

# Buitenspelen is ook bewegen

Om overgewicht tegen te gaan moeten kinderen meer bewegen. Met stille dwang worden ze daarom naar sportverenigingen toegeleid. Kees Both en Josine van den Bogaard vragen zich af of sportdeelname voor alle kinderen een passende preventiemaatregel is. Zij pleiten voor een bredere benadering, waarin niet sporten maar veelzijdig bewegen centraal staat. Om te beginnen moeten opvoeders en beleidsmakers zorgen voor een bewegingsrijke leefomgeving die kinderen uitdaagt tot buitenspelen. De Speeldernis in Rotterdam is hiervan een inspirerend voorbeeld.

Kees Both en Josine van den Bogaard



Overgewicht en de gevolgen daarvan beginnen epidemische vormen aan te nemen. Zo nam het deel van de negenjarige jongens met overgewicht tussen 1997 en 2004 toe van 9 procent tot 16 procent. Bij vijftienjarige meisjes verdubbelde overgewicht van 10 naar 20 procent. Nederlandse kinderen zijn niet alleen dikker geworden, zij zijn ook op steeds jongere leeftijd te dik. De gevolgen daarvan worden ook op steeds jongere leeftijd zichtbaar. Zo is bij kinderen al ouderdomssuikerziekte geconstateerd. Deze alarmerende berichten hebben geleid tot plannen om overgewicht tegen te gaan. De preventie richt zich op twee terreinen: betere voedingsgewoonten en meer bewegen. Aan de orde is immers een verstoorde balans tussen de inname en het verbruik van energie. We concentreren ons hier op het

laatste, het verbruik van energie, waaraan bewegen een belangrijke bijdrage levert. Kinderen bewegen steeds minder. Daarvoor zijn verschillende oorzaken aan te geven. Allereerst noemen we de verstening van de stad; door intensiever ruimtegebruik in steden en dorpen vermindert de vrije speelruimte voor kinderen. Ook het toenemende autoverkeer en de angst van ouders voor 'enge mannen' die hun kind iets kunnen aandoen, zijn beperkende factoren. Steeds meer ouders brengen hun kinderen met de auto naar school en vrijetijdsbestedingen. Er wordt niet voor niets gesproken over 'de achterbankgeneratie': de kinderen die de omgeving hoofdzakelijk vanaf de achterbank van de auto waarnemen. Moderne media oefenen daarnaast een sterke aantrekkingskracht uit, die bijdraagt aan de bewegingsarmoede onder kinderen. De ruimere woningen

bieden bovendien meer mogelijkheid tot binnenspel. In sommige wijken spelen ook merkbaar minder kinderen buiten omdat ze hun vrije uren op een opvangverblijf doorbrengen. Voor buitenspel is kortom kwantitatief minder ruimte en krijgen kinderen van hun ouders minder ruimte. Een minstens even belangrijke factor is de achteruitgang van de kwaliteit van de fysieke speelomgeving dichtbij huis. De variatie aan handelingsmogelijkheden die hun leefomgeving mogelijk maakt – *de Aktionsraumqualität* – is vaak beperkt.

## Is sport hét antwoord?

Inmiddels is het beleid van diverse overheden erop gericht kinderen meer te laten bewegen. Toonaangevend daarbij is het stimuleren van sportdeelname, waarbij scholen dikwijls samenwerken met sportverenigingen. Zie bijvoorbeeld het programma 'Jeugd in beweging'. Ook worden school- en buurtpleinen getransformeerd tot sportpleinen, zoals *Cruyff Courts*, *Krajicek Playgrounds* en *Nike Zoneparcs*. Die sterke koppeling tussen 'bewegen' en 'sporten' geeft ons een onbehaaglijk gevoel. Sport kan ongetwijfeld een belangrijke bijdrage leveren aan meer bewegen. Het gaat ons echter te ver om sport als het antwoord op bewegingsarmoede te zien. Daarvoor kunnen we een aantal redenen aanvoeren. In de eerste plaats is bewegen meer dan sporten. Sport is in de samenleving zeer zichtbaar en

sterk geïnstitutionaliseerd in de vorm van organisaties en faciliteiten en de bijbehorende lobby. Het krijgt media-aandacht en heeft door dat alles een duidelijk profiel: de sportsector. Alledaagse vormen van bewegen zijn daarentegen minder grijpbaar en geprofileerd. Met het oog op preventie van overgewicht zijn ze zeker zo belangrijk. Uit onderzoek blijkt dat ook minder intensief dagelijks bewegen

een positieve bijdrage levert aan het voorkomen van overgewicht<sup>[1]</sup>. Voorbeelden zijn lopen en fietsen naar school, tuinieren, huishouden en buitenspelen in de woonomgeving. Onderzoek aan de Groningse universiteit kwam tot dezelfde con-

clusie. Veel belangrijker dan sport, zo stelt hoogleraar neuro-endocrinologie Anton Scheurink, is de zogenaamde *Non-Exercise Activity Thermogenesis* (NEAT): alle fysieke en onbewuste inspanningen die je gedurende de dag levert: traplopen, staan in plaats van zitten, fietsen naar het werk en andere lichaamsinspanningen die deel uitmaken van het alledaagse handelingsrepertoire.

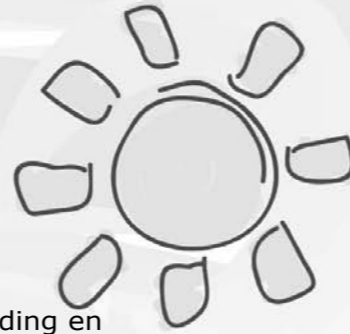
In de tweede plaats is sportdeelname niet voor alle kinderen een passende preventiemaatregel. Niet alle kinderen zijn even atletisch of voelen zich aangetrokken tot sportactiviteiten, met zijn sterke nadruk op wedijver, vergelijkend presteren. Niet elk kind beschikt over het nodige spelinzicht. Voor kinderen tot zeven jaar, die sterk gebonden zijn aan de nabije omgeving van huis geldt in het bijzonder dat sport nog nauwelijks aan de orde is.

In lang niet alle gezinnen is bovendien sprake van een 'sportcultuur'. Dat kan samenhangen met negatief gekleurde jeugdherinneringen van de ouders, zoals altijd als laatste gekozen worden en andere frustraties die met sport en 'gymnastiek' verbonden zijn<sup>[2]</sup>. Dergelijke ouders zullen hun kinderen minder stimuleren mee te doen aan sport. Mensen die minder 'sportief' en 'atletisch' zijn aangelegd, leven overigens niet noodzakelijk ongezonder. >

Georganiseerde sportdeelname is een aanslag op de vrije tijd en het vrije spel van kinderen.



## De speciale zorg voor uw kind is bij ons in veilige handen.



**KinderThuisZorg Zorg- en OpvoedOndersteuning** biedt begeleiding en ondersteuning aan kinderen die problemen ondervinden in de thuissituatie. Deze problemen kunnen zijn ontstaan doordat het kind acuut of chronisch ziek is of omdat zij hulp nodig hebben bij een ontwikkelingsstoornis of probleem als bijvoorbeeld autisme of ADHD.

**KinderThuisZorg Zorg- en OpvoedOndersteuning** biedt tevens hulp aan kinderen met probleemgedrag zoals eetproblemen, slaapproblemen, gedragsproblemen of extreem puberen. Wij begeleiden kinderen in de leeftijd van 0 tot 18 jaar. Tevens richten wij onze begeleiding en ondersteuning op ouders, broer(s) en zus(sen) en de rest van hun omgeving.

Wij zijn op zoek naar enthousiaste medewerkers in heel Nederland die het een uitdaging vinden om pedagogische begeleiding en ondersteuning te bieden in de thuissituatie van een kind.

Functie eisen:  
SPW niveau 3 of 4, SPH of HBO Pedagogiek.

Wij vragen:

- Enthousiasme en durf om betrokken te raken
- Accuraatheid en flexibiliteit
- Werkervaring en affiniteit met kinderen
- Inlevingsvermogen en verantwoordelijkheidsgevoel
- Goede communicatieve vaardigheden, zowel mondeling als schriftelijk
- Methodisch en zelfstandig kunnen werken

Wij bieden:

- Uitdagende werkzaamheden
- Werk in een bijzondere omgeving
- Salariëring conform ziekenhuis CAO
- Diverse contract mogelijkheden

Kortom, wil jij iets betekenen met betrekking tot pedagogische begeleiding en ondersteuning aan onze kinderen en hun omgeving en is jouw interesse gewekt, dan ben je bij ons aan het juiste adres.

Kijk op onze website [www.zorgenopvoedondersteuning.nl](http://www.zorgenopvoedondersteuning.nl) en ga naar het kopje "werken bij ons" en vul het formulier in. Na inschrijving volgt een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



# KinderThuisZorg

## Buitenspelen is ook bewegen

Een laatste aarzeling bij het stimuleren van sportdeelname als het zaligmakende medicijn tegen overgewicht wordt ingegeven door het feit dat georganiseerde sportdeelname een aanslag is op de vrije tijd en het vrije spel van kinderen. Kinderen worden in hun vrije tijd steeds meer ingesponnen in door volwassenen georganiseerde activiteiten. Ze hebben steeds minder tijd waarover zij zelfstandig kunnen beslissen en waarbinnen zij zelf problemen moeten oplossen. Voor de persoonlijkheidsontwikkeling is deze 'eigen tijd' van groot belang. Het accent op sport, ook binnen de kinderopvang en op het getransformeerde schoolplein, tast deze 'vrije tijd' verder aan.

### Kwaliteit van de leefomgeving

Sport is kortom geen standaardoplossing voor de strijd tegen overgewicht bij kinderen. Een eenzijdige inzet op sport ligt dan ook niet voor de hand. Toch richten de interventies die tot nu toe gekozen worden, zich vooral op het stimuleren van sport en op voorlichting over gezonde voeding en meer bewegen. Ze zijn sterk gericht op het beïnvloeden van het individuele gedrag. Wij pleiten voor een brede kijk op de problematiek en de aanpak daarvan. Een kijk die recht doet aan verschillen tussen kinderen en aan de situaties waarin zij opgroeien. Dat betekent: aandacht geven aan de kwaliteit van de directe leefomgeving van de kinderen, zo dicht mogelijk bij huis. Een kwaliteit die, zoals we al zagen, sterk onder druk staat. Het gaat hierbij om een ecologische benadering, gericht op kinderen in hun leefomgeving. De omgeving maakt immers bepaalde keuzes mogelijk én beperkt die. Eén thema springt er uit, als het om bewegen en het stimuleren van buitenspel

gaat: 'Alle kinderen hebben plaatsen nodig waar zij op vanzelfsprekende wijze dagelijks lichamelijk actief kunnen zijn. De belangrijkste plaatsen zijn in dit verband buiten te vinden.'<sup>[3]</sup> Onderzoek wijst uit dat het buiten (kunnen) spelen een van de belangrijkste voorspellers is voor een bewegingsrijke vrijetijdsbesteding<sup>[4]</sup>. Ouders voor wie sport verbonden is met negatieve connotaties, hebben zelden nare gevoelens als het over buitenspelen gaat, integendeel.

### Vrij buitenspel

Voor onze inzet op buitenspel in de bestrijding van bewegingsarmoede vinden we steun in de vakliteratuur op het terrein van de kindergeneeskunde<sup>[5]</sup> en kindersfysiotherapie<sup>[6]</sup>. Er wordt daarbij een andere taal gesproken dan bij het spreken over sport. 'Deze taal hanteert geen gereduceerd en eenzijdig medisch perspectief, het kijkt naar het geheel aan effecten. Buitenspel bevat elementen van sport: het intensief bewegen en het zich met elkaar meten – als kinderen daar plezier in hebben. Maar het is veel meer dan dat. Het vrije buitenspel heeft de potentie om alle aspecten van het welzijn en de ontwikkeling van kinderen te verbeteren. Naast het veelzijdig bewegen en de lichaamsbeheersing, bevordert het ook de sociaal-emotionele ontwikkeling: samenwerken en competitie, het herkennen van gevoelens bij zichzelf en anderen, emotionele gezondheid, het ontwikkelen van weerstand tegen stress. Ten slotte wordt de cognitieve ontwikkeling door buitenspel gestimuleerd, in het bijzonder het onderzoeken van de omgeving, de creativiteit en het zelfstandig oplossen van problemen. Dit alles is nog sterker het geval als het buitenspel plaatsvindt in een natuurlijke omgeving'<sup>[7]</sup>.



De Speeldernis in Rotterdam

### Zorg voor de omgeving

Het gaat om de zorg voor pedagogische kwaliteit van de nabije leefomgeving van kinderen. Deze omgeving moet kinderen uitdagen tot veelzijdig bewegen. Minder sportlievende kinderen, maar ook de sportfreaks kunnen in een >

Bewegen is meer dan sporten.

# Buitenspelen is ook bewegen

› natuurlijke speelomgeving uitdagingen in allerlei gradaties vinden en daarmee hun zelfvertrouwen opbouwen.

Wat de eerdergenoemde *Aktionsraumqualität* van een leefomgeving precies behelst, is treffend verwoord in de beschrijving van een Amerikaanse natuurspeelplaats: 'Deze speelplek is zo aantrekkelijk en veelzijdig dat het onmogelijk is om daar *niet* te bewegen (...). De tuin daagde in de loop van de tijd steeds meer kinderen, ongeacht hun motorische vaardigheid, uit tot lichaamsbeweging in de ruimte. Met gratie en behendigheid oefenden zij hun spieren, gewrichten en ledematen – balanceren, elkaar achtervolgen, klimmen, kruipen, uitwijken, hangen, huppen, springen, wiebelen, rollen, rennen, glijden, rondraaien, kronkelen, zwaaien, tuimelen (koprol), wringen – en dat alles zonder enige instructie van een gymleraar'<sup>[8]</sup>. Ook ander onderzoek laat een sterke relatie zien tussen speelterreinen die rijk zijn aan natuurlijke elementen en actief bewegend spelen<sup>[9]</sup>.

## De Speeldernis

Ook in Nederland zijn er natuurspeelplaatsen waar kinderen heerlijk bewegen. Er komen er steeds meer bij. Enkele kinderopvangorganisaties en scholen gaan daarin al



De Speeldernis in Rotterdam

mee: ze richten hun speelplaatsen natuurrijker in en nodigen zo hun kinderen uit tot allerlei vormen van spel en beweging. Een inspirerend voorbeeld in ons land is Natuurspeeltuin De Speeldernis, midden in Rotterdam: een terrein van nog geen hectare, dat zo vormgegeven is dat er eindeloos, en iedere keer anders, gespeeld kan worden. En waar het ook voor ouders aangenaam groen toeven is. Een jongen die volgens artsen aan 'overgewicht' lijdt probeert voorzichtig of hij over een boomstam naar het eilandje kan komen. Het valt niet mee, bij elke nieuwe stap tast zijn blote voet de stam af, gebruikt hij zijn armen, is het balans zoeken, doorzetten. Net als we denken dat hij in het water zal plonzen, heeft hij het te pakken en kruipt de laatste meters vlot naar het eiland. Daar aangekomen straalt de persoonlijke overwinning van zijn gezicht. Drie andere kinderen springen van stammetje naar stammetje, de kleinste is het behendigste, voor hen alledrie is het speelplezier. Een geconcentreerde bezigheid is het boomklimmen, in de hoge vleugelnootboom of in de grillige wilgen, waar je wel met zijn vieren tegelijk in kunt zitten. Je moet je dan niet laten afleiden. Verderop zien we een meisje aarzelen: haal ik het om over die sloot te springen, neem ik de stapstenen, de plank die zo lekker doorbuigt als ik er op spring, of loop ik om naar

het bruggetje? Ze waagt de stenen en haalt bij de eerste al een natte voet. Toch maar verder. Bij slecht weer zagen we een groepje kinderen zich eindeloos vermaken met de modderglijbaan die op een helling was ontstaan en waar ze schreeuwend van plezier afglibberden. Het steeds weer naar boven kruipen vergde stevige benen! Er is op De Speeldernis een rijkdom aan mogelijkheden tot spel en bewegen, omdat het door de kinderen zelf wordt ingevuld, passend bij wat zij kunnen en leuk vinden. Soms komen er kinderen die in eerste instantie niet weten wat ze met een natuurspeeltuin aan moeten. Zij wachten af, kijken rond en zijn dan meestal binnen een kwartier bezig met stenen sjuwen, zand scheppen, over de heuvels rennen.

## Conclusie en aanbevelingen

Buitenspelen is een vorm van bewegen die bijna ieder kind aanspreekt. Het heeft geen voorgeprogrammeerd of verplicht karakter zoals sport dat kan hebben. Het gebeurt vanuit het kind zelf en is daarmee de krachtigste motivatie voor bewegen. Voorwaarde is dat de speelomgeving voldoende kwaliteit heeft. Een natuurlijke speelplek of 'speelnatuur' scoort goed: er zijn eindeloze mogelijkheden voor bewegen en een kind stemt zijn spel zelf af op zijn mogelijkheden en stemming. Zo behoudt hij zijn beweegplezier. Lokale beleidsmakers zou-

**'Deze speelplek is zo aantrekkelijk en veelzijdig dat het onmogelijk is om daar niet te bewegen.'**

den er goed aan doen speelnatuur binnen hand-(woon)bereik van kinderen te brengen. Aan de randen van gemeenten, bijvoorbeeld in de vorm van een 'speelbos', maar liever nog binnen het woongebied, of gekoppeld aan scholen en bestaande speeltuinen.

Gemeenten moeten speelnatuur dan een plek geven in zowel hun speelruimtebeleid als hun groenbeleid. Ze kunnen initiatieven van bewoners aanmoedigen en ondersteunen met expertise. Zo creëren ze kwaliteit. Ouders kunnen zich oriënteren op wat er al voorhanden is en partners zoeken, vanuit het besef dat de meeste speelnatuur tot stand komt vanuit de kracht van betrokken mensen. Het maatschappelijk middenveld – waaronder het Nationaal Jeugdfonds (Jantje Beton) – kan fondsen inzetten om speelnatuur te helpen realiseren. Vanuit het Rijk komt de stimulans voor natuurlijk buitenspel nu vanuit het ministerie van Landbouw Natuur en Voedselkwaliteit, het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport richt vooralsnog de blik, en de financiën, op sport. Het programmaministerie voor Jeugd en Gezin kan hun doelstellingen samenbrengen. Als ook de ministeries van VROM/WWI en OCW aanhaken, kan dit in betrek-

kelijk korte tijd leiden tot een duurzame vergroting van het bereik van spelende en dus bewegende kinderen. ■

*Kees Both is als onderwijs- en natuurpedagoog verbonden aan het Netwerk Springzaad van Stichting Oase en met de leerstoelgroep Natuur- en Milieueducatie van het Freudenthalinstituut van de Universiteit van Utrecht. Josine van den Bogaard is senior beleidsadviseur Gezond bouwen en wonen van de GGD Rotterdam-Rijnmond en voorzitter van het Landelijk Netwerk Ruimte voor de Jeugd/Nationale Speelraad..*

## NOTEN

1. Bell, A.C. & Dymont, J.E. (2006). *Grounds for action. Promoting physical activity through school ground greening in Canada*. Toronto: Evergreen, p. 25-26.
2. Burdette, H.L. & Whitaker, R.C. (2005). Resurrection of free play in young children. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 159, p. 46-50.
3. Sallis, J.F. & Glanz, K. (2006). The Role of Built Environments in Physical Activity, Eating, Obesity in Childhood. *The Future of Children*, 16/1, p. 91.
4. Cosco, N. (2007). Developing evidence-based design. In: Ward Thompson, C. & P. Traviou (eds.), *Open space – people space*. Londen: Taylor and Francis.
5. Burdette, e.a., 2005; Ginsburg, K.R., e.a. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119/1, p. 182-191; Bell & Dymont, 2006; Bell & Dymont

## Stelling:

Als we *alle* kinderen in beweging willen brengen, moeten we niet te veel verwachten van georganiseerde sportdeelname, maar kinderen weer uitdagen tot buitenspelen.

Reageer op deze stelling via [www.pipm.nl](http://www.pipm.nl)

## Reacties

### op de vorige stelling:

Als zwarte scholen niet snel gemengd worden, moet de lokale overheid leerlingen aan scholen kunnen toewijzen, ook al wordt de schoolkeuzevrijheid van ouders daarmee ingeperkt.

#### Jantine:

Niet mee eens! Het lijkt me belangrijk dat zwarte scholen gemengd worden, maar plaatsing door de overheid – oftewel gedwongen plaatsing – lijkt me niet de juiste oplossing. Ik denk dat er naar het volgende gekeken moet worden: hoe en wat moeten we op de scholen veranderen zodat deze toegankelijker worden voor autochtonen?

#### Jan:

Het is niet aan de overheid om kinderen op een bepaalde school te plaatsen. De ouders en het kind hebben hierin te beslissen. De directie kan wel publiciteit maken om hun school gemengd te maken (diversiteit, een werelds schoolprogramma, inclusief onderwijs) en het draagvlak daartoe verbreden.

- (2008). Grounds for health: the intersection of green school grounds and health-promoting schools. *Environmental Education Research*, 14/1, p. 77-90.
6. Helders, P.J.M. (2006). Spelende kinderen. *FysioPraxis*, december, p. 8-12.
7. Both, 2004; Van den Berg, 2008; Bell & Dymont, 2006 & 2008; Helders, 2006.
8. Moore & Wong, 1997, 90, geciteerd in Both, 2004.
9. Cosco, 2007.

## LITERATUUR

- Berg, A. v.d., e.a. (2008). *Spelen in het groen*. Wageningen: Alterra WUR.
- Both, K. (2004). Natuur voor kinderen. *Pedagogiek in Praktijk Magazine*, 22/10, 8-11.
- Leufgen, W. & M. van Lier (2007). *Vrij spel voor natuur en kinderen*. Utrecht: Jan van Arkel.
- Louv, R. (2007). *Het laatste kind in het bos. Hoe wij onze kinderen weer in contact brengen met de natuur*. Utrecht: Jan van Arkel.
- Vreke, J. e.a. (2006). *Potenties van groen*. Wageningen: Alterra WUR.

## WEBLINKS

- [www.speeldernis.nl](http://www.speeldernis.nl)  
[www.natuurvoormensen.nl](http://www.natuurvoormensen.nl)  
[www.nationaleuitdaging.nl](http://www.nationaleuitdaging.nl)  
[www.overgewicht.org](http://www.overgewicht.org)  
[www.ruimtevoordejeugd.nl](http://www.ruimtevoordejeugd.nl)

De Speeldernis in Rotterdam

