

Michiel van Campen

voorzitter Branchevereniging Spelen & Bewegen

BUITENSPELEN IS BEWEGEN EN VEEL MEER:

SPELEN IS GROEIEN!

In het kader van preventie zet Branchevereniging Spelen & Bewegen met overtuiging in op het stimuleren van buitenspelen en bewegen. Gelukkig is in het coalitieakkoord opgenomen dat sport en bewegen van jongs af aan belangrijk is. Voor kinderen begint dat met spelen. Buitenspelen is het beste wat kinderen kunnen doen om gezond op te groeien.

Branchevereniging Spelen & Bewegen vraagt aandacht voor een groeiend probleem. Elke dag weer bewegen kinderen te weinig en spelen ze minder buiten. En dat terwijl spelen en bewegen essentieel zijn om onze kinderen goed voor te bereiden voor hun volwassen leven. Zij zijn onze toekomst. Onderzoek van Jantje Beton toont aan dat van de huidige generatie grootouders vroeger 66 procent dagelijks buiten speelde en van de huidige generatie ouders 59 procent. Het is zorgwekkend dat van de huidige kinderen nog slechts 14 procent elke dag buiten speelt.

Minder ruimte

Voor het buitenspelen mogen kinderen tegenwoordig zelfstandig veel minder ver van huis dan vroeger hun ouders en grootouders. Hun speelruimte wordt steeds beperkter. Tegelijk neemt de druk op de buitenruimte – en de verkeersdruk – toe. De ruimte die kinderen krijgen wordt minder geschikt voor buitenspelen.

De oorzaken van het minder buitenspelen zijn verschillend, en afhankelijk van de leeftijd en woonomgeving van kinderen. Voor de kleinste kinderen speelt mee dat ouders steeds minder de tijd nemen om mee naar buiten te

gaan. Voor de iets oudere kinderen, die er zelf op uit kunnen, is er lang niet altijd een speelplek in de buurt, waar ze zelf veilig naartoe kunnen. Tieners ontbreekt het aan vrije tijd; naast huiswerk zijn ze op steeds jongere leeftijd ook veel tijd kwijt aan bijbaantjes. En voor alle leeftijden lokken overal de beeldschermen.

Onvoldoende beweging

Uit onderzoeken blijkt dat 80% van de kinderen tussen de 5 en 15 jaar onvoldoende beweging krijgt om gezond te blijven. Meer dan 20% van de kinderen kampt met overgewicht of obesitas tegen de tijd dat ze naar school gaan. De samenleving houdt deze negatieve ontwikkeling in stand, terwijl de uiteindelijke kosten hiervan – voor de gezondheidszorg – torenhoog zijn. Meer spelen is een belangrijk deel van de oplossing. Het levert een essentiële bijdrage aan de ontwikkeling van sterkere en gezondere lichamen, incasseringsvermogen, probleemoplossend vermogen, creativiteit en kritisch denken. Spelenderwijs leert het brein om te gaan met prikkels. Later in het leven helpt dat bij omgaan met stress en overbelasting.

Lichamelijke én geestelijke weerbaarheid

Kinderen die niet genoeg spelen en bewegen zijn geestelijk en lichamelijk

veel minder goed in staat adequaat om te gaan met de eisen die aan hen worden gesteld. Dit heeft niet alleen gevolgen voor hun kindertijd, maar voor de rest van hun leven. Wanneer je als kind genoeg speelt, wordt dit onderdeel van je leven, waardoor je ook op latere leeftijd meer buiten beweegt. Zo vorm je de basis voor een actief en gezond volwassen bestaan. Van jongs af aan spelen en bewegen moet daarom zo snel mogelijk topprioriteit worden. Het heeft voor ons allemaal grote voordelen wanneer onze leefomgeving en levensstijl zó aangepast worden, dat kinderen meer gaan buitenspelen.

Kinderen moeten buitenspelen om te kunnen groeien en bloeien. De vrijheid om geregeld zonder toezicht te spelen is onmisbaar voor hun ontwikkeling. Als we terugdenken aan onze eigen kindertijd, dan weten we nog hoe fijn je kon buitenspelen. Je speelde op straat, in het park of in de speeltuin. Je haalde kattenkwaad uit en beleefde allerlei avonturen. Dit was goed voor ons zelfvertrouwen, leerde ons vriendschappen sluiten en moedigde ons aan om nieuwe dingen te proberen en door te zetten.

Het plezier dat we beleven als we spelen – en de reden waarom we spelen – komt eruit voort dat we zelf

mogen bepalen wat we doen en hoe we dat doen. Daarin verschilt spelen wezenlijk van sport; sport is een bezigheid die volwassenen organiseren en is prestatiegericht. Als je speelt, heb je de vrijheid en de keuze om zelf te bepalen wat je doet. Spelende kinderen bepalen samen de regels. Dat maakt spelen uniek.

Technologie en social media

Waarom is spelen nu anders dan in onze kindertijd? Technologie en sociale media hebben de plaats ingenomen van spelletjes waarbij je daadwerkelijk contact hebt met anderen. De ruimte om uit te vliegen wordt kleiner en informele speelruimte neemt in rap tempo af. Daarmee worden kinderen steeds afhankelijker van formele openbare speelplekken. Dagelijks op dezelfde plek spelen wordt snel saai. Openbare speelplaatsen worden verwaarloosd of gesloten en er zijn te weinig spannende speelplekken. Een goede speelruimte biedt ruimte en uitdaging aan alle kinderen; klein, groot, beperkt, of niet. Het moet veilig zijn, maar absoluut niet saai en zonder risico's. Risico's bij het buitenspelen - mits aanvaardbaar en herkenbaar - zijn juist goed. Die bieden kinderen de kans hun grenzen te verkennen en te verleggen. Hoger, sneller, harder, verder. Zo leren kinderen met risico's omgaan.

Wat is er nodig?

Branchevereniging Spelen & Bewegen onderschrijft dat elk kind het recht heeft om elke dag buiten te spelen. Dit vraagt bewustzijn bij ouders, opvoeders, scholen en kinderdagverblijven dat buitenspelen voor de ontwikkeling van kinderen essentieel is. Maar ook de politiek en de overheid zijn hiervoor onmisbaar.

Ten eerste is voor buitenspelen ruimte nodig. In elke nieuwe woonwijk zou minstens 3% van de openbare ruimte bestemd moeten worden voor spelen en bewegen. Deze ruimte moet voor kinderen zelfstandig en veilig te bereiken zijn. Ten tweede is samen-

werking nodig: integrale samenwerking tussen verschillende overheidsniveaus en tussen relevante beleidsvelden. Samenwerking, gericht op het stimuleren van buitenspelen, op lokaal niveau én op landelijk niveau. En ten derde: spelen verdient erkenning als beleidsterrein, met om te beginnen een eigen beleidsmedewerker binnen het

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Goed beleid dat buitenspelen stimuleert, voorkomt veel gezondheidsproblemen op latere leeftijd. Daarom is het belangrijk buitenspelen op te nemen in het preventiebeleid. Dan profiteert de hele samenleving van de unieke voordelen van buitenspelen van jongs af aan! ○

“Uit onderzoeken blijkt dat 80% van de kinderen tussen de 5 en 15 jaar onvoldoende beweging krijgt om gezond te blijven”

