
DE ZOMER



FOTO NIELS BLEKEMOLEN

De leukste school is buiten

NATUUR Weinig kinderen doen het nog, maar van spelen in de natuur leer je van alles. „Het gaat er even niet om dat je goed bent in rekenen.”

Val eens uit een boom

Aan de Waalbandijk, vlak bij Ophemert, staat een dijkhuisje. Daarachter schuilt een lommerrijke tuin met een ooevaarsnest, een hangmat tussen de bomen en ruisend riet langs het water. Het is de woning van singer-songwriter Kasper Heineke (64), in de buurt ook bekend als 'Kaspadre'. Iedere woensdag- en vrijdagmiddag trekt hij er met een groep kinderen op uit om de omgeving te verkennen.

Het initiatief, waar hij tien jaar geleden mee begon, noemt hij 'Aarden in de Uiterwaarden' en heeft als doel om kinderen vertrouwd te maken met de natuur. „Ik woon al jaren op dit prachtige stuk grond aan de Waal”, zegt Heineke terwijl hij een paar tosti's in een oud ijzer boven een vuurtje roostert. „Omdat het af en toe onder water staat, kan ik er niets op verbouwen. Toen kwam ik op het idee om iets anders te gaan oogsten: onvergetelijke jeugdherinneringen.”

Omdat kinderen tegenwoordig veel van hun vrije tijd achter hun beeldscherm doorbrengen en minder buiten spelen - zoals onlangs weer werd aangetoond door onderzoek van Jantje Beton - bedacht Heineke voor kinderen in de leeftijd van 8 tot 12 jaar een 'belevingstocht', waarbij ze een periode lang wekelijks door de Stifische Uiterwaarden struinen. Ieder kind dat zich verbonden voelt met de natuur, hoeft hij niet meer uit te leggen wat het belang ervan is, meent Heineke. „Zo'n kind wordt vanzelf een 'rommelslokker': iemand die troep opruimt en zich inzet voor het behoud van onze planeet.”

Vuur maken met rondel

„Kasper, mag ik nog een tosti?” Tien kinderen hebben zich op de woensdagmiddag verzameld rond het vuurtje waar Heineke het tosti-ijzer boven de vlammen draait. Wie honger heeft, kan zich nog even vol eten voordat de tocht begint. Al snel rennen de eerste kinderen naar de oever en plonzen in het koele water van de oude rivierloop. Nadat de spullen zijn ingeladen en hond Nala Bella aan boord is gesprongen, roeit Heineke, met de kinderen hangend aan de randen van zijn bootje, de Kil over naar de uitgestrekte Uiterwaarden. Daar lopen ze blootsvoets langs distels en brandnetels, klimmen over omgevallen boomstammen, langs notenbomen en wilgen. „Kijk, daar staat berenklaauw”, zegt Auréli (9) terwijl ze door het hoge gras loopt. „Het lijkt op fluitenkruid, maar deze plant is groter. Je moet het niet aanraken, het kan pijn doen.”

„Bereklaauw heeft ook een dikkere steel dan fluitenkruid”, zegt Cri Cri (11), die achter haar loopt. De meisjes zijn al vaker met Heineke meegegaan. „Ik weet nu wat je moet doen als je je prikt aan een brandnetel”, zegt Cri Cri. „Dan kneus je het blad van de weegbree, het sap wrijft je op de bultjes”, vult Auréli aan.

Even verderop rapen Keet (10) en Max (9) houtjes voor een vuurtje. Heineke laat zien hoe ze met rondel, opgerold in een stukje beukenschors, en een vuursteen het vuur kunnen aanmaken. Terwijl de kinderen in bo-

men klauteren en zwieren op de schommel vertelt Heineke over *Het laatste kind in het bos* (2005) van de Amerikaanse schrijver Richard Louv. „Hij schrijft dat de relatie tussen kind en natuur steeds meer wordt verstoord. Niet alleen door verstedelijking, ook de angst van ouders dat hun kind iets overkomt speelt een rol.” Jammer, vindt Heineke. „Ik heb sinds dit jaar op mijn site staan dat ik niet aansprakelijk gesteld kan worden voor lichamelijk letsel. Maar eigenlijk vind ik het onzin dit te melden. Kinderen leren er juist van als ze hun vingers branden bij het maken van een vuurtje of een keer uit een boom vallen.”

Dat kinderen minder in contact komen met natuur is al langer bekend. Cijfers van de VN uit 2018 bevestigen dit. In Europa leeft inmiddels 74 procent van de bevolking in stedelijk gebied waar de toegang tot een groene omgeving beperkt is. Dit zal, aldus de VN, in 2050 zelfs opgaan voor ruim 80 procent van de Europeanen. Dieuwke Hovinga, lector natuur en ontwikkeling kind bij Hogeschool Leiden, noemt het zorgelijk. Niet alleen neemt de kennis over dier en natuur af, een gebrek aan groen heeft ook directe gevolgen voor de ontwikkeling van kinderen. Ze wijst op het rapport *Natural Childhood* uit 2012 van de Britse natuurbeschermingsorganisatie National Trust. Daarin staat dat de publieke ruimte waarin kinderen zich vrij kunnen bewegen, 90 procent kleiner is dan in de jaren zeventig. Nederland kampt met een soortgelijke achteruitgang, zegt Hovinga. „Voor veel kinderen is een park of bos te ver weg om er te gaan spelen. Natuur verdwijnt zo naar de zijlijn, terwijl onderzoek uitwijst dat spelen in een groene omgeving kinderen stimuleert in hun ontwikkeling.”

Door te verkennen en te reageren op de natuurlijke omgeving, vormt een kind zich, zegt Hovinga. „Als je op een omgevallen boom klimt, leer je waar je je moet vasthouden en wat er gebeurt als je loslaat. Je rolt eraf en probeert het opnieuw. Zo neemt de motoriek toe. Datzelfde geldt voor springen: haal ik die sloot, ben ik behendig genoeg?”

Meer natuur, minder zenuwen

Door te spelen in de natuur leren kinderen elkaar bovendien beter en anders kennen. „Buiten komen kinderen onverwachte kwaliteiten van elkaar tegen. Ben je misschien sterk? Handig wanneer je samen een boomhut wilt bouwen. Het gaat er even niet om dat je goed bent in rekenen. Zo ontstaan nieuwe vriendschappen.”

Gezondheidswetenschapper Wilma Zijlema (32), verbonden aan het het Barcelona Institute for Global Health in Barcelona, wijst op nog een belangrijke reden om kinderen in de natuur te laten spelen. Uit een studie die zij twee maanden terug met collega's publiceerde, komt naar voren dat gebrek aan natuur tijdens de kinderjaren de mentale gezondheid op latere leeftijd negatief kan beïnvloeden. „We vroegen 3600 volwassenen in vier Europese steden hoeveel tijd ze als kind in een natuurlijke omgeving doorbrachten. Via een psychologische test keken we vervolgens hoe zij scoorden op onderdelen als depressie, nervositeit, vitaliteit en energieniveau.” Deelnemers die in hun jeugd weinig tijd in de natuur doorbrachten, scoorden gemiddeld lager op de menta-

le gezondheidsschaal en hechtten op latere leeftijd minder belang aan een natuurlijke leefomgeving. In *Geef kinderen de natuur*, een recent verschenen paper van Natuurmonumenten, bevestigen meerdere onderzoeken dat kinderen die met natuur in contact komen, meer bereidheid tonen tot milieuvriendelijk gedrag.

Heineke ziet dit ook bij de kinderen met wie hij op stap gaat. „Ze nemen mijn gedrag over. Als we bezig zijn op het land en ik plastic troep en andere rommel oppik, zie ik dat zij dit ook doen. Zonder dat ik hen erop wijs.”

Belangrijker dan school

Er zijn heel wat initiatieven om kinderen meer in contact te brengen met natuur. Stichting Jantje Beton zet zich al decennia in voor meer speelruimte, waaronder gezonde schoolpleinen met een groene omgeving. Stichting Groen Cement steunt het ontwikkelen van groene buitenruimtes in de kinderopvang en Fonds 1818, een vermogensfonds, steunt scholen bij de aanleg van groene schoolpleinen. Ook zijn er veel duurzame buurtprojecten, zoals pluk- en buurttuinen. Goede initiatieven, vindt Hovinga, maar als we anders willen omgaan met de planeet, moeten we het volgens haar grootschalig aanpakken. Daarin speelt de overheid een belangrijke rol. „Denk aan een schoolgebouw met zonnepanelen of groene daken, waar het water wordt opvangen in een regenton en hergebruikt. Bied opvoeders en onderwijzers de mogelijkheid om kinderen te laten tui- nieren en leer ze over voedselketens, ecosystemen en duurzame cycli.”

Imre (11) vertelt trots dat hij al 11 seizoenen bij Aarden in de Uiterwaarden is. „Wat wij doen is net natuurkunde. Maar dan in het echt. Ik weet nu dat je voor een vuurtje oud, droog hout moet zoeken. Dat fikt het beste.” Ook Max (9) zegt dat hij veel leert in de natuur. „Dit is belangrijker dan school. Als er geen technologie zou zijn, en je moet ineens weer leven in het bos en je weet niets, ga je dood.”



‘Zo’n kind zet zich vanzelf in voor het behoud van onze planeet’

Kinderen spelen vaker binnen

Het aantal kinderen dat elke dag in de buurt buiten speelt is gedaald van 20 procent in 2013 tot 14 procent in 2018, blijkt uit onderzoek van Jantje Beton.

Aan drie generaties werd de vraag gesteld of ze vaker buiten dan binnen speelden in hun vrije tijd (na school en in het weekend). Uit de antwoorden bleek dat 69 procent van de grootouders meer buiten dan binnen speelde.

Van de ouders speelde 65 procent vaker buiten. Nu speelt slechts 10 procent van de kinderen vaker buiten dan binnen.

Kasper Heineke gaat twee keer per week met kinderen op struinctocht door de Stifische Uiterwaarden.