

Beleving Studie benadrukt openheid over risico's in de vrije natuur

Maar wat ligt daar op de loer?

De Nederlandse natuur lijkt getemd en onschuldig, maar blijft natuurlijk soms onberekenbaar. Als beheerders alleen maar mooi weer spelen, gaat het een keer mis, vreest de Wageningse omgevingspsychologe Agnes van den Berg. Door **Marieke Aarden**

Meegesleurd worden in snel stromend water, verdwalen in een donker bos, hondsdoelheid door beten van een vos of vleermuis, een trap van een wild paard, of een nierbeschadiging oplopen door het zwemmen in water waarin ratten hun besmette urine achterlieten.

Het is maar een kleine greep uit de reële gevaren die een mens in de natuur in Nederland kan meemaken. Het lijstje komt voor in het essay over de *Verborgene angst voor natuur*, dat de omgevingspsychologe dr. Agnes van den Berg schreef voor het Innovatienetwerk Groene Ruimte en Agroclusters, een organisatie die zich afficheert met grensverleggende vernieuwingen binnen de groene ruimte en de landbouw.

Een half jaar geleden leverde Van den Berg een bijdrage aan het advies van de Gezondheidsraad over de positieve kanten van de natuur. Verblijven in het groen ontstrest en brengt rust. Maar natuur is niet louter gezond, er zitten ook enge kanten aan, vermoedde de onderzoekster van Alterra in Wageningen toen.

'Ik had sterk de indruk dat mensen zich schamen om hun angst voor de natuur toe te geven', zegt ze. 'Ze mogen van zichzelf niet bang zijn, omdat de natuur in Nederland is getemd en dus als veilig geldt. Daarom wilde ik wat dieper porren in dit onderwerp.'

Zeker nu Nederland sinds 1990 ook wat meer ruige natuur ontwikkelt en de risico's daarmee toenemen. Natuurbeschermingsorganisaties en overheden lichten het grote publiek echter niet voor over de schaduwkanten.

Van den Berg vindt dit laakbaar. 'Er hoeft maar iets naars te gebeuren en de goede stemming onder de bevolking

over natuur slaat om. Wellicht in zijn tegendeel.

Dan ontstaat een schandaal en worden hoogstwaarschijnlijk overheden, Natuurmonumenten, Staatsbosbeheer en talloze andere organisaties op natuurgebied als zondebokken aangemerkt omdat ze onvoldoende over de gevaren hebben voorgelicht.'

Het is beter de angst voor de natuur een plaats te geven en mensen te waarschuwen dan de kop in het zand te steken, vindt Van den Berg.

Angst voor de natuur, biofobia, zit namelijk in onze genen. Om te kunnen overleven in de natuur moesten onze voorouders snel reageren op gevaar. Voor een snelle reactie is het nodig dat de hersenen snel gevaar signaleren, en in actie komen om eraan te ontsnappen.

Er is zelfs een neurobiologische onderbouwing voor het feit dat mensen zoveel angstiger reageren op natuurlijke dreigingen dan niet-natuurlijke dreigingen. Er loopt een korte, directe maar zeer globale verwerkingsroute vanuit de zintuigen naar oude gebieden in de hersenen zoals de amygdala. Gevaarlijke situaties in de natuur worden via deze route verwerkt en activeren daarmee direct een angstreactie zonder tussenkomst van bewuste denkprocessen.

Een soort open zenuw die maar beroerd hoeft te worden en de angst slaat toe. Dat verklaart waarom mensen intens bang kunnen zijn van spinnen en niet voortdurend in de rats zitten over bijvoorbeeld een auto-ongeluk, een veel reëler gevaar in Nederland waar jaarlijks duizenden mensen overlijden in het verkeer en niemand dood gaat aan een spinnenbeet.

Naar angst voor de natuur is weinig studie verricht. Daarom deed Van den Berg een verkennend onderzoek om meer greep op het onderwerp te krijgen. Ze vroeg naar angstige ervaringen in de Nederlandse natuur en selecteerde van 23 respondenten 27 verhalen. In haar essay heeft ze die ondergebracht in vier soorten basiservaringen.

De eerste groep bestaat uit onverwachte ontmoetingen met dieren: 'We zijn een keer Schotse hooglanders tegengekomen die midden op het pad stonden. Ze waren toen net uitgezet en je konde ze nog niet zo goed. We zijn met een grote boog om de groep koeten heen gelopen.'

Als tweede onderscheidt Van den Berg confrontaties met natuurkrachten: 'Om ons heen sloegen botten die te scherp zeilden om. Ik kneep hem wel een beetje. Tegelijk werd ik gefascineerd

door de effecten van de zwarte onweerswolken met hun fel verlichte randen, die steeds dichterbij komende bliksemschichten, gevolgd door onheilspellend gedonder.'

De derde groep wordt aangeduid met overweldigende situaties:

'Ik lag op mijn rug en keek naar de boomtoppen. Ik werd me bewust van de stilte om me heen, die eigenlijk geen stilte was, maar een toenemend ruisen van alle bomen van het bos tezamen. Het was machtig, maar ik werd ook bang en begon me af te vragen of het bos me als een indringer beschouwde. Aan de andere kant vond ik het prachtig en indrukwekkend. Voor mij is dit een soort oerervaring.'

Als vierde categorie selecteerde de onderzoekster onbehaaglijke situaties: 'Het was zo donker dat je geen hand voor ogen zag. Ik was bang om uit te glijden op takken of stenen en een been te breken of te vallen en mijn hoofd te stoten. Ik had visioenen waarin we urenlang alleen ronddolen in het bos en wel doorhebben dat we in kringen lopen, maar er niets aan kunnen doen.'

Uit de citaten blijkt dat angstige erva-

ringen in de natuur zowel angst als fascinatie kunnen oproepen. Van den Berg: 'Een belangrijk inzicht uit het onderzoek is dat angst voor de natuur niet per definitie als negatief wordt ervaren. Angstige ervaringen kunnen zeer intense positieve emoties oproepen. Ze kunnen een cruciale rol spelen in iemands verbondenheid met de natuur.'

Beleidsmakers en beheerders zouden de angst voor de natuur daarom niet langer moeten optkennen, maar moeten benutten om de band met de natuur te versterken.

Zij zouden bijvoorbeeld de kennis over angstopwekkende omstandigheden uit dit onderzoek kunnen toepassen om de mensen, die daarvoor open staan, te stimuleren tot een confrontatie met hun natuurangst.'

Natuurmonumenten en Staatsbosbeheer organiseren nu al spannende activiteiten zoals nachtelijke wandelingen bij volle maan. Maar er is veel meer mogelijk. In de Nederlandse wildernisgebieden zoals de Oostvaardersplassen en de Biesbosch zouden meerdaagse survivaltochten georganiseerd kunnen worden, stelt Van den Berg voor.

