

Hoogleraar Agnes van den Berg

'Veel kinderen hebben een natuurtekort'

Vivian (8) is geen buitenkind. Nou zijn dat er wel meer niet, maar van Vivian zou je het niet zo snel verwachten. Ze is namelijk de dochter van omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg, die alles weet over de zegeningen van de natuur. En ze woont in een buitenspeelparadijs, met een enorme tuin, kippen, konijnen, een wei met schapen en zelfs een eigen bos.

TEKST
ANNE ELZINGA
BEELD
MIEKE MEESEN

Op weg naar deze landelijke idylle waant de automobilist zich in een Robijn-reclame. Door het linkerraam ontwaart je vlinders die van bloem naar bloem fladderen, bomen die vriendelijk met hun takken wuiven en koeien die koeiendingen doen met het malse gras. Door het rechterraam: ai! De vierbaansweg naar Utrecht. Het blijft tenslotte wel Randstad. Op het erf van Agnes van den Berg is die gelukkig ver weg. De geboorte van Vivian was de aanleiding voor Agnes en haar vriend om vanuit de stad naar deze plek te verkassen. 'Wat je een kind aan natuur kan meegeven, wil ik meegeven.' Na alle onderzoeken die Agnes deed naar de invloed van flora en fauna op kinderen staat het voor haar als een paal boven water: natuur is goed voor ze. Vooral één onderzoek bleef haar bij. Een stagiaire bekeek wat een intensief natuurbelevingsprogramma deed met stadsbewonertjes die normaal nauwelijks met de natuur in aanraking komen. In de onderzoeksperiode ervoeren zij volop het groen. Ze deden spannende dingen en ontdekten onder meer de bospiemel - een bepaalde paddenstoel. Na drie weken bleken ze allemaal gelukkiger te zijn en beter in hun vel te zitten. 'In het begin riepen ze: "O jee, hier is geen wc." Maar gaandeweg leerden ze een wereld kennen die ver van hen afstond. Ze overwonnen hun angsten, zagen hun eigen kracht, kregen meer zelfvertrouwen. Dat heeft veel indruk op me gemaakt. Ik kreeg visioenen van eindeloze zomerdagen en wroeten in de aarde. Zoiets wilde ik ook voor mijn dochter. En voor mijn vriend, die altijd ging shoppen als-ie zich verveelde. Ga liever tuinieren, dacht ik dan. Dat doet hij nu.'

'Als kind was ik natuurliefhebber zonder dat ik dat doorhad. Ik vond mezelf altijd een stadsmens, was meer van het stappen en uitgaan dan van de bloemetjes en beestjes. Maar achteraf bekeken was ik wel altijd kikkervisjes en krekels aan het vangen en heksensoep of parfum van rozenblaadjes aan het brouwen.' Toch was natuurliefde niet de reden voor haar beroepskeuze. Ze rolde er min of meer toevallig in. Na een korte carrière in de cognitieve neuropsychologie leidde ze zichzelf op tot ➤





Agnes van den Berg (46) is omgevingspsycholoog en hoogleraar Natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen (bekostigd door het Nationaal Groenfonds). Zij is gespecialiseerd in onderzoek naar natuur en gezondheid en heeft diverse publicaties op haar naam staan. Zie ook: www.agnesvandenbergnl

omgevingspsycholoog. Aanvankelijk waren de onderzoeken gericht op wat mensen vinden van de natuur. Agnes was echter meer geïnteresseerd in de vraag wat die met ze doet. Voor kinderen is dat extra relevant. Net in die tijd publiceerde de Amerikaanse wetenschapsjournalist Richard Louv zijn beroemde boek *Het laatste kind in het bos*. Zijn boodschap was alarmeerd. Kinderen lijden aan een natuurtekortstoornis. En dat brengt een gezonde ontwikkeling in gevaar.

Een stoornis wil Agnes het niet noemen. Maar inderdaad, kinderen hebben wel een natuurtekort. Vroeger was er overal natuur; nu zijn veel plekken volgebouwd. Zelfs een tuin is niet vanzelfsprekend en als die er is, is hij vaak van postzegelformaat. In het weekend gaan gezinnen nog wel eens naar buiten, maar zo'n uitje heeft vaak het karakter van een goed georganiseerde exercitie, vergelijkbaar met een dagje pretpark. Overigens is volgens Agnes niet zozeer het gebrek aan groen, maar eerder de houding van ouders debet aan het natuurtekort bij kinderen. 'Ouders zijn overbezorgd. Proberen hun kind overal voor te behoeden. Het buitenleven vinden ze eng.' Die angst voor de natuur is een evolutionair cadeautje. 'Onze hersenen zijn genetisch zo geprogrammeerd dat we buiten nog steeds op onze qui-vive zijn. Via sprookjes als Roodkapje hebben ouders dat doorgegeven aan volgende generaties. Vroeger had dat een functie: er waren nou eenmaal veel gevaren. Nu niet meer. Bovendien willen we alles tegenwoordig graag onder controle hebben; bij natuurkrachten lukt dat niet. Dat maakt ons onzeker.'

De vervreemding van de natuur baart Agnes vooral zorgen omdat die meestal gepaard gaat met een gebrek aan vrijheid. 'Vier op de tien basisschoolkinderen mogen niet zelfstandig naar school fietsen of lopen. En ruim een vijfde speelt bijna nooit zonder toezicht buiten.' Hoewel niemand daar dood aan gaat of zelfs ziek van wordt, ontberen kinderen zo wel belangrijke ontwikkelingskansen. 'Buiten het

kritische oog van pa en ma kunnen ze stiekeme dingen doen en hun grenzen verkennen. Dat zijn de momenten waarop je je ontwikkelt tot een zelfstandig individu. Dat is bepalend voor je identiteit.' Stadskinderen halen in hun eerste natuurexpedities vaak allemaal stoute dingen uit. Ha leuk, die mieren vertrappen of zout op slakken leggen. 'Maar op een gegeven moment beseffen ze dat een mier ook een levend wezen is dat probeert te overleven. Net als zichzelf. Ze voelen dat ze onderdeel zijn van de kosmos. Dat soort essentiële ervaringen blijven je levenslang bij. Zo'n gevoel moet je beleven, dat kun je alleen maar zelf doormaken.' Kinderen hebben niet zo vaak van dit soort 'magische momenten', maar om ze spontaan te krijgen is veel tijd in de natuur nodig. Het grootst is de kans daarop als bomen en planten net als vroeger onderdeel zijn van het dagelijks leven. Dan is de natuur een opvoeder naast papa en mama (en school).

Op zich, benadrukt Agnes, hoeft een groengebrek een kind niet onherstelbaar te beschadigen, tenzij ze voor de rest ook in belabberde omstandigheden opgroeien. Er zijn voldoende andere manieren om je te ontwikkelen en kinderen zijn flexibel genoeg om het natuurtekort te compenseren. Maar jammer is het wel. Ze missen zoveel. 'Van natuur word je blij. Dat is onomstotelijk bewezen.'

Iedereen die wel eens een stap in een bos zet, weet dat je daar meestal vrolijker uitkomt dan je erin ging. Dat gaat vanzelf. Onze blik wordt automatisch naar de grillige, kalmerende, steeds terugkerende natuurlijke vormen gezogen. Die reactie is door de eeuwen heen zo ingeslepen in onze hersenen dat het ons geen enkele moeite kost. Experts noemen dat de 'zachte fascinatie' voor de natuur. Om te overleven waren wij genooddaakt die patronen in ons op te nemen en de wildernis te scannen op gevaar. Aangezien we tegenwoordig zelden oog in oog staan met een dinosaurus, constateren we steeds dat de kust veilig is. Het beloningssysteem in ons brein geeft dan een stofje af waar we gelukkig van worden. Dat we daarnaast natuur ook vaak associëren met vakantie, zon, zee en niks hoeven, maakt de pret nog groter.

'Iedereen die wel eens een stap in een bos zet, weet dat je daar meestal vrolijker uitkomt dan je erin ging'

Tips voor ouders

- Creëer natuur rondom je kind. Kies een school met veel groen, maak een moestuintje of hang wat potten op het balkon, doe ze op een buitensport.
- Probeer je eigen natuurliefde niet op te dringen. Op een gegeven moment ontstaat de belangstelling vanzelf. Speel daarop in.
- Verwonder je samen met je kind over de natuur. Vertraag je tempo, kijk omhoog en omlaag. Wijs op wat je ziet, hoort, ruikt.
- Overwin je eigen angst. Laat ze gaan.
- Maak je niet druk om vieze kleren of kapotgetrapte schoenen. Geef ze de vrijheid om (alleen) te genieten en naar hartenlust te spelen.
- Doe eens gek: maak een nachtwandeling, spetter in de plassen. Word zelf ook weer kind.

Positieve effecten

- Als hij regelmatig een uurtje buitenspeelt, profiteert je kind van:
- betere motorische ontwikkeling
 - beter leren omgaan met risico's
 - gevarieerder, fantasierijker, constructiever, exploratiever en creatiever spelgedrag
 - ontwikkeling zelfwaarde en zelfvertrouwen
 - groter emotioneel welzijn
 - betere concentratie
 - meer zelfbeheersing
 - stressbestendiger
 - meer binding met de natuur
 - meer liefde
 - beter sociaal functioneren
 - ontwikkeling maatschappelijk bewustzijn
- Sommige effecten worden soms wel, soms niet in onderzoeken aangetoond.

'Je wordt lichame-lijk en motorisch sterker in de natuur. Dat is een boost voor je zelfvertrouwen'

kick als ze de natuur weten te bedwingen. Als ze merken dat ze best op die wiebelige boomstam in dat beekje kunnen blijven staan. Het lijkt eng, maar valt meestal reuze mee. Je wordt lichame-lijk en motorisch sterker. Dat is een boost voor je zelfvertrouwen.' Bovendien accepteert Moeder Natuur je. Al maak je je volstrekt belachelijk, zij oordeelt niet. Kijken naar groen werkt ook helend, wijst onderzoek uit. Hoef je ze dan alleen maar een paar minuten door het raam naar de wolken te laten staren? 'Wel als je alleen voor de psychologische effecten als die natuurblijheid en die goede concentratie gaat. Maar om motorisch sterker en gezonder te worden, moeten ze toch echt zelf op pad.' En vooral die lichamelijke effecten zijn essentieel voor kinderen. Bovendien: met je ogen kun je niet klimmen en klauteren of al die andere fijne creatieve, fantasierijke, uitdagende en

gevarieerde spelletjes doen die je buiten sowieso meer doet dan binnen.

Zoals kinderen natuur nodig hebben, zo heeft de natuur ook kinderen nodig. Letterlijk, om te blijven voortbestaan. Wie in zijn jeugd geleerd heeft van de natuur te houden, zal later eerder strijden voor het behoud ervan. Omgekeerd is Moeder Natuur ook het maatje van de maatschappij. Steeds meer onderzoeken tonen aan dat natuurkinderen socialer zijn. Zo wordt er op groene schoolpleinen bijvoorbeeld beduidend minder gepest. Het respect voor dat miertje vertaalt zich in respect voor andere levens (mensen). Het gevoel van één zijn met de natuur vertaalt zich in het besef onderdeel te zijn van de wereld. En het plezier en de rust die mensen uit de natuur halen, maakt ze meer tevreden en relaxed. 'Het oude hippie-ideaal dus eigenlijk: vrij, blij en samen!'

Hoe sneu zou het voor een natuurexpert als Agnes van den Berg niet zijn als dat mooie ideaal nota bene aan haar eigen dochter voorbij zou gaan? Gelukkig blijkt Vivian toch vaker buiten te komen dan het gemiddelde binnenkind. Al wordt Agnes momenteel het huis uitgeloomd, uiteindelijk speelt haar dochter zich bijna elke dag buiten wel moe. En Vivian zelf weet het zeker: zij is een natuurmens! ◀

Drie hardnekkige mythes

1. Natuur is gevaarlijk. Statistieken wijzen uit dat er een grotere kans is op kleine ongelukjes maar een veel kleinere kans op grote ongelukken.

2. Ze spelen minder buiten door een gebrek aan groen. Er is de laatste jaren juist meer groen, maar dat is voor veel kinderen niet bereikbaar omdat ze er niet zelfstandig naartoe mogen.

3. Kinderen spelen te weinig buiten. Gemiddeld spelen ze 3,8 keer per week buiten. Ze spelen wel meer

'Een wandeling door de duinen verbetert je concentratie,' somt Agnes nog meer zegeningen op. Zelf vindt ze dat het meest intrigerende natuureffect. 'Mensen ervaren altijd dat er direct iets van ze afvalt als ze buiten komen. Dat heeft ook met die zachte fascinatie te maken. Doordat het je geen moeite kost de natuur te verwerken, komt je aandachtscapaciteit tot rust. Daardoor krijg je ruimte in je hoofd.' Dat moet dan helemaal goed zijn voor ADHD'ers. Is natuur een gezond alternatief voor Ritalin? Helaas. 'Ik had graag ja geantwoord. Maar uit eigen onderzoek weet ik dat de meeste ADHD'ers helemaal dol worden in de natuur. Die is ongestructureerd, zit boordevol prikkels. Ze worden wel beter in moeilijke taken, zoals een getallenreeks achterstevoren herhalen. Maar voor simpele, alledaagse geheugentaken hebben ze meer baat bij een prikkelvrije omgeving.' Natuurlijk kunnen ze er wel uittrazen, zijn ze na afloop minder druk. 'Dit soort kinderen komen buiten ook veel meer tot hun recht. In de klas zijn ze misschien niet zo populair, maar hier kunnen ze zich tot leider ontpoppen.'

'Een natuurdip van tien seconden is voor kinderen al genoeg om zich blijer of meer gefocust te voelen. Langere blootstelling maakt ze zelfverzekerder. Ze krijgen een geweldige