

REDACTIE: Tonie Madder (chef), Maartje Bakker, Kaya Boura, Anna van den Breemer, Jean-Pierre Geelen, Michiel van der Genst, George van Hal, Maarten Keulemans, Margriet Oostveen, Laurens Vorhagen, Ellen de Vries
VOLKSRANTJEN/WETENSCHAP



■ **Opvoedkunde Buitenspelen**

Buiten gevaar

Veel kinderen spelen te weinig buiten en als ze buitenspelen, houden ouders of omwonenden vaak angstvallig in de gaten of het wel goed gaat allemaal. **'Risicovol spelen'** is een stuk leerzamer, zeggen deskundigen. 'En ja, soms vallen kinderen zich een buil.'

Door **Anna van den Breemer** Foto's **Hilde Harshagen**

'A'

Is mijn zoon andere kinderen buiten ziet spelen, gooit hij de iPad aan de kant om ook te gaan voetballen', vertelt een bewoonster van de wijk De Swetten in Drachten. Vanuit haar woning kijkt ze recht op het centraal gelegen speelveld, waar ijzeren doelen, een tafeltennistafel en een klimrek staan. Ideaal: haar 6-jarige kind kan zelfstandig buiten spelen en zij houdt tegelijkertijd een oogje in het zeil.

Nog wel. De helft van het speelveld moet plaatsmaken voor 24 nieuwe sociale huurwoningen, waar in Drachten een groot gebrek aan is. Buurtbewoners protesteerden tegen dit besluit. Aan de rand van het gras prijkt een groot houten bord: 'Gemeente laat ons niet vallen voor geld, wij spelen elke dag op dit grote veld! Kinderen van De Swetten.'

'Juist in een achterstandswijk als deze is het belangrijk om buitenspelen aantrekkelijk te maken. Mensen hebben minder geld voor sportclubjes', zegt Aukje Slootweg, die al 45 jaar samen met haar man in de voormalige Philipswijk woont, waar vroeger vooral arbeiders uit de fabriek zich vestigden. Hun kinderen speelden op het veld en nu de kleinkinderen. 'Ze willen uitdaging: in de bossen verstoppertje spelen en in bomen klimmen.' 's Zo-

mers zetten ze hier soms een tentje op om te kamperen.' Op de geplande groene strook naast de nieuwe huizen zal daar geen ruimte voor zijn, vreest ze.

Op meer plaatsen in Nederland verdwijnen speelplekken vanwege nieuwbouw. Eerder berichtte het onderzoeksprogramma *Pointer* al over speelveldjes in Emmeloord en Den Haag die om die reden moeten wijken. En dat terwijl er juist grote zorgen bestaan dat kinderen te weinig buitenspelen. Meerdere politieke partijen stelden hier de afgelopen tijd Kamervragen over. Bovendien geldt vertier in de buitenlucht als een van de oplossingen voor hedendaagse kinderproblemen, zoals overgewicht en bijziendheid door overmatig schermgebruik.

'Lange tijd dachten we dat buitenspelen vanzelfsprekend was, maar kennelijk is dat het niet', zegt Amika

Singh. Digitalisering, verstedelijking en de prestatie-maatschappij zijn de grootste bedreigingen van buitenspelen, zegt onderzoeker **Amika Singh**.



Singh van het Muller Instituut voor sociaalwetenschappelijk sportonderzoek. In antwoord op Kamervragen liet staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport Maarten van Ooijen weten dat hij eind dit jaar een onderzoek laat uitvoeren naar de toegevoegde waarde van een nationaal buitenspeelbeleid. Spelen kinderen daadwerkelijk minder buiten dan vroeger? Zo ja, hoe komt dat? En waar ligt de oplossing?

In hoeverre kinderen minder buitenspelen dan vroeger is onduidelijk, simpelweg omdat er geen jarenlange eenduidige registratie is. Maar over de bedreigingen voor buitenspelen zijn de meeste experts het eens. 'Digitalisering, verstedelijking en de prestatie-maatschappij', zegt Amika Singh. Kinderen zitten graag achter een scherm. In de leeftijd van 7 tot 12 jaar gemiddeld zo'n drie uur per dag. 'De openbare ruimte verandert en ouders willen dat hun kind

eerst huiswerk doet en pas daarna gaat buitenspelen, terwijl je het ook zou kunnen omdraaien.'

Hoe erg is het als kinderen minder buitenspelen in de vrije tijd? Zo'n 69 procent van de 6- tot 11-jarigen zit op een sportclub en op het schoolplein wordt er ook gespeeld. 'Er zijn twee brillen waarmee je naar de opbrengsten van buitenspelen kunt kijken', zegt Singh. 'De eerste is de gezondheidsbril: buiten bewegen is gezond. Dat kan net zo goed tijdens de korfbaltraining of bij de voetbalclub.' Maar zoals Aukje Slootweg uit Drachten al opmerkte: niet iedereen heeft daar geld voor. Bovendien blijkt het niet genoeg: volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) voldoet 56 procent van de kinderen in de leeftijd van 4 tot 11 jaar niet aan de beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad. Die schrijft voor dat ze minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning moe-



bb
Op een wipkip kun je alleen wippen. Met takken, bakstenen en zand kun je zelfs iets maken, dat is veel interessanter

De pas geopende Avonturenspeeltuin in Utrecht is alleen voor kinderen, ouders zijn niet welkom.



ten doen, zoals fietsen, en minstens driemaal per week aan spier- en botversterkende activiteiten, zoals springen of dansen.

'Kijkend door de tweede bril houd je ook rekening met de andere sociaal-emotionele effecten van buitenspelen', zegt Singh. 'Kinderen moeten met elkaar de regels bepalen, ruïes bijleggen en spelletjes verzinnen waardoor ze hun fantasie gebruiken. Dat leer je in mindere mate bij een sportvereniging, waar de trainer vaak bepaalt wat je gaat doen.'

Van pubers verwacht je dat ze minder gaan buitenspelen, wegens langere schooldagen en bijbaantjes. Maar uit analyses van het Mulier Instituut, gebaseerd op data van de Leefstijlmonitor van het CBS, blijkt dat de buitenspeeltijd al afneemt in de leeftijdsgroep van 8 tot 11 jaar oud. Een kwart van hen speelt

bijna niet buiten. Bij jongere kinderen (4-7 jaar) is dat 13 procent.

Hoe dat kan? Mogelijk speelt daarbij mee dat kinderen al vrij snel uitgekeken raken op de typische speeltuin in de gemiddelde woonwijk. 'Saaiere speelplekken zorgen ervoor dat kinderen minder gaan buitenspelen', zegt stadsgeograaf Kirsten Visser, verbonden aan de Universiteit Utrecht. Uit onderzoek blijkt dat kinderen steeds minder vrij en avontuurlijk in hun wijk kunnen spelen. Speeltuinen moeten voldoen aan het Warenwetbesluit attractie- en speeltoestellen, waarbij alle toestellen gecertificeerd moeten worden en er een risico-inschatting wordt gemaakt. 'Dan krijg je rubberentegelparadijzen.'

Visser en haar studenten observeren het speelgedrag van kinderen in de buurt. Wat valt op? 'Netjes op de schommel zitten is even leuk, maar de bosjes eromheen zijn al snel

'ALS WE ERGENS ANDERS HEEN GAAN, MOETEN WE HET ZEGGEN'

Dante Brouwer-Daniëls (9) speelt graag in haar wijk in Steenbrugge.

'Ik vind het leuk om rond te fietsen in mijn wijk. Van frisse lucht krijg je meer energie. En de wind langs je gezicht is een grappig gevoel. Meestal ga ik naar de grote speeltuin. Als je 8 of 9 bent, kun je wel zonder ouders buitenspelen, vind ik. Ouders zeggen vaak: 'Die kant op! Kijk uit!'

Het is niet altijd leuk om op te letten. Als mijn zusjes of ik ergens anders heen willen dan de speeltuin, moeten we eerst naar huis om dat te zeggen. Dat is de afspraak. Laatst vonden mijn vriendinnen en ik babysalamandertjes hier in de sloot. We hebben er een gevangen en deden hem in een grote bak met steentjes, zand en water om de sloot na te bouwen. We hebben



hem verzorgd, hij was erg glibberig. Op school hebben we een contract gemaakt dat we zijn ouders waren, en een dagboek. Nu heb ik hem teruggebracht.'

Interessanter. Ze gaan hutten bouwen of verstoppertje doen. Met takken, bakstenen en zand kun je zelfs iets maken. Op een wipkip kun je alleen wippen.'

Het is belangrijk om een onderscheid te maken tussen 'formele' speelplekken, zoals de speeltuin, en 'informele' speelplekken, zoals grasvelden, bosjes, de stoep of een braakliggend terrein. Uit een review van 25 internationale studies naar buitenspeelgedrag, gedaan door Visser, blijkt dat een speelvriendelijke wijk meer uitnodigt tot spelen dan de officiële speeltuin. 'We vonden vooral dat verkeersveiligheid en groen in de wijk bijdroegen aan het buitenspelen van kinderen. De aanwezigheid en kwaliteit van formele speeltuinen bleek daarentegen maar heel beperkt een rol te spelen.'

Sowieso bespeurt de stadsgeograaf dat kinderen steeds meer worden ingeperkt in



► hun buurt. 'Groene plekken, pleintjes en speeltuinen verdwijnen voor woningbouw.' Door de bevolkingsdichtheid in wijken is er ook sneller sprake van geluidsoverlast. Voetbalkooien in de Haagse wijk Duindorp en Oud-West in Amsterdam zorgden voor langlopende conflicten tussen buurtbewoners, waar bij herrie en overlast recht tegenover het speelplezier van kinderen kwam te staan.

Een Brits onderzoek onder duizend kinderen en ouders (2022) toont aan dat kinderen vaak worden aangesproken op hun speelgedrag. Ze krijgen te horen dat ze ergens niet kunnen stoepkrijten of niet met een bal mogen spelen. Slechts een derde van de kinderen kreeg nooit een berisping tijdens het buitenspelen.

'Vraag ouders naar hun buitenspeelherinneringen van vroeger en je krijgt de mooiste verhalen', zegt pedagoog Martin van Rooijen. Hij is expert 'risicovol' spelen en houdt geregeld lezingen op scholen en bij de kinderopvang. Binnenkort

promoveert hij aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht op dit onderwerp. 'Als ik vervolgens informeer: 'Bij hoeveel van die momenten was er een volwassene in de buurt?', dan gaat er geen enkele vinger omhoog.' Waarmee hij maar wil zeggen: als kind maak je de leukste dingen mee zonder ouders. 'We gingen vroeger naar een bouwplaats waar je eigenlijk niet mocht komen. Of je werd achterna gezeten door een boze buurman na het belletje lellen. Die ervaringen zorgen voor zelfvertrouwen en weerbaarheid,

omdat je dingen zelf hebt opgelost. En het is goed voor de sociale band, want je beste vriend was erbij. Dat moet je kinderen gunnen.'

Vanzelfsprekend is dat niet. 'Ouders zijn bang dat hun kind zichzelf verwondt en dus laten ze hun dochter of zoon niet zelfstandig spelen of hoog in een boom klimmen', aldus Van Rooijen. Paradoxaal genoeg leidt ouderlijke overbescherming juist tot meer kans op letsel, omdat kinderen niet meer zelf leren om risico's in te schatten.



Een kind dat in een boom klimt, bevriest misschien op een te hoge tak. De volgende keer weet het: ik blijf iets lager

'IK VIND HET LEUK DAT IK ALLES MAG DOEN WAT IK WIL'

Rafaël García (8) speelt vaak in de Avontuurspeeltuin in Utrecht.

'Ik vind het leuk dat ik hier alles mag doen wat ik wil. Ik mag zelf bouwen en dingen bedenken.' Rafaël García wijst naar de autoband die met een touw aan een boom hangt en vertelt over het spel dat hij vandaag heeft verzonnen. 'Je moet

heen en weer gaan en wie de meeste keren de boom aanraakt, heeft gewonnen. Als je een keer de boom níét aanraakt, ben je af.' Hij klimt graag op de grote containers, die best hoog zijn. 'Je moet altijd achteruit naar beneden klimmen, want vooruit lukt het niet.' Inmiddels kent hij alle goede verstoppelplekken op het terrein. 'In de caravan kun je onder

een bed. En in de kast. Dat mag.'

Wat vindt hij ervan dat ouders niet welkom zijn? 'Als je pijn hebt, moet je helemaal daarheen lopen', wijst hij naar de plek waar zijn moeder zit. 'Maar je kan ook naar de meneer.' Hij is het eigenlijk wel eens met de regels. 'Als ouders zich ermee gaan bemoeien, dan moeten ze hier niet komen.'





'Een kind dat in een boom klimt, bevriest misschien op een te hoge tak. De volgende keer weet het: ik blijf iets lager. En ja, soms vallen kinderen zich een buil. Ze moeten dat ervaren om de juiste vaardigheden te ontwikkelen.'

Dat ouders het spannend vinden om hun kind zonder toezicht buiten te laten spelen, heeft ook te maken met het drukke verkeer. Onderzoek laat zien dat er een verband is tussen de verkeersveiligheid zoals ouders die waarnemen en de mate waarin hun kinderen zelfstandig buitenspielen. 'Ouders kunnen het gemakkelijker loslaten als de wijk autoluis', zegt stadsgeograaf Visser. 'Grote wegen vormen vaak de grens tot waar kinderen mogen komen.'

'De rol van ouders is cruciaal', beaamt Singh van het Mulier Instituut. 'We weten uit onderzoek dat kinderen vaker buitenspielen als ze ouders hebben die dat belangrijk vinden.'

Dat vraagt ook om een investering. Een 8-jarige gaat niet van de ene op de andere dag zelfstandig voetballen op een veldje verderop. Er gaan allerlei kleine stapjes aan vooraf, zoals samen de buurt verkennen op jonge leeftijd.' Sociale normen in de wijk zijn daarbij van invloed. 'Ouders kijken wat andere gezinnen doen: zijn ze de enige die hun kinderen alleen de deur uit laten gaan?' Van Rooijen vult aan: 'Soms is er sprake van negatieve sociale controle. Men is bang om als slechte ouder te worden gezien.'

De laatste jaren is er vanuit de wetenschap meer aandacht voor risicovol spelen. Meerdere studies tonen aan dat avontuurlijk speeldrag bijdraagt aan de motorische ontwikkeling en het mentale welzijn. Belgische onderzoekers lieten schoolkinderen in de leeftijd van 4 tot 6 jaar drie maanden lang risicovol spelen, onder andere tijdens de gymles waar ze activiteiten deden op grote hoogte en met

meer snelheid. De andere groep volgde het normale schoolprogramma. Na de interventie werden significante verbeteringen waargenomen in de beoordeling door leerkrachten van het zelfrespect, de conflictgevoeligheid en de concentratie van kinderen die risicovol hadden gespeeld. Ook waren zij beter in staat om op een scherm gevaarlijke situaties in te schatten.

Dat extra risico is in Nederland onder meer te vinden in de pas geopende Avonturenspeeltuin in Utrecht. Ouders zijn niet welkom. Even koekoeloen mag, maar dan moeten ze elders op het terrein gaan zitten, buiten de afgezette ruimte, waar het vol ligt met houten pallets, autobanden, stukken zeil, een bureaustoel, ladders, een kinderwagen en een oude caravan.

'Soms moeten we vaders en moeders er even aan herinneren', zegt speelwerker Jan Bertels die oplet en waar nodig kinderen op weg helpt. Gisteren maakten ze een vuurtje met de groep. 'Dat kunnen kinderen heel goed zelf.'

'Mag ik een hamer?', vraagt een jongen.

'Je weet waar ze liggen', antwoordt Bertels. De 9-jarige jongen loopt de schuur in en begint even later pallets aan elkaar te timmeren. Verderop verslepen kinderen blauwe plastic tonnen op een kar om een winkel te maken in het houten huisje.

'Mama, help!', klinkt het vanaf de motershogo container bij de ingang. De enige manier om naar beneden te komen is via een smalle houten plank, waar kleine schotjes op zijn getimmerd, soms met een flinke ruimte ertussen. Omdat de moeder in kwestie niet mag komen om haar armen uit te steken, begint het jongetje na wat geroep zelf aan de klus. Uiterst voorzichtig, voetje voor voetje. Eenmaal beneden is hij zienderogen trots op zichzelf. ●

HOEVEEL SPELEN KINDEREN BUITEN?

Belangenorganisatie Jantje Beton sloeg vorige maand alarm: meer dan 400 duizend kinderen spelen nooit buiten.

Om dit vast te stellen deed de organisatie een steekproef onder 1.089 kinderen in de leeftijd van 6 tot 12 jaar, in samenwerking met onderzoeksbureau Verian. Daar zijn wel wat kanttekeningen bij te plaatsen. Jantje Beton telt buitenspielen alleen mee als het in de vrije tijd gebeurt. Zonder volwassenen in de buurt. Speelt een kind met vriendjes in de speeltuin met de ouder erbij op een bankje, dan telt dit niet mee.

'Buitenspielen staat onder druk', beaamt Amika Singh van het Mulier Instituut. Met de bewering dat er minder buiten wordt gespeeld dan vroeger is ze voorzichtig. Er zijn volgens haar geen betrouwbare cijfers die dat onderbouwen. Dit komt doordat buitenspielen op verschillende manieren wordt gemeten: tel je het ravotten tijdens de naschoolse opvang ook mee? Met of zonder ouderlijk toezicht? Onderzoekers van GGD's, gemeenten en onderzoeksorganisaties hanteren elk een andere definitie en dat maakt vergelijken met eerdere jaren lastig.

Wat weten onderzoekers wél? Uit cijfers van het CBS (2023) blijkt dat kinderen iets minder buitenspielen in de vrije tijd dan vroeger, namelijk 7,3 uur per week tegenover 7,9 uur in 2021. Het CBS ziet nauwelijks een verschuiving in het aantal dagen dat ze dat doen. Bijna een op de vijf kinderen speelt weinig buiten in de vrije tijd (0,1 of 2 dagen), iets meer dan eenderde speelt (bijna) elke dag (6 of 7 dagen) buiten.

