



Wat ligt daar

Wegzakken tijdens wadlopen, verdwalen in het bos of oog in oog komen te staan met dieren, het kan je zomaar overkomen als je de natuur ingaat. Dit idee jaagt sommige mensen flink angst aan, soms zo erg dat ze niet meer durven. En daarover wordt onterecht lacherig gedaan, stelt omgevingspsycholoog Agnes van den Berg.

Een aantal jaren geleden onderzocht Agnes van den Berg het verband tussen natuur en gezondheid. Ze toonde aan dat een groene omgeving een heilzaam en rustgevend effect op mensen heeft. Na die weldadige kant van de natuur verkend te hebben, werd ze ook nieuwsgierig naar de keerzijde van de medaille: biofobie, ofwel angst voor de natuur. In het essay 'De verborgen angst voor natuur' constateert Van den Berg dat veel mensen zich schamen dat ze wel eens bang zijn in de natuur. Die angst lijkt, ondanks reële risico's, overdreven en veel mensen voelen dat ook zo. "Het gaat om verborgen emoties die heel diep in het menselijk DNA zijn veran-

kerd. Negeren we die, dan kan dat psychologisch en maatschappelijk negatieve gevolgen hebben", voorspelt ze. Onverwacht gedrag van dieren, giftige planten en onvoorspelbare situaties in natuurgebieden, dat zijn enkele gevaren waar mensen mee moeten leren omgaan. Van den Berg vindt dat natuurbeheerders te weinig waarschuwen.

Gevaarlijke grazers

Agnes van den Berg ontdekte dat de wetenschap nauwelijks aandacht aan het verschijnsel biofobie heeft besteed. Voor het schrijven van het essay deed ze onderzoek waarmee ze aantoonde dat er in ons land veel mensen rondlopen met negatieve gevoelens over de natuur. Van

den Berg: "Angst voor grote grazers komt bijvoorbeeld veel voor. Eerlijk gezegd heb ik er zelf ook wel wat last van. Zie ik ze op een pad staan, dan denk ik toch: ga ik er stoer langs, of maak ik een omtrekkende beweging? Maar ik heb ook reacties binnengekregen over angst voor verdrinking, noodweer en verdwalen in donkere bossen. Zelf ben ik niet echt bang uitgevallen, maar in al die verhalen kan ik me zeker inleven."

Van den Berg wijst erop dat biofobie genetisch is geprogrammeerd. Onze voorouders konden slechts overleven dankzij razendsnelle reacties op potentiële bedreigingen. "Sommige mensen kennen de ervaring dat als ze een slang in het gras zien lig- ▶

op de loer...



“Angst voor grote grazers komt veel voor. Eerlijk gezegd heb ik er zelf ook wat last van”

▼ Hoewel veel mensen bang zijn voor slangen, is daar vaak geen reden voor. Zo is de gladde slang niet giftig en bijt zelden. Hij leeft onder boomstronken of in losse grond op heide, stuwwallen of hoogveen.

gen, hun lichaam sneller reageert dan hun verstand. Voordat het tot ze doordringt, hebben ze zich al uit de voeten gemaakt. Angst is de enige emotie met een speciale korte route van de zintuigen naar oude delen in onze hersenen. Dat is overtuigend aangetoond. Dus gaan we zonder nadenken tot actie over”, legt ze uit.

Zelf nam ze onlangs de proef op de som door in een dierenwin-

kel een vogelspin op haar hand te laten zetten. “Het voelt heel harig en zwaar aan en dat zorgt onmiddellijk voor een instinctieve angstreactie. Mijn hand trilde niet eens zo erg, maar mijn hart ging ontzettend tekeer. De verkoper gaf me een compliment, want ik was de eerste vrouw die het aandurfde”, lacht ze.

Spanning en veiligheid

“We zijn gewend onze oerangsten te negeren omdat woeste natuur in Nederland nauwelijks voorhanden is. Misschien is het nog net geen taboe om erover te praten, maar er wordt beslist lacherig over gedaan”, constateert Van den Berg. “Terwijl er alle aandacht is om het serieus te nemen. Zeker omdat de laatste tijd de natuur in Nederland opzettelijk ruiger wordt gemaakt. Mensen worden met struinroutes en gps-tochten

aangemoedigd om buiten de gebaande paden te lopen, er zijn nachtexcursies en er lopen grote grazers in natuurgebieden. Juist de uitdagende en spannende kanten van de natuur worden flink gepromoot. Maar daar vertelt nooit iemand bij dat de natuur niet honderd procent veilig is. Zo nu en dan doen zich nare incidenten voor.”

Ze noemt het ongeluk van enkele jaren geleden in Limburg, waarbij een konikpaard de muts van een baby aanzag voor een voederzak. Het resultaat was een ernstige verwonding. Ook wijst ze op het reële risico om door een tekenbeet de ziekte van Lyme op te lopen. “Wie pech heeft, kan voor de rest van zijn leven geplaagd worden door diverse klachten, zoals gewrichtspijnen.”

Mediahype

Objectief gezien zijn die gevaren relatief gering en is deelnemen aan het verkeer een stuk riskanter. Toch kunnen de risico's in combinatie met de onderdrukte, instinctieve angst zorgen voor



Foto: Bert Wallings, WNF

een explosieve situatie. Volgens Van den Berg kan één schokkend incident theoretisch al genoeg zijn om een ware mediahype te ontketenen. Ze vindt het niet denkbeeldig dat bij een confrontatie met een kudde grazers werkelijk dodelijke slachtoffers vallen. Of dat een epidemische infectieziekte nu eens niet uit de agrarische sector voortkomt, maar uit de natuur. Van den Berg: "De sensatiepers kan met zo'n enkel ongeluk aan de haal gaan. Tegenwoordig worden dan al snel kamervragen gesteld. En voor je het weet wordt het natuurontwikkelingsbeleid tegen het licht gehouden. De positieve houding ten opzichte van natuur kan dan opeens volledig omslaan."

Overheid en natuurorganisaties steken momenteel te vaak de kop in het zand, vindt Van den Berg. "Ze besteden volstrekt geen aandacht aan de risico's van de natuur. Zo komt de natuureducatie er in het basisonderwijs zeer bekaaid af. En de natuurbeheerders zijn als de dood om het positieve imago van de natuur te schaden." Volgens de omgevingspsychologe moeten mensen leren op een hele praktische manier met de risico's om te gaan. Verder heeft de overheid ook de plicht om te voorkomen dat mensen tegen hun wil met gevaren worden geconfronteerd. "Dat betekent dat je terughoudend moet zijn met het ontwikkelen van ruige natuur in stedelijke gebieden."

Nieuwe wildernis

Pleit Van den Berg daarmee voor het creëren van saai

natuur afgestemd op angst-hazen, waarin helemaal nooit meer iets kan misgaan? Integendeel. Ze juicht het ontwikkelen van nieuwe wildernissen juist van harte toe. En het idee dat de wolf in de toekomst wellicht terugkeert in Nederland, spreekt haar bijzonder aan. Mits het publiek er maar gedegen op wordt voorbereid. Van den Berg: "Toen ik me in het onderwerp begon te verdiepen, dacht ik aanvankelijk dat we meer rekening zouden moeten houden met mensen die natuur eng vinden. Maar ik ben al snel tot de conclusie gekomen dat angst ook een positieve kant heeft. Uit verhalen blijkt dat de dreiging van natuur juist ook diepe, betekenisvolle ervaringen kan opleveren. Mensen kunnen angst voelen – bijvoorbeeld bij noodweer of bliksem – en tegelijk ontzettend onder de indruk raken van de ontzagwekkendheid van de natuur."

Positieve invloed

In onze sterk gereguleerde maatschappij ervaren velen een groot gemis aan zingeving en

doel in het leven, stelt Van den Berg vast. "Juist de confrontatie met de grootsheid van de natuur kan voorzien in die meer spirituele behoeftes van mensen. Dat soort ervaringen kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan de

individuele psychologische ontwikkeling", licht ze toe. Ze verwijst naar buitenlandse voorbeelden waarbij mensen bewust met de overweldigende aspecten van de natuur in aanraking worden gebracht. Zo kunnen jongeren in Israël voor ze naar de universiteit gaan een trainingskamp volgen in de Negev-woestijn. Na die opleiding tot 'natuurranger' begeleiden ze kinderen van basisscholen die een paar keer per jaar de ruige natuur intrekken. En in Amerika worden volop survivaltochten georganiseerd voor jongeren die dreigen te ontsporen. Van den Berg: "Uit onderzoek blijkt dat deze projecten een zeer positieve invloed op mensen hebben. Ook Nederlandse natuurorganisaties zouden de nieuwe natuur voor dit soort initiatieven kunnen gebruiken. Je hoeft niet meteen naar de Ardennen, het kan ook uitstekend in gebieden als de Oostvaardersplassen. Die zou je beperkt kunnen openstellen voor groepen die daar onder begeleiding een paar nachten verblijven. Het is uitstekend

"Mensen moeten leren op een praktische manier met de risico's om te gaan"

voor de persoonlijke ontwikkeling van mensen, maar het kan ook maatschappelijk ontzettend nuttige effecten hebben. Zo ga je op een hele positieve manier om met de angst voor de natuur. Het mes snijdt aan twee kanten." ■

Over Agnes van den Berg



Agnes van den Berg (1967) studeerde psychologie aan de Rijksuniversiteit van Groningen. Daarna deed ze promotieonderzoek naar de waardering voor natuur en landschap. In 1997 ging ze als omgevingspsycholoog aan de slag bij Alterra, onderzoeksinstituut voor de groene ruimte in Wageningen. Daar onderzocht ze de effecten van natuur op gezondheid. Van den Berg toonde onder meer aan dat kijken naar natuurvideo's kan helpen om stress te verminderen. Sinds 2003 houdt ze zich bezig met de angst die natuur oproept. In haar research komt niet alleen de dreiging van de natuur aan de orde. Ze richt zich ook op de meer spirituele ervaringen die mensen dankzij dreigende natuur kunnen hebben. Het essay 'De verborgen angst voor de natuur' is te downloaden op www.agnesvandenbergnl.