



GROEN IS GAAN

Doen: elke week de natuur in

Ze komen steeds minder buiten in de natuur, die kinderen van ons. En dat is geen goede zaak, want een regelmatige portie groene energie, daar hebben ze wat aan. Dus hup, laarsjes aan en gáán.

TEKST FEMKE ZULEMA BEELD STOCKSY



Geef mijn kinderen een bos met laaghangende takken, een bed van bladeren of kleffe drek en ik heb geen kind meer aan ze. Met rode konen roert mijn zoon (4) met een stok in een hoopje aarde en test mijn dochter (3) hoe diep je laars kan verdwijnen in de modder. Ze zijn in hun element. Of beter gezegd: het voelt bijna alsof ze in optima forma zijn. Net als mijn man en ik, we voelen de stress van ons afglijden, we halen diep adem en kijken elkaar lachend aan. Allemaal effecten van de natuur, zegt omgevingspsycholoog en bijzonder hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg. Uit meerdere wetenschappelijke onderzoeken komt duidelijk naar voren dat mensen vrolijk worden van een natuurlijke omgeving. Van den Berg: 'De natuur heeft een automatisch opbeurend effect en biedt op een magische manier precies wat een kind wil.' En dat zie je als ouder dan weer terug in dit soort dingen: als je peuter een stokje ziet, moet hij het oppakken, hij móét aan die lage tak hangen. Modder? Daar moet hij met zijn vingers doorheen. Bladeren? Die willen ze bij elkaar vegen. En beestjes? Die willen ze aanraken. Grappig, want blijktbaar is dat effect leeftijdsloos: ook ik hang ineens in de boom. Het stopt trouwens niet bij een flink portie blijmakerij, die positieve output van Moeder Natuur. Want ook de gezondheid, ontwikkeling én geest van het hele gezin varen er wel bij. En dat begint al tijdens de zwangerschap (zie het kader op de volgende pagina). Onderzoekers vonden zelfs een positieve relatie tussen groen en het geboortegewicht van de baby.

Je zou denken: dan brengen we vast veel tijd door in het groen. Niks is minder waar. Sterker nog: de natuur en de kinderen van nu zijn elkaar best wel een beetje kwijt. Tijd om de banden weer aan te halen.

MAG IK OP DE IPAD? In januari van dit jaar vroeg OERRR, het jeugdprogramma van Natuurmonumenten, aan 14.000 ouders hoe vaak hun kinderen in

de natuur spelen. Ongeveer 80 procent van deze ouders wil hun kinderen graag meer natuur meegeven, maar toch gaan zij er niet vaak genoeg samen op uit. Jantje Beton deed in 2018 samen met Kantar Public onderzoek onder (groot)ouders en kinderen naar buitenspelen. In vergelijking met 2013 daalde het percentage kinderen dat elke dag buiten speelt in de buurt van 20 naar 14 procent. Volgens cijfers van het CBS voldeed meer dan de helft van de kinderen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar in 2017 aan de Beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad: minimaal een uur per dag matig intensieve lichamelijke activiteit en minimaal 3 uur spier- en botversterkende activiteit. Onze grootouders speelden in hun jongere jaren nog elke dag buiten, de kinderen van tegenwoordig niet meer. En dat heeft vier redenen: Nederland is voller, er zijn meer steden en dus groeien ook steeds meer kinderen op in verstedelijkt gebied, met woonwijken met kleinere tuinen of balkons. Er is dus letterlijk minder ruimte om buiten te spelen en al helemaal om in een groene omgeving te spelen. Ook zijn ouders van nu bezorgder en zien ze meer gevaren (van hard rijdende auto's, scooters en giftige besjes aan de struiken), waardoor kinderen er dus minder alleen op uit kunnen gaan. Als laatste, en misschien wel een van de belangrijkste: moderne media. Heb je ze weer, de smartphone, tablet en televisie. Schermen kosten tijd, die je kind ook buiten, in het park, de tuin of het bos had kunnen besteden.

GOEDE ZAKEN Maar wat mist een kind dan als-ie z'n portie natuur niet binnenkrijgt? Agnes van den Berg doet al jaren onderzoek naar het effect van de natuur op kinderen. Toch zijn er nog een heleboel vragen en onduidelijkheden over wat de natuurlijke omgeving nou voor jezelf en je kind doet. Van den Berg: 'Veel onderzoeken zijn vooringenomen, ik moet door de regels heen lezen om te zien wat er nou echt uit zo'n studie komt. Het lijkt wel of het bijna niet anders mag dan dat de natuur goed

15 procent van de kinderen speelt nooit buiten

De natuur heeft een automatisch opbeurend effect en biedt precies wat een kind wil

is.' Wat over de linie wel gewoon het geval is, zo blijkt uit de goede en betrouwbare wetenschappelijke studies die er wél zijn. Agnes van den Berg dook samen met Dr. Femke Beute in allerlei studies en in hun White paper, Geef kinderen de natuur terug, gaan ze onder andere in op al die voordelen. Heb je even, want de lijst is lang.

Goed voor de ontwikkeling Buiten in de natuur kunnen kinderen klimmen, graven, rollen, glijden, gooien, rennen en dat stimuleert de motorische ontwikkeling. Van den Berg: 'Je ziet daarbij dat een kind in een natuurlijke omgeving meer creatieve vormen van speelgedrag ontwikkelt en ook dat is goed voor de motorische ontwikkeling. Dat effect zien we al bij baby's ontstaan.' De natuur groeit ook heel goed mee, voor elke jonge leeftijdsfase is er wel een uitdaging.

Het geeft de weerstand en boost Tijd doorbrengen in de natuur verhoogt de weerstand aantoonbaar. Niet alleen krijg je buiten automatisch een portie vitamine D op je bol, ook leven er in een natuurlijke omgeving allerlei micro-organismen en blootstelling daaraan is belangrijk voor een evenwichtige immuunregulatie.

Prikkelt de zintuigen Je hoort, ziet, voelt, proeft, ontdekt in de natuur van alles met je zintuigen. Op die manier ontdek je de wereld om je heen, ervaar je zelf allerlei sensaties én je verhoudt je ertoe. Zo helpt een natuurlijke omgeving kinderen om zich bewuster van zichzelf te worden. Die aandachttrekkerij van de natuur kost ook geen moeite, en dat heeft te maken met de vormtaal van de natuur: de informatie die de natuur aan onze hersenen geeft, is voor ons brein makkelijker te verwerken. Ook is er sprake van 'zachte fascinatie': de natuur vraagt op een fijne manier aandacht, een die geen energie vraagt, maar geeft. De blik van je peuter wordt automatisch getrokken naar een vlinder op een bloem, of wolken die door de lucht rennen, een merel die zingt, blote voeten die wegzakken in het natte zand aan zee of de geur van een roos in bloei.

Zorgt voor een leeg hoofd Een woensdagmiddag in een

indoorspeeltuin of in een rustig bos. Als je ze vergelijkt, zie je dat rustgevende effect van de natuur zelf ook wel. Iets met weinig prikkels. Dankzij die 'zachte fascinatie' ontstaat er nog meer rust en ruimte in je hoofd. En dat heeft ook weer allerlei gunstige effecten op het concentratievermogen en de zelfbeheersing. Van den Berg: 'Maar er zijn ook onderzoeken die zeggen dat een deel van de rust die je in de natuur ervaart ook is aangeleerd vanuit de cultuur en de opvoeding. Als je in de natuur bent, ben je daar vaak in je vrije tijd en dat associeer je dan ook met lekker vrij zijn, waardoor je automatisch meer ontspant. Zo was er een studie waarin ze twee groepen lieten luisteren naar *white noise*-geluiden. In de ene groep werd gezegd dat het 't geluid van een waterval was en in de andere groep dat het machines in een fabriek waren. De eerste groep kwam tot rust en de tweede groep werd er helemaal hyper van. Onze interpretatie van de omgeving, van de natuur in dit geval, is vaak een positieve. We associëren het met rust en ontspanning.'

Maakt weerbaarder Denk aan al die uitdagingen die kinderen moeten overwinnen: natte boomstammen, modderpaden en ritselende bosjes. Goed voor hun zelfvertrouwen!

BADEN IN HET BOS Maar is een park ook groen genoeg? Of een dagje zandkastelen bouwen en pootje baden aan zee? Als er 'groene' natuur aanwezig is, zoals gras, bomen en struiken, zit je goed. Dat kan het park zijn, een groen schoolplein, een weiland of het bos. Ook 'blauwe' natuur volstaat. Zoals een dagje aan zee, een meer of rollen van de duinen. Er zijn veel initiatieven die stimuleren om kinderen de natuur in te krijgen. Zo heeft Natuurmonumenten het initiatief OERRR, dat kinderen van 0 tot 12 jaar op avontuur wil laten gaan in de tuin, de straat, het park of het bos. →

Voor € 1,25 per maand krijgen kinderen van 0-3 jaar een eigen appelboom, elk seizoen post met kaarten om samen de natuur te ontdekken, speel- en knutseltips en korting op uitjes. Bij het netwerk 'Natuur is een feest' kun je ook terecht voor natuurfeestjes, en kun je leuke activiteiten kopen, zoals Het blote voeten pad, waarmee jullie o.a. zelf zo'n pad maken. Jantje Beton komt binnenkort met een nieuwe app (Play to move) om klassiek buitenspelen te stimuleren. Ook leuk: je neemt samen met je kinderen een bosbad, naar Japans gebruik. Japanners noemen het shinrin-yoku, onderdompelen in al het moois dat een bos je te bieden heeft. Je neemt niet letterlijk een bad in een bos, maar je laat de energie in het bos heel bewust binnenkomen via de vijf zintuigen. Dat is dus niet hetzelfde als gewoon wandelen, hardlopen of sporten; waar het bij bosbaden om gaat is mindfulness en dat je echt verbinding zoekt met de natuur. Normaal gesproken zijn het vooral volwassenen die zo'n meditatie bad nemen, maar dat kan ook prima met jonge kinderen, zegt Kat Novotna, een gecertificeerde shinrin-yoku-guide in Nederland: 'Een heel simpele en toegankelijke manier om zelf te gaan bosbaden met jonge kinderen, is een oefening die ik soms ook met volwassenen doe, maar met kleine kinderen wordt deze extra leuk. De oefening heet 'Zullen we'. Zullen we zo veel mogelijk rode blaadjes vinden? Ja, dat doen we! Zullen we alles wat groen is met je hand/voet/schouder aanraken? Ja, dat doen we! Zullen we een hutje gaan maken? Ja, dat doen we! Iedereen mag spontaan iets voorstellen en het antwoord is altijd: ja, dat doen we!'

BAND OPBOUWEN Mijn kinderen groeien op in de binnenstad en bijna voel ik me schuldig dat ik ze niet in een permanente staat van natuurbeleving stel. 'Hoeft niet,' zegt Van den Berg. Maar hoe vaak je dan met je kind in de natuur zou moeten rondstruinen om een gewenst effect te behalen, daar is niks over bekend. 'Mijn advies zou zijn: laat het in elk geval een regel-

matig terugkerende activiteit zijn, en aangezien het geheugen van kinderen niet zo ver reikt, dan in elk geval wekelijks. Minstens een keer per week een halfuur, met twee à drie keer een halfuur of langer als optimaal.' Dat klinkt me vrij realiseerbaar in de oren. Misschien is het zelfs wel te kort voor mijn zoon, die onze wandeling vandaag in het bos veel te snel voorbij vond gaan. Hoe lang het ook zij: als je maar gáát, want een voorwaarde om al die positieve effecten te krijgen, is dat je kind toch echt een band met de natuur moet opbouwen. Agnes van den Berg: 'Verbonden zijn met de natuur, ervaren dat je onderdeel bent van de natuur, is een belangrijke voorwaarde om al die positieve effecten te krijgen. Als je kind ervaart hoe de natuur is, kan hij die klik maken. En zorg daarnaast dat ze zelfstandig en vrij kunnen spelen, zonder bemoeienis.' Kortom, het is tijd om te gaan dus. Laarsjes aan, zoek dat groen en duik erin, daar heeft je kind zijn leven lang wat aan. ♦

BRON: WHITE PAPER, GEEF KINDEREN DE NATUUR TERUG, IN OPDRACHT VAN NATUUR-MONUMENTEN, PROF. DR. AGNES VAN DEN BERG EN DR. FEMKE BEUTE

Groene energie

Zwanger? Kijk dan even goed om je heen, want hoe groener je omgeving, hoe gezonder de start van een kind, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Een pasgeboren baby die ter wereld komt in een groene wijk weegt gemiddeld 15-20 gram meer dan een baby die geboren wordt in een minder groene wijk. Ook onderzocht: de hoeveelheid natuur in je omgeving tijdens je zwangerschap heeft ook invloed op de lengte van telomeren. Telowat? Zo'n telomeer zit aan het einde van een chromosoom, als een soort tuitje. De lengte van zo'n telomeer voorspelt de snelheid van veroudering. Hoe ouder je wordt, hoe minder lang zo'n telomeer. Onderzoek laat zien dat baby's van wie de moeder in een groenere omgeving woonde, hun leven begonnen met een langere telomeerlengte.

Het advies: elke week een halfuur met je kind de natuur in. En dan het liefst twee of drie keer per week

