

Amerikaanse publicist Richard Louv over het binnenzittende kind en zijn kwalen

'Hutten bouwen is het beste medicijn

De natuur maakt kinderen geconcentreerder en tevredener. Depressies en ADHD zijn volgens Richard Louv de gevolgen van 'het natuurtekortsyndroom'. „Het is zaak niet op natuurtijd te bekniptelen.”

Koos Dijksterhuis

Gedurende twintig jaar fotografeerde de Japanse fotograaf Keiki Haginoya op straat spelende kinderen. Een paar jaar geleden stopte hij ermee. Hij zag simpelweg geen kinderen meer buiten spelen. Het is één van de honderden voorbeelden die de Amerikaanse journalist Richard Louv geeft in zijn nieuwste boek *Last child in the Woods*, over kinderen die voor de tv of achter de pc zitten uit te dijen en nooit in bomen klimmen of hutten bouwen. „Voor het eerst in de geschiedenis van de mensheid komen kinderen niet meer in de natuur”, zegt Louv in een tent in het Haagse Bos bij de presentatie van de Nederlandse vertaling aan minister Verburg van Landbouw Natuur en Voedselkwaliteit. „En dat leidt tot een enorme toename van kinderdepressies en stoornissen als ADHD. Ik kan geen medische diagnose stellen, maar ben overtuigd van het verband tussen gebrek aan natuurervaringen en zulke kwalen. Daarom noem ik de oorzaak het natuurtekortsyndroom. Medicijnen als Ritalin zijn niet aan te slepen, terwijl niemand denkt aan het effectiefste, veiligste en goedkoopste medicijn: een bos, een sloot of een park.”

Hoe lang speelt dit probleem al?

„In de jaren '80 schreef ik een boek over de toekomst van de kindertijd. Ik merkte dat kinderen minder buiten kwamen en dat veel ouders dat jammer vonden. Ongemerkt moet het veel mensen zorgen hebben gebaard. Mijn boek raakt een gevoelige snaar. Ik wist niet wat me overkwam. Ik had al zes boeken geschreven en raakte gewend aan lage verkoopcijfers en stapels op de plank. Dit werd een bestseller en de Nederlandse uitgave is de vijfde vertaling.”

U heeft drieduizend kinderen, ouders, pedagogen en andere experts geïnterviewd. Daaruit haalt u aan wat uw verhaal bevestigt. Zouden er niet even veel stadsmensen te vinden zijn die nooit in de natuur komen en daar heel gelukkig bij zijn?

„Dat kinderen te dik worden, binnen blijven en minder bewegen, is makkelijk aan te tonen. De fietsverkoop is in de VS in vijf jaar bijvoorbeeld met een derde gedaald. De invloed van natuur op ADHD en depressiviteit wordt de

laatste tijd regelmatig aangetoond, maar toen ik het boek schreef nog niet. Er waren twee jaar geleden nog maar zes studies gedaan naar het verband tussen natuurgebrek en ADHD, terwijl er ruim duizend onderzoeken waren gedaan naar het verband tussen drugsgebruik en ADHD. Natuurlijk zijn er stadsjongeren die geen last hebben van een natuurtekortsyndroom, maar ik hoorde ook veel andere verhalen. Ik sprak ook een jongen die nergens last van had en zei dat hij liever binnen speelde omdat daar de stopcontacten zaten.”

Zijn televisies en computers de boosdoeners?

„Nee, zo simpel ligt het niet. Die elektronische verleiders spelen mee, maar zeker zo belangrijk is het verdwijnen van groen uit de wijk, de angst voor de natuur en de dreiging van schadeclaims. In Los Angeles woont slechts dertig procent van de mensen op loopafstand van een park. In Amerika worden nauwelijks nog trottoirs aangelegd en zelfs bestaande trottoirs afgebroken. In buitenwijken worden de huizen groter, maar de tuinen hebben het formaat van een grafzerk. En als er al bomen of plantsoentjes zijn, is er wel een buurtverordening dat kinderen er niet in mogen klimmen of spelen.

Heeft je kind een vriendje over de vloer, dan verbied je hen buiten te spelen, want stel dat het vriendje zich bezeert, dan loop je een groot risico op een forse schadeclaim. Ik heb een basisschool bezocht waar op het speelplein een bordje 'verboden te hollen' stond. Maar de kinderen kregen wel een folder mee naar huis over de gevaren van overgewicht.

Die schadeclaimcultuur is lastig, maar er zijn al voorbeelden van collectieve verzekeringen tegen speelongelukjes.”

En die andere oorzaken?

„Mensen hebben tegenwoordig het idee dat kinderen om de hoek vermoord, verkracht of ontvoerd worden. Dat er duizenden kinderen vermoord worden. Dat is onzin. Het zijn in de VS tweehonderd misdrijven per jaar. Ernstig genoeg, maar het aantal misdaden tegen kinderen neemt al twintig jaar af. Al-

leen: er hoeft maar iets te gebeuren of het wordt in alle media eindeloos uitgesponnen. Het verkeer is wel een reëel gevaar, maar kinderlokkers zijn er veel minder dan mensen denken. De angst zit er nochtans goed in. Ik had er zelf ook last van, tegen beter weten in, en moest mezelf dwingen mijn twee inmiddels volwassen zoons alleen de kloof achter ons huis in te laten struinen. Ik gaf ze een mobiele telefoon mee. Dat kan voor bezorgde ouders een oplossing zijn.”

Kunnen scholen geen natuureducatie geven?

„Deden ze dat maar! Onder de regering-Bush zijn de laatste mogelijkheden tot natuurexcursies en schooltuintjes wegbezuinigd, laat staan dat scholen nog op kamp gaan. Zelfs padvindsters houden tegenwoordig vooral computer- of loopbaankampen. Op school gaat het alleen nog om het meten van taal- en rekenvaardigheid. Het grappige is dat uit diverse recente studies blijkt dat die schoolprestaties fors toenemen als schoolkinderen af en toe in de natuur kunnen ravotten. Natuur maakt kinderen evenwichtiger en stimuleert hun concentratievermogen.”

Hebben kinderen het niet simpelweg te druk?

„Ja, vooral met binnenactiviteiten. Kijk, onze samenlevingen zijn heel lang agrarisch geweest. En op kinderen in mijnen en fabrieken na was het ook in de industriële tijd vanzelfsprekend dat kinderen buiten ravotten. De in Amerika bekende gezinstherapeut Michael Gurian denkt dat onze hersenen nu zo'n plotse overdaad aan stimuli krijgen, dat aanpassing bij twintig tot dertig procent van de kinderen niet lukt. Georganiseerd sporten is daar niet tegen opgewassen. Maar artsen en ouders melden goede resultaten van uitstapjes naar de natuur. Alleen al het uitzicht op groen werkt kalmerend.”

Is daar enig bewijs van?

„In de jaren negentig interviewden de psychologen Stephen en Rachel Kaplan ruim twaalfhonderd kantoormedewerkers. Mensen die op hun werk uitzicht



hadden op bomen, struiken of grote grasvelden, waren enthousiaster over hun werk dan mensen zonder zo'n uitzicht.

„In een onderzoek onder gezinnen met ADHD-kinderen tussen zeven en twaalf jaar werd ouders gevraagd welke vrijetijdsactiviteiten een positieve of juist negatieve uitwerking hadden op het gedrag van hun kinderen. Buitenactiviteiten hebben een positieve invloed, vooral op plekken waar bomen en gras groeien.

„Ook het Landscape and Human Health Laboratory heeft onderzoek gedaan naar de invloed van de natuur op ADHD. Ouders uit sociale woningbouw én uit middenklassewijken vertelden dat hun kinderen minder symptomen van ADHD vertoonden nadat ze in een groene omgeving waren geweest.”

Kinderen komen minder in de natuur, maar zijn milieubewuster dan ooit.

„Zeker, en het is ook prima dat kinderen zich zorgen maken over het Amazonewoud, maar niet als natuur een abstractie is, waarover alleen maar valt te tobben. Kinderen moeten natuur juist beleven als iets leuks. Ga met een groep kinderen de natuur in, en nadat ze zich mopperend hebben losgescheurd van hun Nintendo zullen ze genieten. Je ziet ze vaak plekjes zoeken onder een struik, tegen een stam of in een boom. Hutten bouwen vinden alle kinderen leuk, met zand en water spelen ook.”

De natuurgebieden in Nederland worden op zondag nu al overspoeld door recreanten.

„Ik pleit beslist niet voor natuur als attractiepark. Ik vind ook niet dat de bestaande natuur minder goed beschermd moet worden. Er moet ten eerste meer groen gepland worden in nieuwe of gerenoveerde wijken. Maar dat boswachters in hun terrein kinderen verbieden hutten te bouwen, deugt ook niet. Ik heb veel natuurbeschermers gesproken, en als je ze vraagt hoe hun be-

kommernis om de natuur is begonnen, vertellen ze allemaal dat ze als kind met vriendjes hutten bouwden, in bomen klommen, visten, door het bos struinden, kortom: speelden in de natuur. Als kinderen niet meer in de natuur spelen, weet over een tijdje niemand meer iets van de natuur af, laat staan dat iemand die natuur nog wil beschermen.”

Wat kunnen we eraan doen?

„Meer groen in de stad! Ik zag in Nederland voorbeelden van natuurlijker ingerichte en gebouwde wijken. Nederland staat bekend om zijn fietsen en terecht: iedereen fietst. En niemand draagt er een helm bij! Dat is in Amerika ondenkbaar. Meer groen dus; een woeste tuin op of rond het speelplein zou al heel wat zijn en is goedkoper dan bijvoorbeeld alle computers vervangen door een snellere generatie die meteen weer veroudert. Verder moeten ouders voorlichting krijgen over de werkelijke risico's van spelen in park of bos. Dat park moet niet uit een geschoren biljartlaken bestaan, maar moet bomen, struiken, zand en liefst stromend water hebben. Dat kan trouwens ook een fijne plek zijn voor ouders. Die moeten af van het idee dat de natuur ingaan alleen maar tijd kost.”

Dat kost toch ook tijd?

„Ja, net als slapen en eten. Het is zaak niet op natuurtijd te beknibbelen, want dat is net zo belangrijk als slaap en lichaamsbeweging. De natuur maakt je rustiger, tevredener en fitter. En het zal even wennen zijn, maar je zult merken dat het er prettig is. Ga met je kinderen eens wandelen, picknicken of vissen. Je zult zien dat je kind zich vroeg of laat verwondert over een boom, een insect, een waterkolk. Waarschijnlijk krijg je ook zelf dat gevoel van verwondering. Ik denk dat dat essentieel is. Vrijwel iedereen die zijn vroegste jeugdherinneringen oproept, zal beamen dat dat vooral belevenissen in de natuur zijn, bijvoorbeeld tijdens noodweer, aan het

strand, op zee, in de bergen of een ontmoeting met een hert. Zelfs als je kind met tegenzin meegaat naar het bos, en zeurt over brandnetels of vliegen, zul je zien dat hij of zij er later over opschept tegen vrienden of ineens zegt: weet je nog papa?”

Zijn kinderen weer naar buiten te lokken?

„Er gebeurt al van alles. Mijn boek heeft veel losgemaakt, ook bij politici. Tien gouverneurs zijn in hun staat een 'laat geen kind binnen'-campagne begonnen. De nieuwe staatssecretaris van milieu (Stephen Johnson, KD) schijnt onder de indruk te zijn van mijn boek. Er kwam zelfs een projectontwikkelaar op me af die besloten had in zijn bouwputten rekening te houden met openbaar groen. Nu is dat ook in zijn eigen belang: bouwers merken dat de *babyboomers* geen golfterreinen meer willen, maar lange-afstandswandelpaden. Toch denk ik: als ik een projectontwikkelaar weet te overtuigen, krijg ik iedereen mee.”

Ook de jeugd?

„Bij lezingen voor scholieren merk ik dat ze het geweldig vinden als ik ze vertel wat er volgens mij allemaal anders zou moeten en kunnen. Ze worden daar opgetogen van. Jonge mensen willen het altijd wel anders aanpakken.

„En het is ook mooi dat dit weliswaar ernstige probleem tenminste opgelost kan worden. Klimaatverandering, ontbossing – daar kun je moedeloos van worden. Ook dit is niet in je eentje aan te pakken, maar met een groene ruimtelijke ordening en stedenbouw, met een groener onderwijs en met voorlichtingscampagnes kan het. En de wil lijkt te groeien. Dat natuur goed is voor de gezondheid, is daarvoor een enorme stimulans!”

Richard Louv: Last Child in the Woods. (Uitg. Algonquin Books of Chapel Hill) Nederlandse vertaling: Het laatste kind in het bos. (Uitg. Jan van Arkel, 384 blz, 19,95 euro)

Investeren in scharrelkinderen

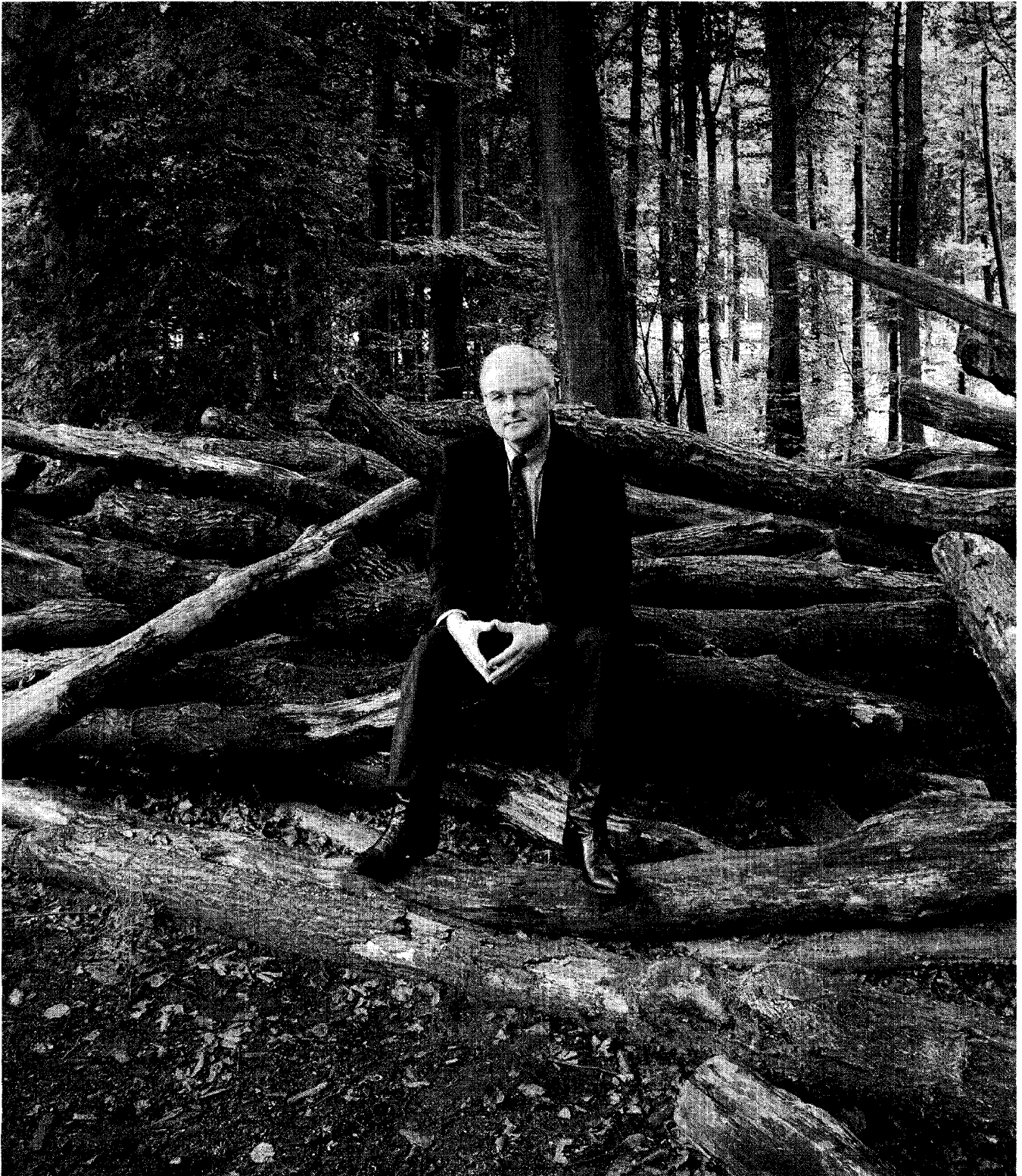
Minister Gerda Verburg van Landbouw, Natuurbeheer en Voedselkwaliteit wil niet dat kinderen de natuur alleen nog maar kennen van de televisie. Zij probeert naar eigen zeggen het natuurtekortsyndroom zo veel mogelijk te bestrijden. „Ik investeer in scharrelkinderen om hangjongeren te voorkomen”, aldus de minister. „Door speelbossen, door natuureducatie, door smaaklessen, door het programma *Groen in en om de stad*, door het creëren van minstens tienduizend stageplaatsen in de natuur en bij boeren, noem maar op. Maar ik kan het niet alleen. We zullen samen moeten werken aan de oplossing van dit probleem. En dan kijk ik eerst en vooral naar de ouders, want juist zij spelen een cruciale rol in de opvoeding en bewustwording van hun kinderen.”

Het netwerk van van Richard Louv

Richard Louv (58) woont in San Diego, Californië. Hij is columnist van de *San Diego Union Tribune* en werkte als journalist voor allerlei kranten, waaronder *The New York Times* en *The Washington Post*, en het tijdschrift *Parents*.

Hij schreef zeven boeken, waarvan vier over kinderen. Hij is voorzitter van het *Children & Nature Network*, dat kinderen in contact brengt met de natuur.

In reactie op zijn boek heeft een grote natuurbeschermingsorganisatie deze zomer het National Forum on Children and Nature opgericht. Daarin zitten vijftig invloedrijke lieden, zoals topmensen van bedrijven als North Face en Walt Disney, de president van de Turner Foundation, gouverneurs van vier staten en de burgemeesters van Los Angeles, Houston en Chicago. Zij roepen op tot initiatieven en zullen wereldwijd twintig voorbeeldprojecten selecteren en steunen.



Richard Louv: „Voor het eerst in de geschiedenis van de mensheid komen kinderen niet meer in de natuur“ Foto Roel Rozenburg