



'NATUUR MAAKT KINDEREN GELUKKIGER'

Tekst Jeroen Schoondergang . Fotografie Jeroen Schoondergang, Omke Oudeman

Vergeleken met twintig jaar geleden brengen kinderen nog slechts de helft van de tijd van destijds door in de natuur. Veel kinderen missen door dit gebrek aan groen de magical moments die op latere leeftijd zo waardevol blijken. Volgens twee hoogleraren kunnen landschapsbeheerders meer doen om de jeugd achter de X-Box, Wii of Playstation vandaan te halen.

Hoe het precies werkt, dat is nog niet helemaal duidelijk, maar zeker is dat mensen die in het groen wonen gezonder zijn en zich beter voelen. Onderzoek naar de leefomgeving van honderdduizenden Nederlanders toonde aan dat mensen die meer groen om zich heen hebben zich niet alleen gezonder voelen, maar ook gezonder zijn. Ze gaan bijvoorbeeld minder vaak naar de dokter. Omgevingspsycholoog Agnes van den Berg bestudeert dit vraagstuk al een jaar of tien bij onderzoeksinstituut Alterra in Wageningen. Onder meer met haar essay "Van buiten word je beter" wist ze het belang van natuur voor de gezondheid hoger op de maatschappelijke agenda te plaatsen. Sinds begin dit jaar is ze ook bijzonder hoogleraar Beleving en waardering van natuur en landschap aan de Rijksuniversiteit Groningen. "Iedereen lijkt te begrijpen dat natuur goed is voor een mens", aldus Van den Berg. Maar die algemene wijsheid is

nog geen wetenschap. Nog een stap verder ligt het antwoord op de vraag waarom dat zo is. Dat laatste is precies het onderwerp dat Van den Berg momenteel bezighoudt.

Puzzel

"We willen weten waarom alleen al kijken naar een boom een rustgevend effect geeft", zegt ze. De verklaring ligt volgens haar niet in het frisse lucht-argument, maar in de manier waarop hersenen gegevens verwerken. Achterhalen hoe dat werkt is werken aan de grenzen van het weten. Van den Berg verricht pionierswerk. "Ik ben al langer met die puzzel bezig", zegt ze. "Negen van de tien mensen zeggen dat ze zich gezonder voelen wanneer ze in de natuur zijn, dat ze zich ontspannen voelen en meer ruimte in hun hoofd krijgen. Aangezien het effect van een betere luchtkwaliteit verwaar-

loosbaar is, ligt daar de verklaring niet." Waarschijnlijk heeft het te maken met de vorm van voorwerpen in de natuur, oppert Van den Berg. "Onze hersenen zijn ontwikkeld in een natuurlijke omgeving. Veel vormen in de natuur bestaan uit zich herhalende patronen. Ze zijn fractaal. Dat is door hersenen mogelijk makkelijker te verwerken dan strakke, rechte, door mensenhanden vervaardigde zaken. Ergens zit een match tussen natuur en ons waarnemingsvermogen." Maar al te harde claims legt ze nog niet, benadrukt ze, want het onderzoek staat nog in de kinderschoenen.

Jeugdervaringen

Verbondenheid met de natuur ligt diep verankerd in ons wezen. Een gevoel dat kan worden versterkt door jeugdervaringen, aldus Van den Berg: "Kinderen ondergaan natuurervaringen meer onbewust. Heel specifiek voor kinderen zijn de *magical moments* die ze meemaken, van die heel speciale momenten van verwondering en ontroering. Dat zijn ervaringen die diep inslaan en een waardevolle bron van herinneringen scheppen. Mensen ervaren natuur als een vormende kracht in hun leven. Als het er niet meer is, dan is dat een gemis. Het is een van de hoofdredenen voor de zorg over gebrek aan contact van kinderen met natuur." Wat onder natuur valt, neemt Van den Berg vrij breed. Het zijn ook de bosschages in de wijk of een groene tuin. Buiten spelen en in de natuur zijn lopen zo in elkaar over.

Cruyff Courts

Hoe deze inzichten door natuurbeschermingsorganisaties zijn te vertalen naar jeugdbeleid vindt Van den Berg zelf ook "best lastig". Die organisaties moeten zich er in elk geval bewust van zijn dat ze niet zonder de hulp van scholen als intermediair kunnen. Want met name 'natuurarme' kinderen uit lagere sociale klassen en ook allochtone kinderen kunnen eigenlijk alleen via scholen worden bereikt. Wat het daarnaast ingewikkeld maakt, is dat de natuurgebieden meestal niet middenin de stad liggen. "Ik vind dat beheerders daarom natuur naar kinderen moeten brengen", stelt Van den Berg. "Naast de excursies of ontdekkingstochten in de eigen gebieden zouden ze mee kunnen helpen met het opzetten van meer groen in woonwijken, en het aanleggen van groene pleinen bij scholen en kinderopvang. Ze kunnen de aanleg van binnentuinen ondersteunen, zoals Natuurmonumenten heeft gedaan bij de aanleg van een tuin op een binnenplaats van het Martiniziekenhuis. Out-of-the-box-denken dus, al vind ik die term vreselijk." Zoals Johan Cruyff Courts kinderen moeten aanzetten tot meer sporten, kunnen dergelijke groeninitiatieven kinderen meer natuur bieden.

Natuurervaringen

Hoe vaker in de natuur, des te groter de kans dat natuurervaringen wortel schieten, zegt ook Kris van Koppen, hoogleraar omgevingsbeleid aan de universiteit van Wageningen. Bij een boerenzoon zitten de natuurervaringen logischerwijs dieper in de ziel dan bij een stadskind dat bouwt op enkele boswandelingen. Van Koppen onderschrijft het betoog van zijn collega Van den Berg. "Kinderen zijn substantieel minder in contact met groen dan een jaar of twintig geleden", weet Van Koppen. "We hebben goede gronden aan te nemen dat deze afname van natuurervaringen leidt tot minder contact met de natuur in het latere leven." Uiteraard zijn jeugdervaringen in de natuur belangrijk, aldus Van Koppen, want op latere leeftijd is een vertrouwdheid met de natuur veel moeilijker te ontwikkelen. Mensen die dat gevoel niet hebben, missen een soort existentiële zekerheid als ze echt buiten zijn, zegt hij. "Als ze in een bos wandelen voelen ze zich al niet veilig. Die mensen ontberen dus de belangrijke bron van rust, herstel, troost en ontspanning die de natuur kan zijn. Dit gaat over levensgeluk."

Nog afgezien van het feit dat natuur ook gewoon een gezonde speelplek is waar motorische vaardigheden worden aangescherpt. Kinderen die veel buiten spelen ontwikkelen zich emotioneel ook beter en ze zijn socialer. Groen helpt zelfs ADHD-kinderen in te tomen. Alleen al uitzicht op groen maakt hen rustiger.

Actiever

Van Koppen vindt dat natuurbeschermingsorganisaties niet altijd de juiste snaar weten te raken. Hij denkt dat ze er om die reden goed aan doen samenwerking te zoeken met educatieve instellingen, zoals het Groninger Landschap reeds doet. "Excursies met een gids die twee uur aan het woord is en kinderen verbiedt het pad te verlaten zijn niet van deze tijd", zegt hij. "De niet-aankomen-natuur zet kinderen op het verkeerde spoor. Ook een enkele open dag volstaat niet."

Kinderen moeten voelen, ruiken, doen, zien en ravotten. De nadruk moet liggen op spel en scheppen van vertrouwdheid, aldus Van Koppen. "Kinderen hebben een aangeboren fascinatie voor de natuur, maar hebben even tijd nodig om over angst en schroom voor enge beestjes heen te stappen. Laat ze daarvoor de natuur letterlijk in hun handen nemen. Dat blijkt heel goed te zijn voor de ontwikkeling van zowel hun kennis als hun houding. Dan blijkt opeens dat een meisje dat een kadaver vindt, zich niet gelijk met een vies gezicht ervan afkeert, maar in verwondering blijft staan. Dat is wat je wilt bereiken: geen afschuw, maar verwondering."

