

Zomer 2024

Voor levensontdekkers

# VAN DOOR GAAN

WOUTER VAN NOORT

'DE NATUUR IS OOK  
JOURNALISTIEK  
INTERESSANT'

**Op ontdekking**  
Waar boosheid ver-  
schijnt, zit altijd pijn

**De wetenschapper**  
Humor kan ook een  
machtsmiddel zijn

*ieder*

# Natuur vangt onze aandacht op een zachte manier

Meer tijd in de natuur zorgt voor een gezonder en gelukkiger leven. Dat begint al in de kindertijd. Alleen kijken naar natuur heeft al een gunstig effect.

Zwiepende boomtoppen, zacht mos, ruisende bladeren, de geur van dennen ... Na drie uur ondergedompeld te zijn in de natuur, voel ik me heerlijk ontspannen en een stuk optimistischer dan toen ik de dag begon. Het is me blijkbaar aan te zien, want Harriëtte – groepsgeenoot in deze sessie bosbaden – spreekt me aan: “Je kijkt anders uit je ogen, je straalt!” Zelf voelt ze zich op een fijne manier loom, alsof ze er een week vakantie op heeft zitten. “De druk tussen mijn schouders is weg”, vult Kees aan. Bij Lieke is haar opgejaagde gevoel verdwenen. Maud voelt zich vooral tevreden en dankbaar, al kwam er ook verdriet naar boven. “Alsof daar nu ruimte voor komt.” In het begin had ze veel gedachten, maar die werden steeds onbelangrijker. “De bomen staan daar al honderden jaren, wat maak ik me dan druk?”

**Bij bosbaden dompel je jezelf onder** in de natuur door heel vertraagd en bewust door het bos te bewegen. Met alle zintuigen open. In Japan, met zijn veeleisende werkcultuur, heet het *Shinrin Yoku* en is het vast onderdeel van het nationale gezondheidsprogramma. De positieve effecten zijn namelijk talrijk en wetenschappelijk bewezen: het stressniveau daalt, je krijgt nieuwe energie, je humeur knapt op, het immuunsysteem verbetert, de bloeddruk en bloedsuikerspiegel gaan omlaag, je gaat er beter door slapen en de hartvariabiliteit verhoogt (wat de kans op hartfalen verkleint). Deze gezondheidsvoordelen gelden niet expliciet voor bosbaden. Het zijn voorbeelden van wat de natuur in z'n algemeenheid ons brengt. “De natuur helpt ons gezond, sociaal, productief, blij en vitaal te zijn”, vat wetenschapsjournalist Mark Mieras de voordelen bondig samen. “Meer tijd in en met de natuur betekent minder ziek en een langer, gelukkiger leven.” Dat ziet Iris de Vries, huisarts en voorzitter van de vereniging Arts en Leefstijl, heel concreet terug in haar praktijk. “Natuurlijk kijk ik eerst of medische behandeling nodig is. Maar vooral bij leefstijlziekten en mentale aandoeningen schrijf ik regelmatig de natuur voor. Het resultaat? Klachten nemen af en regelmatig kunnen patiënten minderen of zelfs stoppen met medicatie, zoals antidepressiva of diabetespillen.”

## MARK MIERAS: 'DE NATUUR ZET ONS ALS HET WARE IN EEN SOCIALE STAND WAARBIJ DE AANDACHT VERSCHUIFT VAN ONSZELF NAAR DE WERELD OM ONS HEEN'

### Onderzoekers ontdekten meer dan twintig manieren waarop de natuur heilzaam werkt. Zo

voeden micro-organismen ons microbioom, dat ons afweersysteem gezond houdt. De fytonciden (etherische oliën) die bomen en planten uitscheiden, stimuleren de 'natural killer-cellen' in ons lijf, die als eerste in actie komen om infecties, virussen en bijvoorbeeld kankercellen te bestrijden. Negatieve ionen in bos- en berglucht en boven open water maken dat we tot rust komen. En bodembacteriën zorgen op hun beurt dat er in de hersenen neurotransmitters worden aangemaakt die ons zelfverzekerder en blijer maken.

Naast tal van chemische processen heeft ook alleen kijken naar natuur al een gunstig effect. "Dat komt door de structuur van groen", vertelt Mark. "Onze hersenen willen puzzelen; een soort evolutionair verlangen om de wereld te ordenen en te begrijpen. De natuur biedt daar veel gelegenheid voor."

Patronen in blaadjes en takken, rimpelingen op het wateroppervlak: natuur vangt onze aandacht op een zachte manier. En houdt die vast. Mark: "Dat geeft onze hersenen de kans om de aandacht op te laden." Daarbovenop nodigt natuur uit tot bewegen met alle voordelen van dien. "Bijna niemand blijft in een bos een uur lang op een boomstam zitten", zegt huisarts Iris. "Mooie bijkomstigheid is dat we vaak samen met anderen de natuur ingaan, en ook die sociale verbinding draagt aantoonbaar bij aan gezondheid."

**Planten in je werk- of thuisomgeving**, bomen in de straat, uitzicht op groen en zelfs foto's van natuur hebben al positief effect. Mark ziet dit als de dagelijkse dosis natuur die we voor onszelf kunnen organiseren om zo min mogelijk schade van stress te ondervinden en de aandacht te

kunnen richten. Daarnaast acht hij het raadzaam eens per week de natuur echt in te gaan. Want het gezondheidseffect versterkt zich flink wanneer je omgeven bent door natuur. "Het is als een time-out," zegt hij, "waarbij je dat wat er toch nog aan spanning en stress is opgebouwd, kunt laten wegvloeien. Met twee tot drieënhalve uur per week heb je het grootste gezondheidseffect al te pakken." Elk bos, open water, weide- of heidegebied is geschikt. Maar ontzagwekkende natuur – zoals bergen, watervallen, stormen, zonsondergangen aan zee – hebben daarbovenop nog een extra relativerend effect. "De schoonheid, kracht en veerkracht van de natuur doet ons verstillen. Het helpt gedachten en gevoelens in perspectief te zetten." Dat is terug te zien in de hersenen. De natuur zet ons als het ware in een 'sociale stand' waarbij de aandacht verschuift van onszelf naar de wereld om ons heen. "In de natuur, en zeker waar die ons overweldigd, richten onze gedachten zich als vanzelf op de diepere betekenis van het leven, op wat er echt toe doet. Het vergroot ook onze dankbaarheid en het vermogen tot medeleven."

### Ook kinderen hebben de natuur nodig.

Onderzoek laat keer op keer zien dat een regelmatige dosis natuur op jonge leeftijd al belangrijk is voor stressreductie en aandachttherapie. Daarbij heeft het veel positieve effecten op de ontwikkeling. "Dat heeft alles te maken met hoe de natuur is", zegt Dieuwke Hovinga, lector Natuur & Ontwikkeling Kind bij Hogeschool Leiden. "Natuur is levend en dynamisch en nodigt uit tot spelen. En voor jonge kinderen is juist spel de belangrijkste bron voor ontwikkeling." In de natuur kunnen kinderen de wereld ontdekken door te ervaren, met al hun zintuigen: kijken,

voelen, ruiken, horen, proeven. Het helpt hen hun eigen lichaam te leren kennen en geeft een fikse boost aan taalontwikkeling. "Concepten als hoog en laag, droog en nat, hard en zacht: het krijgt betekenis door te ervaren. Pas als de woordenschat gevuld wordt met ervaringen, kunnen kinderen die woorden zelf toepassen én ze gebruiken om mee te denken."

Daarnaast biedt de natuur vrijheid. Kinderen kunnen er naar hartenlust rennen, springen, graven. "Klimmen doe je niet op de tafel thuis, maar eindeloos in bomen", aldus lector Dieuwke. "Die vrijheid zorgt dat kinderen in de natuur veel makkelijker hun spel vinden en stimuleert zowel de motorische ontwikkeling als de creativiteit." Spelen in de natuur maakt kinderen ook nog eens weerbaar: glibberige boomstronken en 'enge' beestjes dagen uit om angst te overwinnen. En dat geeft zelfvertrouwen.

## SPELEN IN DE NATUUR MAAKT KINDEREN WEERBAAR: GLIBBERIGE BOOMSTRONKEN EN 'ENGE' BEESTJES DAGEN UIT OM ANGST TE OVERWINNEN

**Toch komen kinderen steeds minder** in het groen. "Onder andere door verstedelijking is de bewegingsvrijheid van kinderen enorm afgenomen. Het vraagt van ouders dat ze de fiets of auto pakken om naar het bos of het park te gaan", zegt Dieuwke. Ze pleit ervoor de natuur hoog in het prioriteitenlijstje te zetten. Bijkomend voordeel: ouders knappen er zelf ook van op. "Ze hoeven minder orde te houden, kunnen even op adem komen terwijl de kinderen spelen. Kids kunnen hun energie kwijt, ouders doen energie op. Onderzoek laat zien dat de communicatie tussen ouder en kind in de natuur ook positiever is. Daarbij: de natuur is gratis. Het is er gewoon."

Tijd in het groen zou vast onderdeel moeten zijn van onze routine, vindt ook huisarts Iris. "Voor de één is een zondagse wandeling het maximaal haalbare, een ander kan elke lunchpauze even natuur opsnuiven. Maar het helpt de natuur structureel een plekje te geven. Ik heb een speciaal receptenbriefje dat ik samen met patiënten invul om te kijken hoe zij de natuur kunnen inpassen in hun dagelijks leven." Het vraagt om een omslag in denken, maar tegelijk is het zo logisch als wat, benadrukt Iris. "We zijn onderdeel van de natuur, zijn zélf natuur. Maar door alle menselijke en technologische ontwikkeling zijn we daar in mijn ogen te ver vanaf komen te staan. Het is goed ons te realiseren dat we weer dichterbij de natuur mogen gaan leven. Simpelweg omdat ons lichaam daarom vraagt." ☺

### Meer natuur in je leven?

1. De natuur is makkelijk dichtbij te halen. Haal planten in huis, wip een tegel in je tuin of straat, vul bloembakken op je balkon ... Kijk ook eens op [guerillagardeners.nl](http://guerillagardeners.nl)
2. Steeds meer scholen en kinderopvanglocaties gaan voor groen, bijvoorbeeld met groene buitenspeelruimtes en uitstapjes in de natuur. Kijk eens op [groencement.nl/groene-kinderopvanglocaties](http://groencement.nl/groene-kinderopvanglocaties)
3. Vogels kijken, braakballen pluizen, insectenpotten maken: er zijn tal van manieren om van de natuur te genieten. Kijk op [natuurmonumenten.nl](http://natuurmonumenten.nl)
4. Ook bij Iederal zoeken we de komende maanden volop de natuur op. Zoals met bosbaden, stiltewandelingen, wildplukken, vollemaandwandelingen. Ga je mee? Kijk op [iederal.nl/natuur](http://iederal.nl/natuur)



## 'Ik accepteer een kind zoals het is, zonder oordeel'

"Elk kind is anders. En soms heeft een kind iets anders nodig dan in de klas geboden kan worden. Ik kijk dan naar wat er wel kan, voorbij de obstakels. Vanuit wat er is, wat een kind wel lukt, zoek ik hoe ik hem of haar kan laten groeien. Op mijn school sta ik drie ochtenden in de week voor de zorggroep en twee dagen voor de plusklas. In beide groepen geef ik leerlingen extra zorg, aandacht of juist uitdaging waardoor zij op het regulier onderwijs kunnen blijven.

Zo heb ik een hoogbegaafde leerling die op zijn vorige school uitviel vanwege gedragsproblemen. Hij heeft een jaar buiten de klas gezeten, een jaar op een speciale school geleerd, maar niets werkte. Toen hij in groep 6 bij ons kwam, heb ik hem eerst 'gelaten'. Ik accepteerde dat hij bijna niks deed. Mijn insteek was simpelweg: wat super dat je er bent! Ik keek wat hij uit eigen beweging oppakte en van daaruit ben ik steeds een stapje erbij gaan doen. Nu zit hij in groep 8 en heeft hij meer plezier op school. Sociaal blijft hij onhandig, maar zijn cognitieve talent krijgt de ruimte en hij zit lekker in zijn vel. Dat vind ik zo gaaf!

Voorheen werkte ik veertien jaar op een andere basisschool. Terugkijkend had ik ook toen vaak een bijzondere klik met kinderen die wat anders nodig hadden. Ik herinner me een kwetsbaar meisje dat weinig aansluiting vond. Ik had vaak onderonsjes met haar en kreeg van haar ouders terug: jij ziet haar. In de afgelopen zes jaar

heb ik me op de school waar ik nu werk, enorm kunnen ontwikkelen. Zo schoolde ik me in autisme, werd ik specialist hoogbegaafdheid en volgde ik de opleidingen tot kindertalentfluisteraar en trainer Rots en Water. Bij veel dingen die ik leerde, dacht ik: o, dat deed ik eigenlijk altijd al. Maar het is fijn dat ik het nu kan onderbouwen.

Ik hoop nog heel veel kinderen te kunnen helpen door te beginnen bij het begin: wie ben jij en wat heb je nodig? Als juf kan ik het verschil maken door een kind te accepteren zoals het is, zonder oordeel. Want elk kind wil meedoen en 'lastig' gedrag komt altijd ergens vandaan. Samen uitpluizen wat daaronder zit en kijken hoe het wel lukt: dat is het mooiste wat er is! Ik vind het heel belangrijk, in mijn werk maar ook daarbuiten, om uit te dragen dat iedereen mag zijn wie hij is. Laten we niet zo snel ondersteboven zijn van het anders zijn van de ander. Gun elkaar ruimte en kijk naar wat er wél overeenkomt, wat wél *matcht* en werkt. Daar wordt de hele wereld mooier van." 🌈

**Anneke Hagmolen of ten Have (43)**  
is leerkracht op de 2e Huchtschool  
in Soest en moeder van twee niet-  
doorsnee-kinderen.