

Meer wildernis in je leven

In de natuur zijn is goed voor bijna alles, maar hoe krijg je je dagelijkse portie als je in de stad woont en de kantoortuin jouw jungle is? Journalist Marjolein Bezemer zoekt het dicht bij huis.



Natuur zien we vaak als iets wat losstaat van de mens. We gaan er even heen en trekken ons dan weer terug in onze eigen wereld

Op een reis door Canada was ik voor het eerst van mijn leven als mens in de minderheid. De natuur daar is overweldigend, de beren zijn de baas. Op een middag zat ik alleen aan zee tussen twintig zeearenden. Ik luisterde naar de snerpende roep van deze majestueuze vogels, ik voelde de zon op mijn gezicht en hoorde het gekabbel van een beek die uitkwam in zee. Plotseling stak een zeehond zijn kop boven water en achter mij knabbelden vier herten aan de wilde erwtenplanten op het strand. Het was een prachtige ervaring, ik ging volledig op in de natuur. Ik verlang nog vaak naar dat gevoel van één zijn met de wildernis. De liefde voor natuur is bij mij extra aangewakkerd door Jan Wolkers met zijn grote verwondering voor alles wat leeft. Hij had een geweldig gevoel voor kleine wildernis en kon er vol passie over vertellen. Wolkers werd voor het radioprogramma *Alleen op een eiland* in 1971 een week naar Rottumerplaat gestuurd. Als eenzame eilandbewoner deed hij verslag van zijn avonturen. Eenzaam was hij niet. Het is een genot om te luisteren naar de ontdekkingstochten die hij maakte op het onbewoonde eiland. Zo rende hij 's nachts naakt over het eiland, praatte met de meeuwen en vond een dode zeehond. Omdat hij echt helemaal één met de natuur wilde zijn, heeft hij de kist met voedsel die hij meekreeg, meteen in zee gegooid. Hij at dagenlang alleen zeesla, zeepostelein en garnalen. Voor het VPRO-kinderprogramma

De achtertuin van Jan Wolkers scharrelde hij in zijn enorme Texelse tuin en ging op zoek naar 'aards gewriemel', spuugbeestjes en gewonde merels. En met veel enthousiasme schreef hij in zijn dagboeken over zijn volkstuin in Amsterdam.

PARK VERSUS KANTOORTUIN

Gaar van een dag werken loop ik vaak door het park naar huis. Ik heb een plant naast mijn computer staan, maar niets kan tippen aan een shotje bomen aan het einde van een werkdag. Ik heb het gevoel dat ik oplaad in de natuur. En dat klopt; een onderzoeksteam van de universiteit van East Anglia in Engeland verzamelde data van 140 onderzoeken naar gezondheidsvoordelen van de natuur voor de mens. Op die manier werden gegevens van ruim 290 miljoen mensen verzameld. De wetenschappers concludeerden dat de nabijheid van natuur stress, angst en depressie bij mensen aanzienlijk vermindert. Het stresshormoon cortisol was veel lager bij mensen die regelmatig in de natuur waren geweest, dan bij mensen die in een stedelijke omgeving verbleven. Een groene omgeving vergroot de concentratie en verlaagt zelfs de kans op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Uit Noors onderzoek blijkt dat mensen die in een omgeving zonder natuur leven, een beduidend slechtere gezondheid en slechter gevoel van welzijn hadden dan degenen in een groene omgeving. In dit onderzoek wordt de reden hiervoor gezocht in de hypothese van biophilia: de liefde voor leven of levende systemen. Het idee is dat de aanwezigheid van planten en andere vormen van leven voor onze voorouders een teken was dat er voedsel, water en beschutting was. Dat gevoel zit nog steeds in ons DNA en daarom functioneren we het best in een groene omgeving. Mensen voelen zich dus blijer en gezonder in een park dan in een kantoortuin. Toch zien we natuur vaak als iets wat losstaat van de mens. We gaan er even heen en trekken ons dan weer terug in onze eigen, stedelijke wereld. Voor zowel onszelf als voor de aarde zou het beter zijn als we ons weer één voelen met de natuur.

Want hoe meer we van haar genieten, hoe beter we voor haar zorgen. Maar hoe blijf je in contact met de wildernis als je in de stad woont?

SLOOTAVONTUUR

Een ontmoeting met een orka of een zeearend is natuurlijk ultiem. Maar ook kleine wildernis in de buurt kan een bron van geluk en gezondheid zijn. Denk aan een park, een beek, je balkon of achtertuin. Op micro-niveau is daar van alles te beleven. Natuurorganisatie IVN organiseert overal in Nederland activiteiten en cursussen voor natuurbeleving. Zo kun je tijdens de IVN Sloopjesdagen dicht bij huis wilde natuur ontdekken. Want hoe vaak lig jij op je buik met een schepnet langs de waterkant? Ik veel te weinig, dus besloot ik met mijn kinderen op slootsafari te gaan. We klauterden de dijk af, vonden een hut, ontdekten een kikker en zagen dikke hommels op zoek naar een bloem. We haalden onze schenen open aan braamstruiken, vonden mooie stokken en lagen muisstil te wachten tot er een vis in het schepnet zou zwemmen. We hadden geen idee hoe laat het was, want mijn telefoon lag binnen. Twee van ons vielen in het water, wat er natuurlijk een beetje bij hoort als je op expeditie gaat. En wat was het een feest om te zien hoevéél leven er in water zit, een compleet ecosysteem: iets wat ik me al die keren dat ik langs de sloot fietste nooit realiseerde. Met stralende gezichten en natte voeten kwamen we thuis. Letterlijk ondergedompeld in de natuur. Sinds het slootavontuur probeer ik elke dag een beetje wildernis in mijn leven toe te laten, naar het voorbeeld van 30 Days Wild van natuurorganisatie The Wildlife Trusts in Engeland. Die heeft die dagen in het leven geroepen om mensen ertoe te zetten elke dag in juni iets leuks te doen in de natuur. Achter deze 'challenge' zat in 2015 een onderzoek naar de gezondheid en het geluksgevoel van mensen die elke dag even in contact staan met de natuur. Ook al wéét je dat een dagelijkse portie natuur goed voor je is, de resultaten van dit grootschalige onderzoek waren verbluffend. Er bleek niet alleen een positief effect te zijn op gezondheid, >

TIPS VOOR JE DAGELIJKE PORTIE GROEN

- * Doe mee met de uitdaging 30 Days Wild en deel je avonturen op social met #30dayswild.
- * Kijk eens welke activiteiten of cursussen van natuurorganisatie IVN je leuk lijken: Ivn.nl/activiteiten en Ivn.nl/sloopjesdagen.
- * Leg een moestuin aan. Op Vreken.nl, Makkelijkemoestuin.nl en Ecotuintje.nl vind je tips om te starten.
- * Zaai inheemse, biologische bloemen in je tuin, op je balkon, dakterras of groene dak om bijen, vlinders en andere bestuivers te helpen. Lees er meer over op Cruydtboek.nl.
- * Tips over ecologisch tuinieren vind je op Velt.be. Je kunt je aansluiten bij een lokale Velt-afdeling in Nederland of België voor moestuintips en -cursussen.
- * Wil je een wildernis laten aanleggen in je eigen tuin? Kies dan een ecologisch hovenier via Wildeweelde.nl.
- * In Nederland werkt Marije van der Park volgens de principes van Mary Reynolds. Ook zij is ontwerper van bostuinen en organiseert onder meer workshops om het contact met de natuur te herstellen. Studiovanderpark.nl

Een bostuin is perfect voor wilde planten en voedt alle levende wezens. Dus je krijgt de vogels, vlinders, bijen en egels er gratis bij

geluksgevoelens en feeling met de natuur, ook was er een toename in actief natuurgedrag te zien. Zo waren de mensen die dagelijks de wildernis opzochten ook in de maanden daarna nog actief bezig met het voeren van vogels en het planten van bloemen voor bijen. Mensen die zich verbonden voelen met de natuur gaan dus ook beter voor haar zorgen. Omdat de resultaten van het onderzoek zo positief waren, herhaalt de natuurorganisatie de 30 Days Wild-uitdaging ieder jaar. Op social media vind je onder #30dayswild allerlei ideeën om tijd buiten door te brengen. Bouw een egelhuis, klim in een boom, ga vleermuizen spotten, geef je planten water, stap in een bootje of ga gewoon elke dag in je open raam, je tuin of op je dakterras zitten om naar de vogels te luisteren.

TEGEL ERUIT, PLANTJE ERIN

En als je daar dan toch elke dag zit, kun je bijvoorbeeld ook een kleine moestuinbak aanleggen. Je eigen eten verbouwen brengt je dicht bij de aarde. Goed voor de bodem zorgen (gebruik geen gif en kunstmest), kijken hoe de spinazie groeit, bloemen zaaien tussen de groente en het gedrag van slakken leren kennen. Het kan allemaal op een simpele vierkante meter. Een moestuinbak past bijna overal. Ben je een beginner? Met de app van de Makkelijke Moestuin krijg je elke dag tips voor het verzorgen van je planten.

Mocht je nou geen eigen tuin of balkon hebben, dan kun je altijd nog een geveltuin aanleggen: stoeptegeleruit, plantje erin. Een mooie klimplant naast de voordeur, een insectenhotel tegen de muur en je bent al een heel eind. Toch wat groter aan de slag? Dan is een volks- of buurttuin ook fijn. In een buurttuin kun je in de aarde wroeten wanneer je wilt. Je ontmoet burenen en kunt veel over planten en bloemen leren. Een lapje grond in een volkstuin is over het algemeen niet duur. Ik heb een volkstuin. Daar oogsten we bakken frambozen, bouwen we hutten onder een oude appelboom en snoepen we van de verse erwten en aardbeien. Het is veel werk, maar je kunt de natuur een handje laten helpen. Regenwormen, muizen en mollen maken de

zwarte kleigrond luchtig, kikkers eten de slakken op, klaver haalt stikstof uit de lucht en geeft dat als mest af aan de aarde, en de larven van lieveheersbeestjes helpen met het bestrijden van bladluis. Je waardering voor de natuur groeit vaak enorm zodra je gaat tuinieren op een ecologische manier.

Wil je helemaal wild gaan en heb je een stukje grond, dan bestaat er ook nog de bostuin. 'Duurzaam tuinieren is niet genoeg, het is tijd om de aarde te herstellen,' stelt de Britse tuinontwerper Mary Reynolds in haar boek *The garden awakening*. Als je een tuin zou laten verwilderen, wil het bijna altijd een bos worden. Om in harmonie met de natuur te tuinieren, kun je er daarom voor kiezen een bostuin aan te leggen. Je bootst een bos na, met (eetbare) planten die jij graag in je tuin wilt zetten, bijvoorbeeld fruitbomen, frambozenstruiken en wilde knoflook. Net als in een gewoon bos zorgen de bladeren die van de bomen vallen voor voeding voor de bodem. Een bostuin is perfect voor wilde planten en voedt alle levende wezens, niet alleen ons. Dus je krijgt de vogels, vlinders, bijen en egels er gratis bij.

Ik ben inmiddels 'hooked' aan mijn (bijna) dagelijkse portie wildernis. Ik zaai wilde bloemen voor de bijen, werk af en toe in de buurtmoestuin en verheug me nu al op de Slootjesdagen. De natuur is wonderbaarlijk en overal, hoe klein ook. En daar zou Jan Wolkers het vast en zeker mee eens zijn geweest. ●

MEER LEZEN EN LUISTEREN

- * *'The garden awakening'*, Mary Reynolds (Green Books)
- * *'Tuin smakelijk!'*, Vera Greutink (Samenwerkende Uitgevers)
- * *'Creating a forest garden'*, Martin Crawford (Green Books)
- * Radioprogramma *'Alleen op een eiland'* met Jan Wolkers (te bestellen op cd)

TEKST MARJOLEIN BEZEMER ILLUSTRATIES ANGELA MCKAY – @OHKISTUDIO HANDLETTERING KOP VALESCA VAN WAVEREN

