

# duurzaamheid & natuur

natuurdagboek 24 januari 2013



Kwartels leggen eieren op de plek met de beste schutkleur

## Knappe kwartels

Ooit kwarteleitjes gegeten? Ik wel, in de soep die ik met stokjes naar binnen werkte. Het was in Laos, waar de zachtaardige mensen vrijwel al het dierlijk leven door de soep roeren, van ratten tot boomkackerlakken. De eitjes waren van Japanse kwartels, die in Oost-Azië voorkomen. Maar de eitjes kwamen van gehouden kwartels. Japanse kwartels worden ook in Nederland veel gehouden.

Japanse kwartels zie je net als onze eigen kwartels zelden, want kwartels zijn schuw en hebben een goede schutkleur. Ook hun eieren hebben een goede schutkleur. Kwarteleieren zijn beige met donkere vlekken. Kwartels leggen eieren op de grond en op die grond zijn hun eitjes vrijwel onzichtbaar. Nu legt de ene Japanse kwartel eieren met meer vlekken dan de andere. Wat voor het ene ei de perfecte camouflage is, is dat voor het andere ei niet. Het hangt er maar net vanaf hoe lichtbruin of vlekkerig de on-

dergrond en achtergrond van de eitjes is.

Kwartels leggen eieren op de bodem die het sterkst lijkt op de kleur van hun eieren. Dat blijkt uit onderzoek door biologen van de University of St. Andrews in Schotland. Zij gaven vijftien broedse kwartel-vrouwtjes de keus tussen vier verschillend gevlekte bodems. De kwartels met sterk gevlekte eieren kozen een sterk gevlekte ondergrond, ook als de lichte achtergrondkleur niet helemaal overeenkwam met die van de eieren. Kwartels met egale eieren kozen voor een ondergrond van dezelfde kleur. In beide gevallen zijn de eieren het lastigst te onderscheiden.

De kwartels hadden eerder gebroed en wisten hoe hun eieren eruitzien, aldus onderzoeksleider Paul George Lovell vorige week in het wetenschappelijke tijdschrift *Current Biology*. Ze zoeken er een gelijkende omgeving bij.

Koos Dijksterhuis

## Sticker moet consument wijzen op plastic in scrub en tandpasta

Van onze redactie groen

Producten waar zeer kleine stukjes plastic in zitten, zoals scrub, oogschaduw, tandpasta en shampoo, moeten voortaan worden voorzien van een sticker. Kamerleden van PvdA en CDA willen consumenten op die manier duidelijker laten zien dat deze stoffen in hun aankopen zitten.

PvdA-Tweede Kamerlid Manon Fokke zal volgende week samen met CDA-collega Agnes Mulder aan staatssecretaris Wilma Mansveld (Milieu) vragen om de stickers in te voeren. Ze verwachten dat ook andere partijen dit plan zien zitten.

De zogeheten microplastics worden veel door de cosmetische industrie gebruikt. De minieme bolletjes plastic zouden vorm, kleur en houdbaarheid van het product verbeteren, bovendien hebben ze een schurend effect. Stichting De Noordzee en de Plastic Soup Foundation voeren al tijdens actie om fabrikanten over te halen de bolletjes in de ban te doen.

De kleine stukjes plastic komen uiteindelijk in zee terecht. Niet alleen plankton en schelpdieren krijgen de zogenoemde *micro beads* binnen, ook vissen zijn het slachtoffer. Giftige stoffen hechten zich gemakkelijk aan plastic en komen zo in het lichaam van de dieren terecht. En via vis belandt het plastic uitein-

delijk ook op het bord van mensen.

Door stromingen in zee komt veel plastic bovendien bij elkaar. In enkele gebieden zijn metersdikke lagen plastic aangetroffen, vandaar de naam 'plastic soep'.

"Het probleem van microplastics is heel groot", stelt Fokke. "Maar consumenten weten er nog te weinig van. Een sticker kan dus helpen." Daarnaast kan het producenten een zetje in de rug geven om de microplastics uit te bannen, denkt Mulder. "Bedrijven willen liever niet zo'n sticker op de fles, dus kan het hen verleiden om de microplastics niet meer te gebruiken."

Een aantal bedrijven, waaronder Etos, Hema en Rituals, hebben toegezegd om microplastics te gaan vervangen door natuurlijke ingrediënten. Ook Unilever Nederland heeft beloofd te vanaf juli niet meer te gebruiken in zijn producten. Wereldwijd moet het gebruik in 2015 verleden tijd zijn.

Kamerlid Remco Dijkstra van de VVD hoopt dat andere bedrijven volgen, zodat een verbod niet nodig zal zijn. "Het is pure winst als bedrijven dit zelf oppakken", stelt hij. Eerder sprak de Tweede Kamer met staatssecretaris Mansveld af dat zij met de bedrijven in gesprek gaat om te proberen hen van microplastics af te brengen.

De natuur ingaan vermindert stress en werkt rustgevend. Met een 'natuurbelevingspad' helpt psycholoog Ad Bergsma de depressieve wandelaar op weg. Een wondermedicijn tegen depressie is het niet, maar alle beetjes die helpen tegen stress en depressie zijn welkom.

Start: Hoe gaat het eigenlijk met me?

Beantwoord voor je gaat eerst de volgende vraag.

Ik voel me kalm en ontspannen

- helemaal niet
- een beetje
- half/half
- behoorlijk
- absoluut

## Ontstressen op het

Cokky van Limpt

Gelukpsycholoog Ad Bergsma wil mensen met depressieve klachten de natuur insturen. Gewoon, omdat die heilzaam werkt.

Natuurlijk zijn er mensen, weet Bergsma, aan wie groen niet besteed is en voor wie natuur niet meer is dan een groen behangetje. En als je voor je elfde jaar niet in de natuur hebt gespeeld, schijnt het de rest van je leven iets 'verafs' te blijven. Ook zijn er mensen die de natuur beleven als een oord van dood en verderf – met vieze beetjes, roofvogels die zangvogeltjes opeten en rottende bladeren in de herfst. Weer anderen zien in de herfst juist niet de dood maar verborgen leven dat zich opmaakt voor een nieuw begin.

"De ogen van mensen krijgen dezelfde prikkels", vat Bergsma al die natuurbeelden samen, "maar mensen geven er een heel andere invulling en betekenis aan. Een positieve natuurbeleving zit dus voor een deel tussen onze oren, of zoals de Engelsen zeggen: *the beauty is in the eye of the beholder.*" Maar, vroeg Bergsma, die zelf veel rust vindt in de natuur, zich af: zou je niet toch tot op zekere hoogte kunnen sturen dat mensen profijt hebben van een verblijf in de natuur? Kun je ze anders laten kijken?

Elk hulpmiddel, hoe bescheiden ook, is welkom. Reguliere behandelingen tegen depressiviteit richten nog weinig uit. In Nederland begon het wetenschappelijk onderzoek naar psychische stoornissen onder de bevolking ongeveer 25 jaar geleden. "Uit die eerste publieksonderzoeken bleek", vertelt Bergsma, "dat in ons land jaarlijks twintig procent van de bevolking lijdt aan een depressie, angststoornis of verslaving en dat zelfs de helft van de bevolking zo iets eenmaal in zijn leven meemaakt. Blijf er niet mee rondlopen maar zoek hulp, klonk het sindsdien vanuit de geestelijke gezondheidszorg."

Die oproep heeft volgens Bergsma wel geleid tot veel meer behandelin-

gen, maar niet tot een evenredige afname van de klachten. "Sommige stoornissen kunnen effectief worden behandeld met pillen of psychotherapie, maar het is niet zo dat mensen tegenwoordig niet meer depressief zijn. De hulpverleners konden hun beloftes maar ten dele inlossen. Bij depressie kunnen we tien tot hooguit dertig procent van het leed verzachten."

Uit de inmiddels vele onderzoeken naar de heilzame werking van natuur op de gezondheid, blijkt keer op keer dat de natuur ontstressend werkt en helpt relativeren en je gedachten ordenen. "Daarom zou het fijn zijn als mensen dat eens proberen. Het belooft niet veel, het is geen wondermedicijn, maar alle kleine beetjes kunnen helpen."

Door iemand te adviseren de natuur in te gaan, sleutel je niet aan het individu maar probeer je de omstandigheden van het individu aan te passen. Deze benadering sluit aan bij de positieve psychologie, een stroming die rond 2000 is ontstaan en die ook Bergsma – gepromoveerd op een proefschrift over geluk – aanhangt. "Positieve psychologie doet eigenlijk hetzelfde als de vele zelfhulpboeken. Ze probeert niet stoornissen te verhelpen maar de manier waarop een cliënt naar de wereld kijkt, iets con-



Ad Bergsma



# duurzaamheid & natuur



## Na twintig minuten

Zoek een fraai detail om je heen. Zie hoe patronen zich herhalen



## Na zestig minuten

Stel je voor dat de natuur hier oren heeft. Voel hoe je stemming is en vertel de natuur fluisterend hoe het met je gaat.



## Na zeventig minuten

Kijk om je heen in de natuur, alsof die een speciaal voor jou gecodeerde boodschap bevat. Wat zie je om je heen, dat iets zegt over hoe jouw leven er op dit moment voorstaat? Denk over je leven aan de hand van dit beeld.



## Tot slot

Vergelijk hoe je je nu voelt, met hoe je bent begonnen

# natuurbelevingspad

structiever te maken. Wat goed is, wil de positief psycholoog versterken, in plaats van wat slecht is, corrigeren.

Een vriendin in Finland wees hem op het natuurbelevingspad, dat is bedacht door de Finse psycholoog Kalevi Korpela. De Fin ontdekte dat mensen die vaker piekeren en meer gebukt gaan onder het tempo van het moderne leven, te kennen geven dat een verblijf in de natuur voor hen helend werkt. Maar tegelijkertijd bezoeken zij de natuur minder.

Om mensen te helpen de mogelijkheden van de natuur beter te benutten, zette Korpela midden in Finland het eerste psychologische natuurbelevingspad ter wereld uit. De weg is zes kilometer lang en slingert, langs een intiem pad met mooie uitzichten, door een heuvelachtig bos. Verspreid langs de route staan negen borden, om de tien minuten wandelen één. Op elk bord staat een psychologische oefening beschreven, die het positieve effect van de natuur op de wandelaar moet vergroten. Voorbeeld van zo'n oefening – na veertig minuten wandelen – is: 'Sta stil bij de schoonheid van de plek waar je nu toevallig bent aangekomen. Gebruik al je zintuigen, voel, ruik, kijk en luister.'

Korpela legde 167 Finnen, die het

pad hadden uitgeprobeerd, een vragenlijst voor. Een grote meerderheid reageerde positief op de oefeningen. Het pad had hen goed had gedaan en zij voelden zich krachtiger.

Zo'n natuurbelevingspad zou ook iets voor Nederland kunnen zijn, dacht Bergsma. Hij stapte met het plan naar Natuurmonumenten. Goed idee, vonden ze daar, maar een concreet pad is er nooit aangelegd. Daar heeft hij inmiddels iets op gevonden.

Op de website van het Fonds Psychische Gezondheid, waarvoor Bergsma tot dit voorjaar werkzaam is, kunnen de psychologische oefeningen die Korpela bedacht voor zijn natuurbelevingspad, worden gedownload ([www.psychischegezondheid.nl/natuur](http://www.psychischegezondheid.nl/natuur)).

**'De grootsheid van de natuur doet je inzien dat de kringetjes van je gepeiker niet van levensbelang zijn'**

Bergsma heeft de teksten van de oefeningen vertaald in het Nederlands, met zelfgemaakte natuurfoto's uit het Beekbergerbos als achtergrond.

Met prints van de negen oefeningen op zak en gewapend met een kookwekker die je om de tien minuten herinnert aan de volgende oefening, kun je zo aan de wandel gaan. Maakt niet uit waar: een park, een natuurgebied of gewoon een groenstrook aan de rand van stad of dorp. Voor de inhoud van de oefeningen heeft Korpela zijn licht opgestoken bij de natuurtherapie. De bedoeling van de oefeningen is dat je probeert je hoofd te vullen met de waarnemingen om je heen, van geuren, kleuren, geluiden, vormen.

Bergsma: "Langzaam maar zeker kom je dan vanzelf in een meer 'open modus' terecht, waardoor je weer oog krijgt voor details, zoals de typische paddestoelengruen van een herfstbos of de vorm van een blaadje. En waardoor je je prettiger kunt voelen, meer ontspannen en vitaler."

Ook kan de grootsheid van de natuur om je heen je helpen relativeren, je doen inzien dat je alledaagse zorgen, de ruzie op je werk, de kringetjes van je eigen gepeiker niet van levensbelang zijn. Dat kan bevrijdend werken."

## Beter dan pillen

Bijna alle Nederlanders denken positief over de betekenis die natuur kan hebben voor hun gezondheid. Vooral voor depressieve mensen kan de natuur ingaan heilzaam zijn, vinden ze. Heilzamer zelfs dan sporten, in therapie gaan of antidepressiva slikken, zo bleek onlangs uit een publieksenquête van De Friesland Zorgverzekeraar. Ook het Fonds Psychische Gezondheid hield vorig najaar een publieksenquête. Bijna twee derde van de Nederlandse vrouwen en meer dan de helft van de mannen die aan dit onderzoek meededen, waren van mening dat de natuur ingaan depressieve klachten verlicht.

## Geluksonderzoeker

Ad Bergsma is psycholoog, geluksonderzoeker en wetenschapsjournalist. Hij schreef vijftien boeken over psychologische onderwerpen als geluk, onze hersenen, psychodiagnostiek en psychotherapie. Bij uitgeverij Boom verschenen boeken over 'Gelukkig werken' en 'Succesvol ouder worden'. Ook maakt hij een psychologisch woordenboek, waarvan in 2010 een nieuwe versie is verschenen. Bergsma promoveerde in 2011 op een proefschrift over geluk aan de Erasmusuniversiteit in Rotterdam.

[www.grootstegeluk.nl](http://www.grootstegeluk.nl)