

## We lijden met z'n allen aan NDD

Je hebt er misschien nog nooit van gehoord, maar traditioneel duikt NDD oftewel Nature Deficit Disorder rond deze tijd van het jaar op. De jongere generatie heeft er zelfs het hele jaar door last van. NDD is een overkoepelende term die verwijst naar het verdwijnen van natuurervaringen in ons leven. Het verwijst naar het voortdurend binnen zitten in kunstlicht waar weinig beweging aan te pas komt met fysieke en psychologische klachten als gevolg. Zo kan een gebrek aan regelmatige onderdompeling in de natuur leiden tot paniekaanvallen, aandachtstoornissen, depressie en zelfs obesitas.

De term dook voor het eerst op in 2005 in het boek [Last Child in the Woods](#) van Richard Louv. Volgens de auteur brengen we allemaal, en dan vooral kinderen, steeds meer tijd door binnenshuis. Dat doet ons vervreemden van de natuur en maakt ons mogelijk kwetsbaarder voor negatieve gevoelens.

### Delen

Als biologische wezens zijn we fysiologisch aangepast om ons in bepaalde omgevingen te begeven, om te spelen, te rennen, te jagen, kortom, om actief te zijn

'Het is een gevolg van onze huidige levensstijl', zegt Ross Cameron, professor Landschapsmanagement aan de Sheffield University aan de BBC. 'We zijn zo vergroeid met moderne technologieën dat we minder aandacht hebben voor de wereld buiten ons. We leren meer over de natuur door een documentaire van David Attenborough te bekijken dan door zelf een boswandeling te maken.'

Volgens Cameron is het gebrek aan interactie, ook al is dat maar wat rommelen in de tuin, schadelijk voor onze geestelijke gezondheid. 'Als biologische wezens zijn we fysiologisch aangepast om ons in bepaalde omgevingen te begeven, om te spelen, te rennen, te jagen, kortom, om actief te zijn', zegt Cameron. 'Maar in werkelijkheid brengen we de dag voortdurend binnen al zittend door.'

Dit betekent echter niet dat we nu met z'n allen op safari moeten in een natuureservaat in Namibië. Zelfs kleine en eenvoudige verbindingen met de natuur zoals een wandeling in het park of in een bos kunnen mensen al een opkikker geven. Hoe meer en hoe langer je je in de natuur bevindt, hoe groter de voordelen.

Ook de wetenschap begint steeds meer aandacht te krijgen voor NDD. Uit een onderzoek in het vakblad *Proceedings of the National Academy of Sciences* blijkt dat wandelen in de natuur negatieve gedachten aanzienlijk vermindert. Daarnaast blijkt ook dat er een correlatie is tussen de groeiende verstedelijking en een stijging van het aantal depressies en andere geestelijke ziekten.

Toch willen wetenschappers niet dat de aandoening 'gemedicaliseerd' wordt. 'Het is een deel van ons leven; als je het gaat medicaliseren, denken mensen dat je maar naar de dokter moet voor een pilletje', aldus experts.

Tijd om dus naar buiten te gaan en wat 'vitamine N' op te snuiven. *(TE)*

Form input field with a small triangle icon at the top left and five sub-input boxes below.