

Heilzame natuur

Noelle Aarts

Basisschoolkinderen spelen steeds minder buiten. Ook de afstand waarop zij zonder toezicht naar buiten mogen, is kleiner geworden. Konden onze grootouders in hun kindertijd hun omgeving en de natuur verkennen tot zo'n 3 km in de omtrek; de vrijheid van de kinderen van de huidige generatie om alleen of met elkaar op pad te gaan, reikt niet verder dan zo'n 25 m. Het – onbedoelde – gevolg is dat jongeren steeds minder directe ervaringen hebben met de natuur. Hierdoor weten ze er ook steeds minder van.

Ook de helende krachten van de natuur verdwijnen hierdoor naar de achtergrond. Dit terwijl onderzoek keer op keer positieve effecten aantoonde, niet alleen op onze fysieke gezondheid, maar ook op ons welbevinden en geluk en zelfs op ons sociaal gedrag. Regelmatig wandelen in de natuur is goed voor de conditie, het helpt hart- en vaatziekten voorkomen en het verhoogt de levensverwachting, zo laat onder meer het proefschrift van Magdalena van den Berg zien. Natuurlijke omgevingen vormen perfecte omstandigheden voor mentale ontspanning: anders dan stedelijke of technologische omgevingen eisen ze niet al onze aandacht op. In plaats daarvan nodigen zij uit tot nadenken en het verwerken van ervaringen. Wandelen is daarmee een van de meest heilzame manieren om stress tegen te gaan en onszelf te relativeren. Als we ons één voelen met de natuur, dan voelen we via de natuur ook een verbondenheid met elkaar. We horen erbij, ook als we niks bijzonders doen. “Het doet er niet meer toe wie we zijn, wat anderen van ons denken en ook niet wat we van onszelf denken. Al onze mooie eigenschappen en bijzondere prestaties zijn niet meer van betekenis. Dat geldt ook voor onze zwakheden en mislukkingen”, schrijft de Wageningse hoogleraar Cees van Woerkum in zijn boekje *In Contact met de Natuur*. Zelfs onze fundamentele angst voor de

dood wordt gerelativeerd. Wanneer we sterven, worden we immers tot elementen die de basis vormen voor nieuw leven, voor wat komt. Zo draagt het contact met de natuur bij aan de zin van ons bestaan, aan het gevoel om opgenomen te zijn in een groter geheel, aan enige relativisering van het onderscheid tussen leven en dood



“De helende krachten van de natuur verdwijnen naar de achtergrond”

en daarmee aan ons geestelijk welzijn. Deze gedachte sluit aan bij de manier waarop in sommige niet-westerse culturen met depressie wordt omgegaan. Volgens de cijfers van het Trimbos-instituut krijgt bijna een op de vijf Nederlanders in zijn of haar leven te maken met een depressie. Verontrustend is dat steeds meer jongeren last hebben van depressieve gevoelens. Interessant in dit verband is de consta-

tering van de Kameroense filosoof Pius Mosima dat het woord depressie in inheemse Afrikaanse talen niet voorkomt. Dit betekent niet dat Afrikaanse mensen zich nooit neerslachtig voelen, hun interesse voor dingen verliezen en zich afzonderen. Maar de diagnose is dan niet dat iemand een depressie heeft; diens relatie met de omgeving is verstoord. De oplossing is dan om de verbroken verbinding te herstellen en ervoor te zorgen dat deze persoon weer deel gaat uitmaken van de omgeving.

Er is voldoende reden om de kwaliteit van de natuur te herstellen vanwege haar intrinsieke waarde. Voor een gezonde samenleving is het noodzakelijk om ook onze relatie met de natuur te herzien en te werken aan voorwaarden die helpen om onszelf weer onderdeel van de natuur te laten zijn. Niet alleen om depressie te voorkomen of te overwinnen, maar ook omdat verhalen van mensen over zingeving telkens laten zien dat we het belangrijk vinden om deel uit te maken van een groter geheel. Dit wordt ook bevestigd door het ongemak dat mensen ervaren vanwege vervreemding van de natuur. Er zijn intussen artsen en psychologen die zich inspannen om de mensen naar de natuur te brengen en andersom. Zo is er het initiatief van de psycholoog Ad Bergsma om een wandeling uit te zetten langs de Waal. ‘Het Pad’ loopt van Millingen tot Rockanje, is ruim 200 km lang en bedoeld voor mensen met psychische klachten, zoals een depressie. Dergelijke initiatieven verdienen navolging. Zij passen binnen de tendens om onze posities opzichte van andere bewoners van onze planeet te herzien. Op zoek naar een nieuwe verbondenheid met elkaar en de aarde, voor onszelf, de planeet en alle toekomstige generaties. Laten we om te beginnen stimuleren dat onze kinderen weer naar buiten kunnen om vrij en veilig te struinen en te spelen in de natuur in de buurt.