

► **Boxtelaar liet met Het Bewaarde Land 10.000 kinderen van natuur genieten**

‘De natuur is voor lichaam en geest het beste medicijn’

Mari Verstegen is gestopt bij natuurproject Het Bewaarde Land, dat in heel Brabant kinderen de natuur laat beleven. Een gesprek over een onuitputtelijke inspiratiebron.
„Dat plezier gun ik anderen ook.”

Johan van Grinsven
Boxtel

Hij woont op een begraafplaats, de protestantse, aan het Rondhoutje in Boxtel. In een karakteristiek huis dat Rustoord heet. Mari Verstegen (62) heeft het daar naar zijn zin: het is groen en rustig. En als hij iets koestert, dan zijn het de natuur en stilte. Weloverwogen formuleert hij zijn zachte zinnen, waarin dwingende woorden als ‘moeten’ ontbreken. Dat is logisch, want Verstegen koestert ook de vrijheid, de vrijheid van de mens om eigen keuzes te maken. „Wie ben ik om iemand te veroordelen die nooit de natuur in gaat, zijn voor- en achtertuin vol tegels heeft liggen. Ik zal hooguit tegen zo’n persoon zeggen: u mist wel veel.”

Waar komt uw liefde voor de natuur vandaan?

„Die gaat terug tot mijn jeugd in Nistelrode. Als ik in mijn eentje op weg was naar de zondagsmis, nam ik regelmatig de ‘verkeerde’ afslag om in het buitengebied te gaan genieten van de dotterbloemen en het gezang van veldleeuweriken. Daar is de kiem gelegd voor mijn studie biologie.”

U bent wetenschappelijk geschoold, onderzoeker en beleidsmedewerker geweest. Waarom zette u juist heel praktische, laagdrempelige projecten op, zoals Het Bewaarde Land?

„Ook mijn studierichting koos ik niet puur om wetenschappelijke redenen of om zelf veel kennis te vergaren, maar meer omdat ik dacht dat ik zo mensen beter het mooie van de natuur kon laten zien en ervaren. De inspiratie die de natuur mij geeft, wil ik delen. Dat is misschien wel de belangrijkste drijfveer in mijn leven. Veel kinderen komen weinig in de natuur. Dat geldt niet alleen voor stadskinderen, ook kinderen die in dorpen wonen, zitten tegenwoordig vaak binnen. Met Het Bewaarde Land hebben we zo’n 10.000 kinderen van de groepen vijf en zes van de basisschool in een driedaags project ondergedompeld in de natuur. We hebben hen geleerd zich weer thuis te



voelen in de natuur. We horen regelmatig terug dat kinderen dit project het hoogtepunt van hun basisschooltijd vinden. Dat maakt het dankbaar werk.”

Is uw beleving van de natuur nooit veranderd, de afgelopen halve eeuw?

„Jawel, maar niet wezenlijk. Ik ben wat minder op kennis en weten gericht dan in het verleden. De pure beleving in de natuur is voor mij steeds belangrijker geworden. Ik zit vaak gewoon op een plekje in de natuur, een uurtje genieten in stilte, van de geluiden, de wind, de buitenlucht. Maar ik ga met evenveel plezier op mijn buik liggen om met een loepje te bekijken wat op de grond gebeurt.”

Waarom vindt u het belangrijk dat de mens vaker in de natuur is?

„Omdat het gezond is, voor lichaam en geest. Alleen al het uitzicht op natuur bevordert de gezondheid, zo leren onderzoeken die in een gevangenis en een ziekenhuis zijn uitgevoerd onder mensen die wel en geen uitzicht hadden op de natuur. Zij die dat niet hadden, voelden zich niet zo goed, waren vaker ziek of herstelden langzamer dan degenen die wel uitkeken op natuur. Er zijn ook onderzoekers die stellen dat regelmatig van de natuur genieten een remmend effect heeft op kankercellen. Het zou de aanmaak stimuleren van wat *natural killer cells* worden genoemd. Ook het stresshormoon cortisol neemt af bij mensen die in de natuur zijn. Nog

▲ **Mari Verstegen: „De pure beleving in de natuur is voor mij steeds belangrijker geworden.”**

FOTO MARC BOLSIUS

“We horen dat kinderen dit project het hoogtepunt van hun basisschooltijd vinden

BIOGRAFIE

Mari Verstegen is geboren en getogen in Nistelrode. Hij woont sinds 1986 in Boxtel, is vader van drie kinderen. Hij studeerde aan het Titus Brandsma Lyceum in Oss en de universiteit van Utrecht (biologie).

Loopbaan: onderzoeker Rijksinstituut voor Natuurbeheer, onderzoeker en beleidsmedewerker provincie Noord-Brabant (natuur en landschap) en oprichter (in 2005) en directeur van Het Bewaarde Land. Die organisatie werkte vanuit Boxtel en bracht al zo’n tienduizend kinderen in contact met de natuur. Sinds een jaar is Het Bewaarde Land onderdeel van natuurorganisatie IVN en is Verstegen senior projectleider. Op 1 april heeft hij zijn werk hiervoor beëindigd.

een voordeel: de eetlust verbetert bij de mensen die vaker buiten zijn. De natuur is een heel goed medicijn en nog gratis ook!”

Stimuleert u daarom ook - via speciale trainingen - mensen die met dementerenden omgaan meer met hun cliënten of naasten de natuur in te gaan?

„Mensen met dementie worden rustiger in de natuur. Het geeft hen een vertrouwd, prettig en veilig gevoel. Verder hebben ze buiten een beter gevoel van het tijdstip van de dag en van seizoenen. De blaadjes vallen, dus het is herfst. Er ligt sneeuw, dus het is winter. Als ze alleen maar binnen zijn, bij kunstlicht vaak, zijn ze het besef van tijd en van de tijd van het jaar eerder kwijt. Net als kinderen komen zij te weinig in de natuur. Ik wil helpen om dat te veranderen. Ik ben gestopt met Het Bewaarde Land en richt mij voortaan op deze activiteit.”

Dus het is vooral vanwege onze gezondheid verstandig dat we de natuur in gaan?

„De natuur biedt nog zoveel meer: schoonheid, de enorme variatie in flora en fauna; je vindt er troost, vreugde, geluk... Sommigen voelen zich in de natuur zo prettig omdat ze daar de nabijheid van God, de Schepper, sterk voelen. Niet-religieuzen spreken over het oneindige of de verscholen dimensie van de natuur. Natuurbeleving verdiept je leven.”

Organiseert u daarom retraites in kloosters met meditatie en natuurwandelingen?

„Ja en het heeft ook met de stilte te maken, die er in de kloosters al is. Natuur speelt in elke religie of levensovertuiging een belangrijke rol. Maar laat ik het vooral niet ingewikkeld maken. In de natuur mag je vooral zijn. Ieder op zijn eigen manier.”