

Gerard Janssen

Outdoor

Relaxen in de natuur

SNOR
~



Voorwoord

Het is heerlijk om je terug te trekken in een huisje in een bos. In de jazzmuziek bestaat de term *woodshedding*: het jezelf verstoppen op een plek waar niemand je kan horen oefenen, waar je helemaal jezelf kunt zijn en zonder gêne fouten kunt maken.

Hoewel het woord *woodshedding* vaak metaforisch gebruikt wordt, is het geen gek idee om af en toe op te laden in het bos. Niet alleen om dicht bij jezelf te komen, maar ook om weer contact te maken met de diepe connectie die iedereen met het bos heeft, de plek waar onze verre voorvaders thuis waren, en wij dus ook. Dromen in de stilte, onder de sterrenhemel en wakker worden met de geluiden van de natuur.

Dit boek is geen hardcore survival handboek of bushcraft, maar een uitnodiging aan jou om ook contact te maken met de natuurmens in jezelf. Maak kennis met methoden die al duizenden jaren van waarde zijn voor mensen. En ervaar hoe ontspannen je ervan wordt.

Gerard Janssen





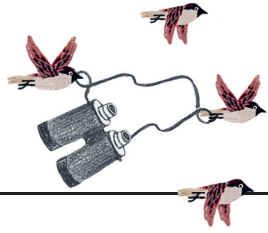
Inhoud

- Hoofdstuk 1**
6 Digitale detox
- Hoofdstuk 2**
14 Wandelen en kleding
- Hoofdstuk 3**
34 Oriënteren en weer voorspellen
- Hoofdstuk 4**
46 Wildplukken en bomen
- Hoofdstuk 5**
76 Spoorzoeken
- Hoofdstuk 6**
92 Natuurzwemmen
- Hoofdstuk 7**
102 Vuur maken



Digitale detox

Over hoe de mobiele telefoon van
invloed is op je stresslevel.



Daar zit je dan in je tiny house midden in de bossen. Maar je hebt nog steeds bereik. Je kijkt nog steeds op je telefoon, of je gebruikt je telefoon als wifi-hub om je Instagramfoto's te uploaden. Updates van hoe geweldig je outdoorweekend wel niet is. Maar realiseer je dat je op deze manier niet volledig ontspant en niet alles uit je outdoor experience haalt. En daar was het je nu net om te doen.

Zonder telefoon ben je gehandicapt. Helemaal zonder is bijna niet meer voor te stellen. Toch is het goed je te realiseren dat er ook een andere wereld is. Een wereld zonder telefoon. Als je naar een beeldscherm kijkt, verdwijnt je in de digitale wereld. Soms kan dat wel fijn zijn, als je je even terug wilt trekken. Maar soms is het ook goed om helemaal in de echte wereld te zijn. Om je echt verbonden te voelen met de wereld en de mensen om je heen.

Waardevolle interacties

Als je de hele tijd naar het scherm van je telefoon zit te kijken, kun je niet volledig in het moment zijn en loop je de kans waardevolle interacties te missen. Hans Schnitzler, filosoof en auteur van *Kleine filosofie van de digitale onthouding*,

waarschuwt dat het voortdurende verlangen om verbonden te blijven met de digitale wereld je kan afleiden van de echte, diepe menselijke verbindingen om je heen. Hij legt de nadruk op het belang van 'in het moment zijn'. Tijdens een weekend in het bos moet je de kans krijgen om volledig aanwezig te zijn in de natuur en met de mensen om je heen, zonder de constante afleiding van schermen. Als je meer in het hier en nu bent, word je je ook meer bewust van je gedachten, gevoelens en ervaringen. Het stelt je in staat om te reflecteren en na te denken over wie je bent.

Schermtijd

De laatste tien jaar is veel onderzoek gedaan naar zogenaamde schermtijd. De tijd die je naar een beeldscherm zit te turen, van je

laptop, tablet of telefoon. Verschillende onderzoeken laten zien dat meer schermtijd samenhangt met minder interesse om nieuwe dingen te leren. Ook zorgt het ervoor dat we veel tussen taken switchen en de neiging krijgen om dingen niet af te maken. Carl Newport, een computerwetenschapper die het boek *Digital Minimalism* schreef, noemt het "digitale onrust" – een toestand waarin onze geest constant wordt afgeleid door meldingen, berichten en eindeloze feeds om doorheen te scrollen. Newport betoogt dat die digitale onrust onze aandacht versnipperd maakt en ons vermogen om diepe concentratie te bereiken, verstoort. Het kan ons het gevoel geven altijd 'aan' te staan en leiden tot vermoeidheid en irritatie en slechte concentratie. Het kan ook leiden tot angstaanvallen en slaapstoornissen. Wetenschappers zijn het met elkaar eens dat meer beeldschermtijd samenhangt met overgewicht, slechte eetgewoonten en depressieve gevoelens.

Bij dit soort onderzoeken is het vaak moeilijk om te bepalen wat er eerder was: de kip, of het ei. Iemand die slecht in slaap kan komen, zal eerder de telefoon erbij pakken. Toch twijfelt niemand eraan dat excessieve hoeveelheden schermtijd negatieve effecten hebben op ons gevoel

Als je meer in het hier en nu bent, word je je ook meer bewust van je gedachten

van welbevinden. Een van de redenen is dat het ons dag-en-nachtritme verstoort. Het blauwe licht onderdrukt de aanmaak van melatonine, een hormoon dat ons helpt om in slaap te vallen. Een verstoord dag-en-nachtritme zorgt voor vermoeidheid, concentratieverlies en een kort lontje. Op de lange termijn kunnen de consequenties daarvan groot zijn.

Hoe kunnen we de effecten van overmatig veel schermtijd binnen de perken houden? Populair is de digitale detox. Korte periodes waarin afgekickt wordt van alle piepjes, knorretjes en zoempjes. Onderzoekers zijn op zoek naar de positieve kanten ervan, en die zijn ook gevonden. Mensen die vijf dagen stopten met social media, rapporteerden minder gevoelens van



Default netwerk

Het zogenoemde default netwerk is een speciaal deel van ons brein dat een belangrijke rol speelt wanneer we niet actief aan het nadenken zijn. Het default netwerk is als een soort innerlijke dagdreamachine. Het laat je gedachten afdwalen en je verbeelding de vrije loop. Het helpt je ook om herinneringen op te halen en te fantaseren over de toekomst. Het helpt je creatief te zijn en nieuwe ideeën te bedenken. Het default netwerk gaat bijvoorbeeld aan de slag als je staat te douchen, of aan het wandelen bent. Vandaar dat veel mensen op die momenten ideeën krijgen. Maar als we te veel tijd besteden aan het staren naar beeldschermen, kan ons default netwerk in de problemen komen. In plaats van te dagdromen en onze verbeelding te gebruiken, wordt het overspoeld door alle informatie en prikkels van het scherm. Door minder tijd aan schermen te besteden, geef je je default netwerk de kans om te werken zoals het hoort. Je kunt je weer creatiever voelen, gemakkelijker herinneringen ophalen en je beter concentreren. Het zal ook helpen om beter te slapen, zodat je de dag energiek kunt beginnen.



stress en voelden zich beter. Andere onderzoeken toonden met name aan dat mensen beter slapen als ze minder vaak op hun beeldschermen turen.

Een volstrekt analoog leven is haast niet meer haalbaar. Probeer daarom over het geheel je gebruik in toom te houden. En probeer ervoor te zorgen dat je meer controle krijgt over je leven, dat gevoel van tijd niet alleen bepaald wordt door die telefoon, maar ook door de wereld die mensen al miljoenen jaren kennen. Word geen robot, maar houd contact met de mensen om je heen, met het ritme van de zon, de maan, de bomen, de wolken en de vogels. Je zult merken dat je je creatiever en meer verbonden met jezelf en anderen voelt.





Tips

Ik zit in een hutje in the middle of nowhere, maar ik heb nog steeds goed bereik. Wat moet ik doen?



1 *Notificaties uit*

Zet de notificaties zo veel mogelijk uit. En zet je telefoon na een bepaalde tijd helemaal uit.

2 *Challenge*

Spreek met de mensen met wie je eventueel op pad bent een challenge af: wie kan het langst zonder telefoon? Zo houd je het makkelijker vol en het is nog leuk ook.

3 *Afstand*

Zorg dat er een afstand is tussen jou en je apparaten. Leg je telefoon in een andere kamer.

4 *Gezette tijden*

Spreek met jezelf tijden of plaatsen af waar je je digitale apparaten gebruikt.

5 *Natuur*

Maak contact met de natuur. Breng tijd door in de natuur zonder digitale afleiding. Ga wandelen, tuinieren, naar vogels kijken en hutten bouwen van boomtakken.

Als je weer thuis bent:

1 *Eén taak*

Probeer je vaker op één ding tegelijk te concentreren. Reserveer elke dag een uur of meer tijd waarin je maar één enkele taak verricht.

2 *Vaste tijden*

Reserveer vaste tijden waarin je je e-mails en andere berichten beantwoordt.

3 *Apps*

Installeer apps die je gebruik tracken, en die de toegang tot social media tijdelijk blokkeren.

