horen, want constant kabbelend water kan juist op je zenuwen werken." Qua vissoort tippt hij de maanvis. "Dat is een statige vis, die rust uitstraalt."

Door: Germieke Smits
Beeld: NU.nl/Ton Laven