

Somberheid te lijf met portie natuur

We hebben het er niet vaak over, maar het feit dat Nederlandse apotheken vorig jaar maar liefst 266 miljoen standaarddoseringen voor antidepressiva verstrekten, is natuurlijk van de gekke. Slapeloosheid, stress, angststoornissen en depressiviteit zijn al lang geen uitzondering meer.

Vaak ligt het aan onszelf. Trendwatcher Adjiedj Bakas suggereerde vorig jaar dat Nederlanders moeten gaan ontbozen. Ons niet zo druk maken. Af en toe relaxen. Onderzoek leert dat veel mensen dat zelf ook beseffen. Bijna zestig procent van de bevolking zegt sombere of depressieve vrienden of vriendinnen aan te raden om vaker de natuur in te gaan. Want, heel simpel, een bezoek aan de natuur ontspant en maakt je minder somber, minder boos.

Ik droom van een ontspannen samenleving, waarin ons geluk en welzijn minder vaak ondergesneeuwd raken door de hectiek van alledag, en waar af en toe weer ruimte is om even stil te staan bij zoetsimpels als een vogel of een boom. Waarin de zang van de lijster weer gewaardeerd wordt. De geur van de jasmijn en de vlucht van de zwaluw in de schemering.

Maar eerlijk is eerlijk, het kost me flink wat moeite om dit hier op schrijven. De angst om weggezet te worden als een naïeveling of wereldvreemde dromer zit er kennelijk heel diep in. Gelukkig krijg ik bijval uit onverdachte hoek.

“Natuur in de dagelijkse omgeving van mensen draagt bij aan gezondheid en welbevinden”, stelt de Raad voor de Leefomgeving en Infrastructuur in haar advies over de toekomst van ons natuurbeleid. “Natuur in de omgeving leidt tot een beter humeur en een gevoel van vitaliteit. Dit is van belang omdat op jaarbasis vier (personen met een partner) tot tien (alleenstaanden) procent last heeft van depressies en angststoornissen.”

Wat iedereen eigenlijk al heel lang weet, vindt gestaag zijn weg naar beleid. Dat is opmerkelijk, want simpele waarheden hebben het in de smalle gangen van de bureaucratie niet altijd even makkelijk. Eenvoud gedijt slecht in vergaderzalen; moeilijk doen lijkt slim, en aanpakken van problemen krijgt vaak meer aandacht dan voorkomen.

Mede doordat de zorgkosten echt de pan uit rijzen, wordt de gezonde werking van natuur nu toch serieus genomen. De wetenschappelijke bewijzen voor het positieve effect van natuurbezoek op tal van aandoeningen – van burn-out en depressiviteit tot obesitas en diabetes – stapelen zich op. Het pleit voor staatssecretaris Sharon Dijksma dat ze, tijdens de Natuurtop die vandaag wordt gehouden, ook vertegenwoordigers uit de gezondheidszorg heeft gevraagd mee te denken over het natuurbeleid voor de lange termijn. De vraag is: gaan we ontbossen of ontbozen?

Thomas van Slobbe

algemeen directeur stichting
wAarde, een denktank binnen de
natuurbeweging