

Ga toch buitenspelen!



Kinderen spelen steeds minder vaak buiten. Geen goede zaak, aangezien het onder meer voor hun motorische en sociale vaardigheden juist erg goed is. Maar krijg ze maar eens achter dat scherm vandaan. Toch kan dat wel degelijk, zo blijkt in de praktijk.

door **Remco Koumans** foto's **John Peters**

De organisatie Jantje Beton presenteerde onlangs een onderzoek naar het buitenspeelgedrag van kinderen. Wat blijkt? Vier op de tien kinderen in Nederland tussen 4 en 15 jaar oud spelen minder dan een uur per dag buiten. Het aantal kinderen dat nooit buitenspeelt, is in vier jaar tijd gegroeid naar 17 procent. Hetzelfde onderzoek laat ook zien dat hoe ouder een kind wordt, hoe vaker het binnen te vinden is. In de meeste gevallen om huiswerk te maken, of omdat TikTok, Snapchat of Instagram om aandacht vragen. Dat buitenspelen belangrijk is voor de ontwikkeling van een kind blijkt uit meerdere onderzoeken. Op de eerste plaats is het goed voor de motoriek. Die wordt steeds slechter, zo bleek uit onderzoek van de Haagse Hogeschool in 2021. 24 procent van de kinderen tussen 4 en 12 jaar oud scoort een onvoldoende voor bewegingsvaardigheid.

Daarnaast geldt dat kinderen die al van jongs af aan veel bewegen dit op latere leeftijd ook zullen blijven doen, met alle gezondheidsvoordelen van dien. Ook zorgt buitenspelen ervoor dat de ogen van kinderen gezond blijven en ze niet al op jonge leeftijd een bril moeten dragen, omdat ze lang naar een scherm hebben zitten kijken.

Dan is er nog het sociale aspect. Als je kind met andere kinderen buiten aan het ravotten is, dan leert het om compromissen te sluiten, samen te werken en samen te spelen en kan het zijn sociale vaardigheden verbeteren. Het is daarnaast ook goed voor de hersenontwikkeling van jonge kinderen.

De kinderen naar buiten krijgen is dus het devies. Maar dan moet daar wel iets staan waar ze zich mee kunnen vermaken. Met alleen een wipkip en een schommel hoef je niet meer aan te komen bij de *Fortnight*- en *Fifa*-jeugd. Naar de kinderen luisteren en proberen iets neer te zetten waar ze graag naartoe komen, dat wil wel helpen. Een goed voorbeeld daarvan ligt in Posterholt. Speeltuin Ut Vinkenès wordt

inmiddels drukbevolkt door niet alleen kinderen uit Posterholt, maar ook uit omliggende dorpen.

Fietscrossbaan

„De speelplek die er was, stelde weinig meer voor. En 's avonds en 's nachts kwam de hangjeugd met alle overlast van dien. Dus er moest iets gebeuren om het voor de kinderen uit het dorp weer aantrekkelijk te maken om er te spelen”, vertelt Annemieke Drohm, bestuurslid van de buurtvereniging. „Een jongetje uit het dorp stuurde een brief naar de gemeente met de vraag of er een fietscrossbaan kon komen. Dat leidde ertoe dat ook de buurtvereniging erbij betrokken werd en het idee ontstond om dan ook de speeltuin zelf onder handen te nemen.”

Een enthousiaste initiatiefnemer, een gemeente die mee wil denken en een buurtvereniging die het ook wel ziet zitten. Toch, zo vertelt Drohm, moest het belangrijkste nog gebeuren. „De eerste keer dat we met buurtbewoners over de plannen spraken, waren er veel zorgen. Men had al last van hangjeugd en had zeker geen behoefte aan nog meer gedoe. Op

de vraag hoe we hun tegemoet konden komen, kwam het verzoek of er dan een hek om de speeltuin kon komen dat 's avonds kon worden afgesloten. Dat is vervolgens ook het eerste dat is gedaan.”

Appgroep

Inmiddels is de speeltuin volop in gebruik en laten de kids uit het dorp de Playstation en de Nintendo Switch graag liggen voor wat vertier in de buitenlucht. Er is een appgroep met buurtbewoners en mensen van de speeltuin om zaken aan te kaarten als er iets niet goed gaat en met dank aan sponsors en instellingen komt er af en toe iets nieuws bij. „De gemeente Roerdalen heeft ons goed geholpen, maar we hebben ook allerlei fondsen aangeschreven voor een financiële bijdrage. Dat lukte vaak, als je maar kunt aangeven wat je precies voor ogen hebt. Inmiddels hebben we dankzij sponsors ook



een kabelbaan aan kunnen schaf-
fen die onlangs is geplaatst. Niet
alleen uit Posterholt maar ook uit
omliggende dorpen komen kinde-
ren hier nu spelen. Hopelijk is dat
een aanzet om mensen in andere
dorpen ook enthousiast te krijgen
om zoiets te doen."

Bij Speeltuinwerk Limburg zien ze
ook dat er minder buiten wordt
gespeeld in vergelijking met
vroeger. De organisatie adviseert
speeltuinen, gemeenten en scho-
len, maar ook inwoners die zich
melden met een idee voor een
speelvoorziening in de buurt. Wat
moet er gebeuren om kinderen in
Limburg weer meer naar buiten te
krijgen?

„Er is een aantal zaken waarmee je
buitenspelen aantrekkelijker kunt
maken”, vertelt consulente
Caroline Blom. „Denk aan het
verhogen van de speelwaarde van
een speelplek door bijvoorbeeld
divers aanbod, voldoende uitda-
ging, interactieve speelobjecten en
vrije ruimte. Of door (natuurlijke)
speelaanleidingen, zoals boom-
stammen, zand of *loose parts*
waarbij kinderen de ruimte
hebben om zelf tot creatief spel te
komen.” Blom benadrukt daar-
naast het belang van kinderen en
de buurt bij plannen te betrekken.

Angst

Wie ook een belangrijke rol spelen,
zijn de ouders en wat zij wel en
niet toestaan. Met de recente



moord in Limburg op Gino van der
Straten nog vers in het geheugen,
is de veiligheid tijdens het buiten-
spelen onder een vergrootglas
komen te liggen. Gino werd
meegelokt terwijl hij buiten aan
het voetballen was. De interesse in
zogeheten gps-trackers nam een
vlucht. Toch is het van belang om
je kinderen geen angst mee te
geven als ze buiten gaan spelen, zo
vertelde opvoedkundige Marina
van der Wal desgevraagd na de
tragedie rondom Gino.

„Want dat doe je met het gebruik
van zo'n gps-tracker. Je projec-
teert als ouders je angst op je kind.
En wat niet vergeten moet wor-
den, is dat angst onderdeel is van
het ouder-zijn. De eerste keer
stappen, de eerste keer dat ze
alleen op vakantie gaan. Daar
komen voor een ouder altijd angst
en zorgen bij kijken. Die haal je
niet weg met zo'n apparaatje. Leer
ze om altijd thuis te komen
vertellen als er iets gebeurt of als
er iets verandert in de plannen.
Daar heb je veel meer aan.”

REAGEREN?
remco.koumans@delimburger.nl