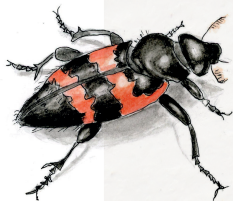


NATUUR
journalen

NATUUR journalen

Met een natuurjournal
op ontdekkingsstocht



Mirja
Brandorff



Amersfoort, MMXXII



INHOUD

Inleiding

- Hoe ik begon
- Een natuurdagboek of
nature journal
- Hoe je begint
- Tekenen
- Materialen

De seizoenen

Lente

- Volg een boomknop
- Lenteboom
- Geluiden van de lente
- Lentepalet
- De eerste bloemen
- Stoeplantjes
- Liefde
- Bodembeestjes
- Zitplek
- Jonge dieren
- Zomergasten
- Wolken
- Een paardenbloem volgen
- Teken een paardenbloem
- De kleur geel
- Teken een hommelm

- 6 **Zomer** 67
- 8 Geuren van planten en bloemen 70
- 10 Veldbloemen 72
- Strandpalet 76
- 12 Strandvondsten 79
- 16 Slakken in de tuin 82
- 19 Nachtvinders 85
- Teken een nachtvinder 86
- Nachtbloemen 90
- Schemering 94
- 21 Grassen 98
- 23 Insecten uit bomen en struiken 101
- 28 Mossen 104
- 30 Geluiden van de zomer 107
- 32 Teken een rozenkever 108



Herfst

Bessensoorten	113
Bladeren vergelijken	117
Herfstpalet	120
Volg een herfstboom	124
Stilstaan bij een boom	127
Herfstgeuren	130
Vorraad	134
Vogelvlucht	137
Teken een blad	139
Herfstschatten	140
Spinnenwebben	145
Uitgebloeide bloemen	148
Paddenstoelen	151
Teken een plaatjeszwam	154
	156

Winter

Winterbloeiers	161
Wintersterren	165
Korstmossen	168
Tuinvogels	171
Tuinvogel tekenen	173
Naaldbomen en wintergroen	174
Naaldbomen tekenen	178
Winterknoppen	180
Knoppen tekenen	184
Bomen in de winter	186
Sneeuw en ijs bekijken	190
Zoutkristallen	195
Winterpalet	199
Buiten mee naar binnen	200
Observeer een kamerplant	202
	206



INLEIDING

Bij avonturen en ontdekkingen denk je misschien aan ontdekkingsreizigers en verre oorden. Maar wist je dat iedereen ontdekkingen kan doen en dat je daarvoor helemaal niet hoeft te reizen? Avonturen en ontdekkingen heb je in alle soorten en maten, ze liggen zomaar voor het oprapen, ook bij jou in de buurt. En ze passen zelfs op de pagina van een schetsboek!

Er is zo veel te beleven en te ontdekken in de natuur om ons heen, maar vaak zijn we ons daar niet van bewust. We zijn zo druk dat we vergeten stil te staan, om ons heen te kijken (of luisteren) en ons te verwonderen over dat wat er simpelweg in onze omgeving aanwezig is. Het bijhouden van een natuurdagboek is een goede manier om even stil te staan en aandacht te hebben voor de natuur om je heen.

Eekhoorn



Natuurjournalen is een ontzettend leuke bezigheid die je dichterbij de natuur brengt en die bovendien heel ontspannend is. Deze manier van journalen helpt je om even helemaal op te gaan in dat wat je ziet, hoort, ruikt of voelt en te focussen op details die je anders misschien niet had ontdekt. Bovendien is regelmatig tijd doorbrengen in de natuur goed voor zowel je mentale als fysieke gezondheid. En met de natuur bedoel ik niet alleen een afgelegen natuurgebied, het strand of een bos, maar ook je eigen balkon, voor- en achtertuin, een park, de boom tegenover je huis en de berm langs de weg. Eigenlijk is overal natuur te vinden!

Natuurjournalen betekent voor mij ontdekken en verwonderen. Regelmatig raak ik tijdens dit proces vol ontzag over de schoonheid van de natuur en voel ik me dankbaar voor onze mooie planeet.

Ik wil deze ervaring graag met je delen en je inspireren de natuur in te gaan, en al je zintuigen open te stellen en aan het werk te zetten. Daarom laat ik je in dit boek zien hoe je door de seizoenen heen de natuur kunt observeren en ontdekken. Ik wijs je in de richting van waar je op kunt letten door middel van kleine opdrachtjes en ik geef in eenvoudige stappen aanwijzingen hoe je je waarnemingen kunt vastleggen in schetsen.

Mirja Brandorff

HOE IK BEGON

De wortels van mijn natuurdagboek liggen in mijn jeugd, nog lang voordat ik ooit van de term *nature journaling* had gehoord. Ik ben altijd al een buitenkind geweest en geïnteresseerd in en verwonderd over alles wat buiten groeit en bloeit. Ik maakte vroeger het liefst lange zwerftochten door de mooie natuurgebieden in het Vechtdal, vlak bij mijn ouderlijk huis in Hardenberg. Toen ik een jaar of 8 was, begon ik met het maken van aantekeningen over de vogels die ik buiten zag. Ik nam een klein notitieblok mee op tochten en tekende en noteerde alles wat ik zag. Zodra ik thuiskwam, vergeleek ik mijn aantekeningen met natuurgidsen. Op die manier heb ik vogels en de natuur om mij heen leren kennen en werd ik een fanatiek vogelaar. In diezelfde periode werd ik ook lid van het IVN en ging ik mee met de kinderexcursies.

Al snel werd ik gevraagd om mee te helpen met de broedvogel- en watervogeltellingen van de vereniging van vogeltellers SOVON (Vogelonderzoek Nederland).

De Fazant
hardenberg
beemse.

In de loop der tijd werden mijn tekeningen steeds uitgebreider en kleurrijker en ook tekende ik niet meer alleen vogels, maar ook steeds meer andere dieren en planten. Dit deed ik allemaal op losse vellen die ik in een map stopte. Door de jaren heen ben ik dit blijven doen, hoewel in sommige perioden intensiever dan in andere.



gezien open
veld met struiken en hoog gras.
e Liepen in een groepje in het weiland.
Ze maakten zo'n geluid: kraá kraá.
grootte: 63-89 cm. Toen de fazanten mij
zagen vloegen ze met veel geluid vlak over
de grond weg.



26-1

Eiken in de houtwal
met spreuwen

Na een wat minder actieve periode begon ik een aantal jaar geleden weer met het maken van natuuraantekeningen. Ik begon te experimenteren met waterverf, iets wat ik al heel lang wilde doen. Eerst maakte ik al mijn tekeningen weer op losse vellen, maar op een gegeven moment besloot ik een schetsboek met daarin een goede kwaliteit papier aan te schaffen en daarin verder te werken. Dat noemde ik mijn natuurdagboek.

Na bijna een jaar begon ik pagina's uit mijn natuurdagboek op sociale media te delen. Ik ontdekte dat er een term bestaat voor mijn favoriete bezigheid - **nature journaling** - en dat er over de hele wereld mensen enthousiast mee bezig zijn. Dat was een fantastische gewaarwording. Bovendien ontdekte ik dat er boeken over het onderwerp geschreven zijn en dat er een grote internationale gemeenschap bestaat die elkaar inspireert en helpt ontwikkelen. Ik realiseerde me al snel dat alle informatiebronnen in het Engels geschreven zijn en dat er nauwelijks informatie in het Nederlands voorhanden is. De drempel om te beginnen of je verder te ontwikkelen kan dan hoog zijn. Met dit boek, mijn blog en socialmediakanalen wil ik daar verandering in brengen en jou inspiratie en informatie bieden over deze ontzettend leuke, avontuurlijke, verbindende en leerzame activiteit.

Wilde eenden

EEN NATUURDAGBOEK OF NATURE JOURNAL

Een *nature journal* of natuurdagboek is een notitieboek of schetsboek waarin je schrijft over of tekeningen maakt van jouw natuurbelevissen en -ontdekkingen. In Nederland en België is natuurjournalen nog relatief onbekend. In de Engelstalige community heeft *nature journaling* al veel meer bekendheid. Het fijne van deze term is dat het ook als werkwoord kan worden gebruikt. Het drukt een activiteit uit. In het Nederlands zou je het kunnen vertalen als natuurjournalen. In dit boek gebruik ik zowel 'natuurjournalen' als 'natuurdagboek'. Met natuurjournalen geef ik de activiteit aan en met natuurdagboek of natuurjournal het voorwerp.

De invulling van een natuurdagboek is heel persoonlijk. Je kunt het zien als een soort verlengstuk van jezelf. Je kunt het vullen met tekeningen, verhalen, gedichten of quotes. Je kunt in je natuurdagboek ook voor een meer wetenschappelijke benadering kiezen met veel feitelijke gegevens en kleine onderzoeken.

Aan een natuurdagboek kun je zoveel tijd besteden als je beschikbaar hebt of vrij wilt maken. Een paar kleine tekeningetjes kosten maar een paar minuten tijd, maar zorgen er wel voor dat je met je aandacht even helemaal bij de natuur bent. Je (aan) tekeningen hoeven niet perfect afgewerkt te zijn. Het gaat om het proces van in de natuur aanwezig zijn, met je volle aandacht. In het begin kan het lastig zijn om te starten met een natuurdagboek, juist omdat de mogelijkheden eindeloos zijn. In dit boek ga ik je met opdrachtjes en inspiratie op weg helpen.



sporen
in het z

Datum
17-2
900

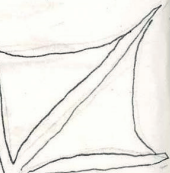
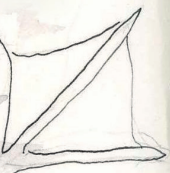
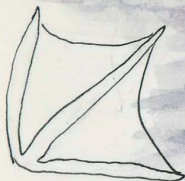
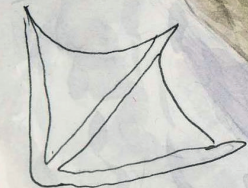
Oever



↑↑
wind



? Waarom klappen
ze met hun
vleugels? Is het
onderdeel van
het poetsritueel?
Heeft het een
sociale betekenis?



zand.



Eenden zorgen goed voor zichzelf

HOE JE BEGINT

Aandacht

Het begint allemaal met aandacht, goed kijken, luisteren, ruiken en voelen. Het is een proces dat vraagt om vertraging en verstilling. Gebruik daarbij al je zintuigen.

Wat valt je op?

Roept wat je ziet, hoort, ruikt of voelt gevoelens, vragen of herinneringen bij je op?

Op welke manier reageer jij op de natuur om je heen?



Sta niet alleen stil bij wat er om je heen in de natuur gebeurt, maar ook bij wat er in jezelf gebeurt. Op deze manier verbind je je met de natuur om je heen.

Nieuwsgierigheid

Bij natuurjournalen zijn nieuwsgierigheid en het stellen van vragen heel belangrijk. John Muir Laws, schrijver van verschillende boeken over natuurjournalen en opleider in deze creatieve hobby, moedigt je aan om je 'nieuwsgierigheid te omarmen'. Nieuwsgierigheid heeft in het Nederlands soms misschien een wat negatieve bijklank. Helaas wordt veel mensen het stellen van vragen in de loop van hun leven afgeleerd. Volgens John Muir Laws is het prima om vragen niet te kunnen beantwoorden 'want daar begint het pas echt leuk te worden'. Juist daar ontstaat ruimte voor onderzoek en ontdekkingen! Kijk om je heen en stel jezelf vragen over de natuur.

Welke vogel zit daar in mijn tuin?

Wat zijn dat voor bloemen langs de weg?

Waarom zitten er gaatjes in het blad van die plant?

Nieuwsgierigheid brengt je bij nieuwe ontdekkingen en die ontdekkingen zijn veel dichterbij dan je denkt. Je kunt ze overal vinden: in een prachtig natuurgebied, je achtertuin, op je balkon, de camping en zelfs binnenshuis!

Vastleggen

Leg je observaties vast in je natuurdagboek op een manier die bij jou past. Houd je van tekenen, ga dan tekenen of schilderen. Je kunt schrijven over wat je ontdekt, lijstjes bijhouden van observaties of misschien inspireert de natuur je wel tot het schrijven van gedichten of verhalen. Als je meer van de feitelijke en exacte gegevens bent, dan kun je je dagboek ook vullen met getallen, landkaarten, diagrammen en grafieken. Het is bijvoorbeeld leuk om een kaart te maken van het gebied waar je een wandeling hebt gemaakt en de route daarin te markeren. En natuurlijk kun je dit ook allemaal door elkaar en naast elkaar doen.

Je kunt je ook op één onderwerp richten. Ben je een fanatieke vogelaar? Dan kun je je dagboek vullen met vogelobservaties. Houd je van tuinieren? Misschien leg jij wel alles vast wat er in jouw tuin groeit en leeft. Er zijn enorm veel mogelijkheden om met je natuurdagboek aan de slag te gaan.

Een natuurdagboek bestaat vaak uit een combinatie van drie onderdelen:

Tekst: denk hierbij aan namen van planten en dieren, lijstjes met waarnemingen, beschrijvingen van wat je ziet maar ook verhalen over wat je meemaakt in de natuur, en poëzie. Zelf schrijf ik regelmatig gedichten in mijn natuurdagboek.

Beeld: schetsen, tekeningen en schilderijen van dieren, planten, landschappen, landkaarten, diagrammen of misschien zelfs wel grafieken.

Getallen: de uitkomsten van tellingen van bijvoorbeeld planten of dieren en ook metingen, zoals de temperatuur, en gegevens als de datum.

Je kunt de onderdelen los van elkaar of in combinatie met elkaar gebruiken in je natuurdagboek. Een combinatie van deze onderdelen zorgt voor rijke en diepgaande observaties en ervaringen.

Terugkijken

Geniet na van je buitenmoment door in het veld gemaakte pagina's thuis terug te kijken, en misschien wel verder uit te werken, lekker op je gemak, comfortabel aan je tafel of bureau met een kop warme thee of koffie. Je kunt ook foto's maken van je natuurontdekking en die thuis inplakken of verder met de hand uitwerken in je journal. Misschien wil je daarbij wel achtergrondinformatie opzoeken en noteren bij jouw natuurwaarnemingen.

Ik vind het heerlijk om thuis mijn schetsen of pagina's verder uit te werken en mij verder te verdiepen in dat wat ik ben tegengekomen.

