



TELEVISIEBOSWACHTER MARIEKE SCHATTELEIJN:

*‘Ik denk dat in de natuur duurzaam geluk besloten ligt.’*

Veel mensen kennen boswachter Marieke Schatteleijn van het tv-programma *BinnensteBuiten*. Daarin gaat ze regelmatig op ontdekkingstocht in gebieden waar haar collega's werken. Samen met hen neemt ze de kijker mee naar kenmerkende en unieke details in het landschap. Kort geleden verscheen Mariekes boek *Natuurzin*, met als subtitel *Ontdek hoe de natuur ons gezonder, gelukkiger en creatiever maakt*. Een belofte die ze bespreekt aan de hand van negen Nederlandse natuurgebieden.

Voor elk daarvan heeft ze een andere invalshoek gekozen. Zo gaat het bij het Lauwersmeer over licht en wat dat doet met ons biologisch ritme. In de bossen van Drenthe wijzen samenwerkende mieren de weg naar oplossingen voor moderne problemen. En de bacteriën in de bodem van de Gelderse Poort leren ons over ons eigen microbioom en immuunsysteem. Een apart katern heeft ze gewijd aan de natuur en kinderen. Het zijn maar een paar voorbeelden van de vele items die aan bod komen. De verschillende perspectieven en het indrukwekkende fotomateriaal maken het boek extra levendig en gevarieerd. Je krijgt als lezer al snel de kriebels om je wandelschoenen tevoorschijn te halen.

### VOELBAAR

Dat is precies wat Marieke voor ogen had toen ze het boek schreef: 'Dat je zin krijgt om naar buiten te gaan en de natuur bijna voelt. Ik neem de lezer als het ware mee tijdens mijn wandeling. Vervolgens heb ik daar feiten doorheen geweven. Het moest inspirerend en laagdrempelig worden. Ook wilde ik abstracte begrippen als verlies aan biodiversiteit, klimaatverandering en luchtvervuiling persoonlijker en daardoor beter voelbaar maken. Voor mij werkt zoiets goed. Als iets mij persoonlijk raakt, motiveert me dat enorm om in actie te komen.'

*Waarom heb je als onderwerp voor dit boek 'gezondheid' gekozen?*

'Omdat ik zelf ervaar wat de natuur in dat opzicht met mij doet. Daar wilde ik meer van weten. Ik raadpleegde reviews, literatuur- en overzichtsstudies, las boeken en had contact met deskundigen. Zelf ben ik absoluut geen gezondheidsexpert, maar een boswachter die naar voren brengt wat anderen onderzocht hebben. Ondertussen bracht het me wel veel inzichten. Zoals dat het effect van de natuur zo ongelooflijk breed is. Zodra je de natuur in gaat, werkt die door in je denken, je weerstand, je hormonen. En dan heb je nog de ervaringen die je buiten kan opdoen en de zingeving die je er kan vinden. Door er zo intensief mee bezig te zijn ben ik me daar veel bewuster van geworden. Toen ik met dat hoofdstuk over bacteriën bezig was, zat ik echt te stuiteren op mijn stoel om wat ik ontdekte. We nemen dat microleven letterlijk in ons op, we hebben het nodig om goed te functioneren. Een intieme relatie waaruit ook het grote blijkt. Alles wat schade aan de natuur doet, heeft consequenties voor onszelf. Directe relaties kan je natuurlijk niet leggen, maar er wordt niet voor niets steeds meer onderzoek naar gedaan. In het boek noem ik bijvoorbeeld een onderzoek in Finland waaruit blijkt dat het microbioom van stadskinderen aanzienlijk verbetert als ze vier à zes weken op bosgrond spelen. Dat is toch fantastisch?'

### KEUZES

'Tegenwoordig hebben steeds meer mensen last van allergieën en auto-immuunaandoeningen. Hun immuunsysteem functioneert dan niet meer goed en ook daar spelen bacteriën een rol in. Dat geeft te denken over hoe we onze wereld hebben ingericht. Gelukkig komt daar meer aandacht voor. We kunnen als mens zo ontzettend veel bereiken als we dat willen, maar dan moeten we wel andere keuzes maken.'



**“Zodra je de natuur in gaat, werkt die door in je denken, je weerstand, je hormonen.”**

*Kan je iets over je achtergrond vertellen?*

‘Ik ben begonnen met een opleiding voor dierhouderij en ben daarna bij Stichting AAP gaan werken. Dat is een opvangcentrum voor uitheemse dieren. Het was mijn eerste baan en het was geweldig. Maar ik voelde de drang om met de natuur als geheel iets te gaan doen, dus niet alleen met dieren. Vervolgens deed ik de internationale studie Bos- en Natuurbeheer in Wageningen. Daarna wilde ik graag het veld in om praktijkkennis op te doen, zo ben ik bij het vak van boswachter terechtgekomen. Bij Staatsbosbeheer ben je de woordvoerder in het eigen gebied, dat bleek me goed te liggen. Op een gegeven moment nam de KRO-NCRV contact op met Staatsbosbeheer omdat ze voor een programma een boswachter zochten en mocht ik een pilot doen. Zo ben ik erin gerold. Het is werk dat ik nog steeds met heel veel plezier doe.’

*Wat betekenen je functies afzonderlijk voor jou? Dus die van boswachter, televisiepersoonlijkheid en auteur?*

‘Voor mij passen die erg goed bij elkaar. Maar eerlijk gezegd voel ik me helemaal geen televisiepersoonlijkheid. Als ik voor de camera sta, is dat voor mij bijna hetzelfde als een excursie geven, alleen weet ik dat mijn bereik groter is. Het ligt voor mij in het verlengde van mijn boswachterswerk. Het is fijn te merken dat het programma veel betekent voor mensen, dat blijkt uit de leuke reacties die ik krijg. Het boswachterswerk wil ik eraan blijven doen. Ik kon ook overstappen naar een communicatiefunctie, maar dat wilde ik per se niet. Het boswachtersvak is voor mij echt de basis. Wel heb ik een eigen vast natuurgebied moeten opgeven, want de tijd die ik daarvoor nog beschikbaar had, was te beperkt. Ik werkte onder andere in Nationaal Park Zuid-Kennemerland. Nu ben ik als projectboswachter Noord-Holland ook actief bij andere gebieden. Het werk voor BinnensteBuiten hangt daarmee samen. Dan mijn rol als auteur. Een boek is een fantastisch medium om je verhaal te vertellen. Ik vind het heerlijk om te schrijven, maar tegelijkertijd ook moeilijk om binnen te zitten. Daar heb ik wel eens mee geworsteld.’

*Wat heeft jou geïnspireerd voor het onderwerp van het boek?*

‘Ik was al lange tijd geïnteresseerd in de relatie van de natuur met de gezondheid en las er veel over. Dat de verstedelijking toeneemt en dat er allerlei problemen spelen in de natuur, is wel iets waar ik me zorgen over maak. Als mensen onze gebieden bezoeken, zie ik dat de natuur ze ontzettend goed doet. Tegenwoordig zie je coaches die hun werkterrein naar buiten verplaatsen, mensen die hun schoenen uittrekken en op blote voeten wandelen, yogadocenten die hun lessen buiten willen gaan geven. Ontwikkelingen die maakten dat ik wilde weten waarom we zo naar die natuur worden getrokken.’

*Je schrijft dat je creatiever wordt in de natuur. Hoe ondervind je dat zelf?*

‘De natuur schept bij mij ruimte voor een heleboel ideeën. Soms, als ik achter de computer zit, vind ik het lastig om mijn gedachten goed te ordenen. Ga ik de natuur in, dan helpt mij dat om afstand te nemen. Mijn gedachten worden wat minder belangrijk en het wordt wat zachter vanbinnen.’



Dat geeft rust en meer focus. Een collega van mij zei eens dat in de natuur vragen wegvallen. Dat vond ik een heel krachtige uitspraak. Het geldt ook voor emoties. Heb je verdriet en je gaat de natuur in, dan wordt dat zachter omdat de pijnlijke vragen die eromheen hangen, verstommen. In de natuur mag je jezelf zijn, die stelt je geen vragen.’

*In een apart katern pleit je ervoor om kinderen vooral voor hun elfde een band met de natuur te laten smeden. Wat als dat bij sommigen niet gebeurt?*

‘Als stadskinderen voor een schoolprogramma in een natuurgebied komen, zijn veel van hen daar voor de eerste keer. Dat is de ervaring van veel boswachters. Vaak vinden die kinderen alles wat ze tegenkomen vies en eng en bij wijze van spreken weten ze niet eens wat een eekhoorn is. Omdat ze er niet mee zijn opgegroeid, maakt de natuur ook geen deel uit van hun referentiekader. Zij zijn wel degenen die in de toekomst de natuur een goede plek in de wereld moeten geven. Maar ik vind ook dat we die kinderen zelf zoveel ontnemen als we die band niet bevorderen.’

## KANSEN

‘Mijn zoon is 7. Vaak denk ik terug aan de tijd toen ik zelf die

leeftijd had. Echt schrikbarend hoe de omgeving sinds die tijd is veranderd. Ik woonde ook in de Randstad, maar kon wel gewoon naar buiten om in de bosjes te spelen en hutten te bouwen. De verstening van nu is vrij saai voor kinderen én ongezond. Ik vind daarom dat we de stad anders moeten gaan inrichten, dus zo groen mogelijk maken. Een taak voor Ruimtelijke Ordening, natuurbeheerders en mensen uit de gezondheidssector. Als ik door de stad loop zie ik overal kansen. Bijvoorbeeld een groenstrook op een stoep die nu immens breed is. Kinderen die in de stad opgroeien, zouden veilig moeten kunnen buitenspelen, zonder gevaar van fietsers, brommers of auto's. Er is al een kentering gaande en ik hoop dat die uitmondt in een groene stadsinrichting die gezondheid, welzijn en biodiversiteit bevordert. Zodat mensen ook in de stad plezierig kunnen wandelen, daar is beslist behoefte aan. Laatst sprak ik nog iemand van de IVN, een organisatie die zich bezighoudt met natuureducatie. Die hebben het initiatief genomen om bedrijventerreinen te gaan vergroenen. Dat zijn vaak grote oppervlakken waar delen niet van worden gebruikt.'

*Hoe zie jij de discrepantie tussen de toenemende bevolkingsdichtheid en de schaarse Nederlandse natuur?*

'Dat is inderdaad een spanningsveld, maar er zijn ook kansen. Zo is Staatsbosbeheer bezig met een groot bebossingsproject zodat er vele hectaren bos bij komen. Er wordt met boeren samengewerkt aan natuurinclusieve landbouw. Verder werken we aan het programma De Groene Metropool: onze medewerkers zitten daarbij aan tafel bij beleidsmakers om de natuur buiten de stad en de stedenkernen beter met elkaar te verbinden. Zo worden in Amsterdam de scheggen nieuw leven ingeblazen. Dat zijn een soort groene vingers die tot binnen in het centrum reiken en in verbinding staan met de parken. Als we een stadsgebied inrichten, zouden we van tevoren al moeten nadenken over hoe je dat groen maakt of met andere natuur verbindt. Dat is goed voor insecten, planten, dieren en mensen. Bovendien heeft de coronatijd laten zien hoeveel behoefte we eraan hebben. Natuur moet onderdeel uitmaken van het beleid.'

**“Ik denk dat in de natuur een eenvoudig maar duurzaam geluk besloten ligt. De schoonheid en het leven om je heen kun je tot diep in je vezels voelen.”**

*Het is in ons land slecht gesteld met de biodiversiteit. In hoeverre denk jij dat we erin zullen slagen om die te herstellen?*

'Dat vind ik moeilijk om te zeggen.

Nederland is een land waarin zoveel samenkomt. Enerzijds hebben we veel aandacht voor de natuur. Inmiddels werk ik al jaren mee aan BinnensteBuiten en ontdek ik daardoor steeds verschillende gebieden en gebiedjes. Dat is uniek voor zo'n klein land. Anderzijds is er heel veel verstedelijking en hebben we veel wegen. Er is verdroging en enorm veel stikstofuitstoot. Dat zijn grote problemen. Of het ons gaat lukken die op te lossen durf ik niet te zeggen. De tijd zal het moeten uitwijzen. Ik zet me er in elk geval maximaal voor in.'

*Wil je tot slot van dit interview nog iets toevoegen?*

'Ja. De natuur is altijd ons thuis geweest en de gezondheidseffecten laten zien hoe krachtig die relatie is. Zorg voor de natuur en zelfzorg gaan samen. Eigenlijk zijn die een en hetzelfde, maar mensen moeten het weer gaan voelen. Het wordt dan zoveel gemakkelijker om de natuur weer een plek te geven in je dagelijks leven en handelen. Je tuin vergroenen, minder consumeren, kiezen voor producten die bijdragen aan een gezonde wereld doe je dan niet omdat het moet, maar omdat het voor jezelf betekenisvol is. Daarnaast biedt de natuur alles om op een eenvoudige en goedkope manier je gezondheid te bevorderen. Ik denk dat in de natuur een eenvoudig maar duurzaam geluk besloten ligt. De schoonheid en het leven om je heen kun je tot diep in je vezels voelen, dat is een geluk dat ik iedereen gun. Het maakt je bovendien minder afhankelijk van consumeren. Want ook dat is een zoektocht naar geluk, alleen een die slechts kortstondig bevredigt. Als je de natuur voelt en ervaart, word je gemotiveerder om voor je omgeving te zorgen. Ik hoop dat ik met dit boek daar een bijdrage aan kan leveren.'

*Vast! Met je rubriek in BinnensteBuiten doe je dat ook.*

'Zo mooi dat ik dit werk mag doen. Ik ben daar heel dankbaar voor.'

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

**Afspraak Rijk en provincies: in 2030 37.000 hectare bos aangeplant**

Het Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit (LNV) is van plan het bosoppervlak in Nederland tot 2030 met 37.000 ha uit te breiden. Daarvan plant Staatsbosbeheer 5000 ha aan. [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)