

Lekker naar buiten, de natuur in. 'Wij van gezondNU' kennen geen betere manier om bij te tanken. Toch lijkt naar buiten gaan minder vanzelfsprekend. De codes geel, oranje en rood waarschuwen je de weg op te gaan. De natuur zit vol teken (de ziekte van Lyme!) en verbranden door de zon vergroot de kans op huidkanker. Vanwaar die angst voor buiten? >

# Hup, naar buiten!

Of houdt **de angst** voor het  
onbekende je stiekem tegen?

Ontdek  
de oermens  
in jezelf!

'Vanwege een gebrek aan kennis en kunde worden relatief kleine risico's als grote gevaren gezien'

Agnes van den Berg

Deskundigen



**Irina Poleacov** is psycholoog en mede oprichter van De Buitenpsychologen, gespecialiseerd in wandeltherapie.



**Prof. Agnes van den Berg** is omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving aan de Universiteit Groningen.

leerlijk! Door het bos heen struinen of even op adem komen op het strand: naar buiten gaan en dan vooral lekker in de natuur zijn doet een mens goed. Dat zal niemand verbazen. Maar alhoewel we allemaal blij worden van buiten, lijkt het steeds aantrekkelijker om je tot 'binnenmens' te ontpoppen. Als je om je heen kijkt, dan schuilen daarbuiten nogal wat gevaren. Als het maar enigszins mistig is of glad, heb je zo een code geel aan je broek hangen. En er zijn meer 'gevaren'. Vanwege ons warmer wordende Nederland krijgen tropische muggen steeds meer voet aan de grond. Ook de oude vertrouwde blauwalg tiert in bijna elke Hollandse plas zodra de zomer zich gesetteld heeft. Het wemelt van de teken en niet alleen in het bos, maar ook in je eigen tuin. En daarmee stopt het niet. De luchtkwaliteit in Nederland is belabberd, van verbranding door de zon kun je huidkanker krijgen en wat te denken van berenklauw? Als je daarin valt, zit je onder de brandblaren.

Naar buiten gaan lijkt een steeds risicovollere onderneming te worden. Je moet op zijn minst

'bewapend zijn' met tektang en zonnebrandcrème. Toch blijven, volgens omgevingspsycholoog prof. Agnes van den Berg de gezonde voordelen van een bezoekje aan bos, strand of eigen tuin stevig overeind staan. "In de natuur ontspan je beter en herstel je van stress. Dat heeft dan weer een gunstige uitwerking op je bloeddruk en hartslag. In zo'n groene omgeving kun je helder nadenken en je beter concentreren. Het doet je stemming goed, waardoor neerslachtigheid, depressiviteit en angst minder snel voet aan de grond krijgen."

## 'Het leven valt niet te controleren. Het leven doet'

Irina Poleacov

### Boompje tegen eenzaamheid

In hoeverre moet je echt actief zijn om te profiteren van de gezonde effecten van de natuur? "Niet", meent Van den Berg. "Zomaar zitten in een groene omgeving doet een mens al goed. Je hoeft dus niet te sporten. Alhoewel bewegen in de natuur minder moeite lijkt te kosten en makkelijker is vol te houden. Uitkijken op een stukje natuur helpt ook al, maar als je echt naar het park gaat of buiten tussen de weilanden fietst, dan ruik je de bloemen en bomen. Je voelt de wind langs je huid. De geluiden van ruisende bladeren. Het gaat om die totale zintuigelijke waarneming." Het maakt feitelijk ook niet uit waar je bent, aldus buitenpsycholoog Irina Poleacov. "Strand, bos, hei of park: in die natuurlijke omgeving zitten dezelfde patronen die voor je brein voorspelbaar en herkenbaar zijn en die voor rust, ontspanning en kalmte zorgen. Dat is ook wat mensen ervaren als ze de natuur in stappen." De kracht van de natuur heeft daarnaast een spirituele zijde, zegt Van den Berg. "Het effect van natuur op ons gevoelsleven speelt zich grotendeels onbewust af. Daardoor is het soms lastig te

omschrijven wat het doet. Het blijft ongrijpbaar. Zweverig. Mensen denken vaak dat ik alleen maar met bomen praat, wat onzin is natuurlijk. Het idee dat je onderdeel uitmaakt van iets groeters dan jezelf, de natuur, kan echter enorm relativeren en troostend werken. In wijken met meer groen zeggen bewoners zich minder eenzaam te voelen, terwijl ze niet per se meer sociale contacten hebben. Veel is er niet voor nodig om dat gevoel van verbondenheid te ervaren. Ouderen die uitzicht hebben op een boompje en daardoor de seizoenen zien komen en gaan, voelen zich minder eenzaam dan ouderen die uitkijken op alleen beton. De natuur kan de psychische en mentale weerbaarheid ondersteunen. Zo hebben vrouwen met borstkanker minder last van mentale vermoeidheid als ze in de periode rondom hun operatie twee uur per week actief met de natuur bezig zijn. Denk daarbij aan het kijken naar de natuur of het maken van een boswandeling."

### De oer-adempauze

"Voor mensen met wie het prima gaat, is naar buiten gaan een kers op de taart. Maar voor het gros van ons kan het echt een medicijn zijn", onderschrijft ook Poleacov. "Er zijn zo veel Nederlanders die net niet lekker functioneren. Slecht slapen, neerslachtigheid, burn-out, angst. Voor al die mensen kan een wandeling in de natuur a life-changing experience zijn. Zo heb ik studentes onder behandeling gehad die maandenlang binnen zaten te blokken. Als je dan weer buiten komt, sta je te wankelen op je benen. Een boswandeling kan dan behoorlijk bedreigend zijn. Mensen schrikken overal van. Als er al een hond tegen ze op springt, zijn ze van slag. Je bent minder gegaard, sneller uit balans en hebt geen vertrouwen meer in je lichaam. Door naar buiten te gaan herstel je het contact met jezelf. Het is niet erg als het koud is of regent. De zon op je huid, de zuurstof in je longen: die primaire elementen helpen je je hoofd, hart en lijf met elkaar te verbinden. Zodoende sta je wakkerder in het leven en voel je beter wat je nodig hebt." Poleacov besloot een aantal jaar geleden dat ze niet langer therapie binnenskamers wilde geven,



ze nam haar cliënten mee naar buiten voor wandeltherapie. Van den Berg, die het effect van dit type behandeling onderzocht, is enthousiast. "Mensen merken snel verbetering. Meestal zijn ze binnen vier sessies klaar. En dat niet alleen, ze hebben ook minder terugval." "De natuur voelt als thuiskomen", geeft Poleacov als verklaring. "Je bent daar waar je hoort te zijn op het niveau van je oer-DNA." Vanuit die oertijd bezien is het niet meer dan logisch dat we ook bang zijn voor de natuur, vult Van den Berg aan. "Tegenwoordig koppelen we de term 'natuurlijk' algauw aan 'gezond', maar de natuur heeft altijd dat ambivalente gehad, die twee zijdes van de medaille. In de tijd dat de mens nog in berenvelen in de wildernis moest overleven, loerde er altijd gevaar. Daar is ons lijf op ingericht. Onbewust scannen we continu onze omgeving af op een mogelijke dreiging. Nog voordat we een slang bewust waarnemen, rinkelen de alarmbellen al in ons lichaam. We staan op scherp. Paraat om te vluchten." "Zodra je echter als oermens op een plek belandde waar je je veilig voelde, ging de knop om."

## 'De natuur helpt je helder na te denken en je beter te concentreren'

Agnes van den Berg



## Naar buiten, die kinderen

Als het aan psycholoog Agnes van den Berg ligt, laat je kinderen van kleins af aan al veel naar buiten kijken. "Die zintuigelijke prikkeling is ontzettend belangrijk voor de ontwikkeling van je ogen, oren en tastzin. Die moet gestimuleerd worden om later goed te kunnen functioneren. Met name om ver en goed diepte te kunnen zien, is kijken naar een groene omgeving ontzettend belangrijk. Laat kinderen vooral ook bewegen in de natuur. Niet alleen leren ze van vallen weer opstaan en vergroot dat hun zelfvertrouwen en veerkracht. Het verbetert ook op neurologisch niveau de samenwerking en de informatie-uitwisseling tussen je motoriek en zintuigen. En niet te vergeten, je creëert zo mooie, blijvende herinneringen. Dat kampvuurtje van vroeger staat je vast scherp in je geheugen gegrift."

## Waar zit jij?

Onderhuids zijn we eigenlijk nog gewoon oermensen en dat bepaalt ook je gedrag. "Als je bijvoorbeeld een vergadering bijwoont," legt psycholoog Agnes van den Berg uit, "dan zitten mensen het liefst in een hoekje met uitzicht op de deur. Die positie geeft je een gevoel van geborgenheid. Je kunt het gevaar zien aankomen. Maar als je daar eens bewust van afwijkt en met je gezicht naar het raam gaat zitten, desnoods met de deur in je rug, dan heb je uitzicht op het groen buiten. Wat doet dit met je? Waarschijnlijk ervaar je die lange vergadering als minder vermoeiend en ben je productiever geweest. Dat is het effect van de natuur op je lijf en je brein."

**In een tijd waarin we alles plannen en weten, is de natuur de grote onvoorspelbare factor**

Dan kon je volledig ontspannen, je batterij opladen. Die adempauze uit de oertijd is nog steeds verantwoordelijk voor dat compleet vredige gevoel dat we ook vandaag de dag in de natuur kunnen ervaren. En ook nu is er nog een zekere bestaansveiligheid nodig om het belang in te zien van de natuur en ervan te kunnen genieten. In landen die in oorlog zijn, is natuurbehoud een non-issue. Maar ook als er vrede is en alle signalen op veilig staan, ligt de angst nog altijd vlak onder de oppervlakte. Kijk naar de emoties die de komst van de wolf in Nederland oproept. Die angst is nergens op gebaseerd. Het is een natuurlijke reactie op iets wat heel diep in ons systeem teruggrijpt. In de oertijd diende dat tot lijfsbehoud. En nu?"

### Controle is een illusie

De natuur in Nederland is geen echte wildernis meer. In vergelijking met de oertijd verblijven we in een continue oase van ontspanning. En toch lijken we angstiger dan ooit. Hoe kan dat? "Steeds meer mensen zijn vervreemd van de natuur", verklaart Van den Berg. "Als je in de stad opgroeit en geen opa en oma hebt die buitenaf wonen, dan gaat een hoop kennis en kunde verloren. Als je bijvoorbeeld niet meer leert hoe een berenklaauw (die lelijke brandwonden kan veroorzaken) eruitziet, is de kans groot dat je er bang voor bent. Wanneer je dat namelijk wel weet, dan herken je die plant van meters afstand en dan weet je dat je beter uit de buurt kunt blijven. Wegens een gebrek aan kennis kunnen we natuurlijke gevaren steeds minder goed plaatsen. Zo worden relatief kleine risico's al gauw als grote gevaren gezien. Onnodige angst is het gevolg. De vraag die je jezelf echter zou moeten stellen is: wegen die risico's op tegen de positieve effecten van de natuur?"

"Tegelijkertijd is de natuur ook grillig en oncontroleerbaar. Daar kunnen we tegenwoordig minder goed mee omgaan", signaleert Poleacov. "Als je in de jaren negentig vastzat in het verkeer, dan was dat zo. Je kon niet



**'Het weer maakt je weerbaarder'**

Irina Poleacov

op je telefoon checken hoe lang het nog duurde, of er een omleiding was. Niemand wist waar je bleef. Tegenwoordig kun je je reis van seconde tot seconde plannen. Sterker nog, we denken alles te kunnen controleren. En als je het even niet meer weet, dan google je het gewoon. Maar Google lost niet alles op. Een belangrijk talent is namelijk op de achtergrond geraakt: dat van meebewegen, van accepteren. Want het leven laat zich niet regisseren. Het leven doet. Controle is een illusie." In een tijd waarin we alles plannen en weten, is de natuur de grote onvoorspelbare factor. Niet alleen de tijdgeest is echter verantwoordelijk voor onze angst. "Het kan ook met je persoonlijkheid te maken hebben", legt Van den Berg uit. "Mensen met een grote behoefte aan controle en structuur voelen zich vaak minder op hun gemak in de



natuur. Ook als je ouder wordt of kwetsbaar bent, neemt die behoefte aan structuur en controle toe. Naar buiten gaan kan dan eng zijn. De natuur legt je gevoels als het ware onder een vergrootglas. Als je al angstig bent of niet lekker in je vel zit, dan kan naar buiten gaan bedreigend voelen. Terwijl diezelfde omgeving helemaal geen angst oproept als je stevig in je schoenen staat."

### Beland in een sprookje

Een deel van onze angst voor natuur verklaart Poleacov vanuit ons telefoongebruik: "We gamen, we appen, zitten op Facebook en op Instagram. We leven via onze telefoon. Snacken op breinniveau, noem ik dat. Het is vluchtgedrag om maar niet met jezelf geconfronteerd te worden." "We weten ook ontzettend veel, maar te veel

weten kan je ook onzeker maken. Social media doen daar nog een schep bovenop. Ze creëren een schijnwerkelijkheid vol perfectie, waaraan we allemaal willen voldoen, maar niet kunnen voldoen. Eigenlijk zijn we niet echt vrij meer. We durven niet meer te improviseren. Niet meer creatief te zijn om het creatief zijn. We durven niet te lanterfantelen of zomaar te spelen. We willen niet meer op onze neus gaan. Alles moet nuttig zijn. Alles moet een doel hebben. Alles moet goed zijn. Nee, perfect. Zelfs gezond leven

lokt in die perfecte schijnwereld presteren uit. De drang om altijd maar te excelleren veroorzaakt stress. Het brein komt daardoor in de overlevingsstand te staan. Je raakt opgefokt, bent mega-alert, je ziet overal gevaar en benadert mensen vanuit wantrouwen. Je gaat minder naar buiten. Je trekt je terug. Allemaal zaken die angst en depressie in de hand werken en zorgen voor concentratiestoornissen en identiteitsproblemen." Hoe doorbreek je de cirkel? "Als je die telefoon uitzet, neem je een hoop prikkels weg", stelt Poleacov voor. "Wanneer je vervolgens naar buiten stapt, de natuur in, dan word je ook weer op jezelf teruggeworpen. Dankzij die telefoon weet je misschien wel wat er aan de andere kant van de wereld gebeurt, maar je mist wat er onder je neus plaatsvindt. Je leeft met oogkleppen op. Je denkt dat het leven pas weer begint zodra de lente aanbreekt, omdat je niet ziet hoe kleurrijk en dynamisch de winter kan zijn. Dat weet je alleen als je echt contact maakt met buiten. Dan kun je ook weer oprecht blij worden van de vogels die zingen of een bloem die bloeit. Onderschat die kracht van verwondering niet. Wandelen tussen velden vol nevelen kan voor mij voelen alsof ik in een sprookje beland ben. Echt geluk."

### Survival in de Hollandse wildernis

"Ik zie die telefoon niet alleen als negatief", werpt Van den Berg tegen. "Het vermindert ook de angst voor de natuur, omdat je dankzij de gps in je telefoon lekker door het bos kunt struinen zonder dat je bang hoeft te zijn om te verdwalen. Het is ook fijn dat je altijd iemand kunt bereiken, zeker als je gezondheid broos is. Dan geeft die telefoon je meer vertrouwen om toch naar buiten te gaan. En als je kind met telefoon op zak de wereld gaat ontdekken, kun je hem in geval van nood altijd traceren. De telefoon is niet alleen een vijand als het gaat om naar buiten gaan en de natuur beleven. Het kan een goede ondersteuning zijn om er juist op uit te trekken." Laat je er hoe dan ook niet van weerhouden om naar buiten te gaan. Niet door je telefoon, niet door het seizoen en niet door het weer. Vaak zijn kou en regen wel de excuses om binnen te



Veel ouders durven hun kind niet goed los te laten en zeker niet in de natuur. Dat voelt onverantwoord

Waarom naar buiten gaan **beter** is:

- Je ontspant
- Je herstelt sneller van stress
- Je bloeddruk daalt
- Je hartslag vertraagt
- Je voelt je minder eenzaam
- Je voelt je meer verbonden
- Je hebt meer denkkraft
- Je krijgt een betere focus/concentratievermogen
- De natuur troost
- Het doet je stemming goed
- Je kunt beter relativeren
- Je krijgt energie
- Het vermindert psychische klachten
- Je herstelt lichamelijk beter

blijven. Van den Berg: "Dat komt ook doordat we doorgaans nauwelijks langer dan een kwartier buiten zijn. Het zijn allemaal korte loopjes van de auto naar de winkel of van de auto naar kantoor. We zijn niet écht meer buiten. Zeker als het koud is, ervaart je lijf dat als vervelend. Onaangenaam. Als je doorzet en toch wat langer buiten bent, wen je aan de koude en dan is het ineens heel lekker. Binnen voelt het dan juist onaangenaam warm. Maar daarvoor moet je wel langer dan een kwartier buiten zijn geweest."

Om de alledaagse 'gevaaren' van de Hollandse wildernis het hoofd te bieden is 'meebewegen', volgens Poleacov, de beste strategie. "Tekenen bijvoorbeeld, die moet je serieus nemen. De ziekte van Lyme is geen grapje. Kleed je dus goed aan als je gaat wandelen (geen blote benen) en check bij terugkomst of je geen teek hebt opgelopen. Bereid je voor. En beweeg mee. Als het stormt, ga ik het bos niet in, maar loop ik over de hei. Als het regent of koud is, kleed ik me daarop. De natuur kan onvoorspelbaar zijn, maar als je samenwerkt, dan wordt diezelfde natuur minder bedreigend."

**Naar buiten gaan maakt weerbaar**

"Zaak is wel dat je ook leert dat de natuur niet eng of vervelend is", vult Van den Berg aan. "En dat is iets wat je kinderen ontnemt als je ze overal met de auto naartoe brengt." "Wanneer je opgroeit in de natuur en elke dag aan de weers-elementen blootstaat, maakt dat je in elk opzicht weerbaarder", bevestigt Poleacov. "Kinderen die

zeven kilometer naar school moeten fietsen door wind, regen en sneeuw worden daar niet alleen lichamelijk sterker van, maar ook geestelijk. Dat je ondanks alles toch weer veilig thuiskomt en je weg weet te vinden, versterkt je zelfvertrouwen. Het vergroot je stevigheid en daarmee je natuurlijke evenwicht."

Veel ouders durven hun kind echter niet goed los te laten en zeker niet in de natuur. Dat voelt onverantwoord. "De relatie tussen ouders en kinderen is in een halve eeuw flink veranderd", legt Poleacov uit. "Ouders zijn veel meer bevriend geraakt met hun kinderen. De betrokkenheid is groter. De emotionele afhankelijkheid ook. Dus als je kind valt en faalt, val of faal jij ook. Het is daarom voor veel ouders lastiger geworden hun kind los te laten en zelf de wereld te laten verkennen. Toch geef je je kind een onwaarschijnlijk groot cadeau mee als je dat wel doet. Als je buiten bent opgegroeid, dan gaat die natuur echt in je systeem zitten. Je kunt later naar het centrum van Rotterdam verhuizen, maar als je buiten bent in de natuur, voel je je rustiger en vaardiger. Je hebt altijd een plek om naar terug te keren waar je je op je best voelt." 🌿

**Meer weten**

- agnesvandenbergh.nl
- debuitenpsychologen.nl