# KOM UIT UW KOT

**Waarom meer buiten leven beter is**

Hebt u ook al heimwee? Naar die schijnbaar eindeloos durende Soirées Rosées op het terras van de buren, of toch tot de avondklok u met zachte dwang huiswaarts stuurde? Naar die barbecues in uw bubbel, de picknicks in het park, de wandelingen in de warme ochtendzon?

Sinds het weer een week geleden omsloeg, we de parka's weer uit de kast haalden en het bestaan van kousen herontdekten, is het verzet tegen het aanzetten van de verwarming - nu toch nog niet! - nog onze enige halfhartige poging om de herfst nog even uit te stellen. Ook omdat het ons het afgelopen half jaar goed is ingepeperd: dat we geluk hadden met die mooie, lange zomer. Daardoor konden we onze familie anderhalvemetergewijs ontvangen in de tuin, met onze vrienden aperitieven op een terras en onze sportlessen op de parking van de fitnesszaal afwerken in plaats van in die zweterige hal. En daardoor kon het virus zich minder snel verspreiden, aldus de virologen. Maar nu lonkt dus dat haardvuur weer, staan we op het punt om met zijn allen weer in ons kot te kruipen en rijst de mogelijk levensbelangrijke vraag: blijven we er eigenlijk niet beter uit?

"Dat is duidelijk aan te bevelen", zegt professor in de virologie Marc Van Ranst (KU Leuven). "Je binnen opsluiten is een slecht idee. Meer buiten leven is altijd een onderdeel geweest van onze strategie in de strijd tegen het virus en dat heeft ook effect gehad."

Allemaal goed en wel, zegt u nu, maar hoe doe ik dat met dat weer? Sporten in de gietende regen, onoverkomelijk is het niet - vraag dat maar aan de tienduizenden aspirant-voetballers, wielrenners en andere notoire buitensporters in dit land - maar leuk is anders. Om nog maar te zwijgen van pintjes drinken in de drup van een regenpijp. "Uiteraard raadt niemand u nu aan om in de regen te gaan staan", zegt Van Ranst. "Je mág natuurlijk binnenzitten. Maar pakweg voor de horeca schuilt hier wel een opportuniteit: wanneer je geen deftig ventilatiesysteem hebt binnen, maakt een overdekt terras met open wanden een enorm verschil. De bio-aerosolen die iemand uitademt of uithoest worden door de wind die door dat terras blaast onmiddellijk verdund. Dat is dus veel veiliger en mensen zullen daardoor misschien sneller geneigd zijn om toch nog op restaurant of café te gaan."

En die wind dan? De koele temperaturen? Onthou dan deze Noorse levenswijsheid: *det finnes ikke dårlig vær, bare dårlig klær*. Oftewel: er bestaat niet zoiets als slecht weer, enkel slechte kleding. Een wandeling bij westenwind, een fietstochtje door de regen: allemaal dingen waar u zich perfect op kunt kleden. Zelfs voor een sneeuwstorm bestaat er een gepaste outfit. En ecologisch verantwoord is het niet - Frankrijk heeft bijvoorbeeld al beslist dat er een algemeen verbod komt vanaf de lente van 2021 - maar de verkopers van terrasverwarmers doen de komende maanden vast gouden zaken. Net zoals die van de fleece dekentjes.

## 'FRILUFTSLIV'

Leren leven met het virus, een mens moet er iets voor over hebben. Nochtans, in het Hoge(re) Noorden is bovenstaande gewoon de dagelijkse realiteit. Uit noodzaak, uiteraard, doordat de klimatologische omstandigheden er barrer zijn dan in ons kikkerlandje, maar ook omdat de Scandinaviërs de geneugten van het buitenleven al heel lang ontdekt hebben. Ze hebben er zelfs een woord voor: *friluftsliv*.

De term betekent niets meer of minder dan 'leven in openlucht', en wordt toegeschreven aan de Noorse theaterschrijver en dichter Henrik Ibsen, die midden 19de eeuw twee keer het woord gebruikte (één keer in een gedicht en één keer in een theatertekst). Het door hem samengestelde woord van 'vrij' + 'lucht' + 'leven' krijgt bij Ibsen een haast filosofische, spirituele lading. Hij heeft het over opgaan in de natuur, de bewoonde wereld achterlaten, en doelt ook ruimer op vrijheidsdrang, je verzetten tegen de verwachtingen van de maatschappij.

Vandaag is de term ingeburgerd als onderdeel van een levensstijl in Zweden, Noorwegen en Denemarken, met organisaties als Norsk Friluftsliv, die 5.000 organisaties overkoepelt. De voorzitter, Lasse Heimdal, zegt dat 9 op de 10 Noren op een of andere manier aan 'friluftsliv' doen - van lange wandelingen, kampeertochten maar ook een kort ommetje tijdens de middagpauze - al had hij daarbij wellicht niet een industrieterrein langs de A12 in gedachten.

Maar het gaat verder dan dat: lunchen, vergaderen, duizend kilometer noordelijker vinden ze het perfect logisch dat dat buiten plaatsvindt. En dat heeft zo zijn redenen. "Onderzoek heeft al veelvuldig uitgewezen dat er een duidelijke link is tussen natuur en gezondheid", zegt de Hasseltse psychotherapeut en klinisch orthopedagoog Cindy Huskens. "Idealiter ben je dagelijks 20 à 30 minuten buiten in de openlucht. Al vanaf een kwartier in de buitenlucht ervaren mensen de positieve invloed op hun humeur en hun stemming. Buiten zijn vermindert het niveau van het stresshormoon cortisol in ons bloed en het bevordert de aanmaak van serotonine, het gelukshormoon."

Dat stelde ook de Universiteit Antwerpen vast. Vanuit de leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving, die de connectie tussen onze gezondheid en de natuur onderzoekt, werd dit voorjaar een corona-natuuronderzoek gehouden. De resultaten: bijna 90 procent voelt zich nadat hij of zij in de natuur is geweest fitter, positiever, meer ontspannen, gelukkiger, minder angstig en minder kwetsbaar.

**'VERKOUDEN WORD JE DOOR CONTACT MET ANDEREN, EN MEESTAL IN GESLOTEN RUIMTES. NIET DOOR IN JE TRUI DE POST TE HALEN. IK BEZIT ZELFS GEEN JAS'**

MARC VAN RANST
VIROLOOG

**Producenten van terrasverwarmers doen de komende maanden allicht gouden zaken.**

## GALLOWAYRUND

Huskens, zelf een buitenkind van nature en intussen ook natuurgids, volgde de wetenschappelijke literatuur al jaren op, maar geraakte helemaal overtuigd van de potentiële weldaden van de buitenlucht toen ze drie jaar geleden haar praktijk gedeeltelijk naar buiten verhuisde. Haar cliënten hebben sindsdien de keuze: een klassiek consult in haar kabinet, of eentje tijdens een wandeling in het bos.

"We zijn meer en meer binnenmensen geworden, zeker sinds de komst van de smartphone. Vorige generaties hadden nog veel meer buitenberoepen, ze leefden op het ritme van de seizoenen. Wij functioneren op kunstlicht. Niet dat we terug moeten naar voor de industriële revolutie, maar we zijn

Sommige kindjes van kinderdagverblijf De Groene Hazelaar slapen warm ingeduffeld buiten in 'lutjepotjes' – Gronings voor babyhuisjes – met een deurtje van luchtdoorlatend gaas.

Marieke Hoozee van De Groene Hazelaar: 'Elke voormiddag doen we een wandeling naar het bos, met de grote kar naar een bos hier vlakbij. Ja, ook bij regen of sneeuw.'

**'ALS DE KINDEREN IN DE SLAAPZAAL WAKKER WORDEN, LIGGEN DE KINDEREN BUITEN NOG IN DROMENLAND: DAAR SLAPEN ZE LANGER EN DIEPER'**

MARIEKE HOOZEE
KINDERDAGVERBLIJF DE GROENE HAZELAAR

vergeten dat wij in feite deel uitmaken van de natuur en dat die natuur ons ook beter maakt."
De natuur ontspant, brengt stilte en soms zelfs letterlijk stilstand, zegt Huskens. "Zoals die keer dat we geen kant meer uit konden, omdat gallowayrunderen het pad in het natuurgebied versperden. Mijn cliënte, een ontzettend gedreven vrouw die in therapie was voor een burn-out, begon meteen oplossingen te zoeken om onze route toch maar zo snel mogelijk voort te zetten. Stilstaan, daar werd ze gek van. En ineens besefte ze dat. Natuurlijk had ze dat besef ook kunnen krijgen tussen vier muren, maar tijdens die wandeling kwam dat heel natuurlijk en dat heeft een grote impact gehad. Haar behandeling is intussen al jaren afgelopen, maar soms stuurt ze me nog een foto van zo'n gallowayrund wanneer ze gaat wandelen."
Het is meteen ook de reden waarom Apple-oprichter Steve Jobs wandelvergaderingen introduceerde. Niet dat hij daarmee het warm water uitvond: psychoanalyticus Sigmund Freud was een fervente wandelaar en beweerde tijdens die tochten zijn inspiratie op te doen om te kunnen schrijven. Aristoteles gaf volgens de legende al wandelend les.

## STUDEREN IN HET PARK

Niet dat hij toen al vertrouwd was met de term, maar mogelijk hadden de Oude Grieken dus al last van wat vandaag het sickbuildingsyndroom wordt genoemd: die combinatie van vage symptomen die je binnen kunnen overvallen. Volgens de literatuur gaat het vooral om hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid, geïrriteerde ogen, neus en keel, droge hoest, droge huid, concentratieverlies, verkoudheden en andere griepachtige symptomen. En het bijzonderste van alles: bij het gros van de slachtoffers van het sickbuildingsyndroom verdwijnen de klachten doorgaans geheel dan wel gedeeltelijk zodra de deur van het gebouw achter hen dicht valt en ze weer frisse lucht kunnen inademen.
Psychotherapeute Huskens kan zich daar iets bij voorstellen. "Ik heb als student in Leuven ontelbare uren gestudeerd in de Kruidtuin en het park. De buitenlucht maakt alerter en creatiever. Je zintuigen worden op een andere manier geprikkeld. En zeg nu zelf: waar word jij vrolijker van? Het gezoem van je computer in je afgesloten kamertje, of van het zien van een vogeltje dat de haag induikt in de tuin? Zulke impulsen zijn bevorderlijk voor onze prestaties." ▸