

# Naar buiten!



↑ JORIEN SLOT-HEIJS

“Als ik uit school kwam, dronk ik een kop thee en ging dan gauw weer naar buiten. Binnen was niks te beleven, buiten waren mijn vriendjes en vriendinnetjes. We speelden met elkaar tot we voor het avondeten naar binnen werden geroepen. En dat eigenlijk elke dag.” Dit vertelt mijn vader over vroeger. Hij glimlacht erbij: het is voor hem een fijne herinnering.

We horen tegenwoordig niet veel kinderen hetzelfde vertellen. Buitenspelen lijkt minder vanzelfsprekend. Vaak wordt als verklaring geopperd dat kinderen (en hun ouders) een drukker leven hebben dan vroeger. Georganiseerd aanbod, zoals sport- of muziekles, een toenemende prestatiedruk op school en aan-

zienlijk meer gebruik van de buitenschoolse opvang maken dat kinderen minder tijd over hebben om vrij buiten te spelen.

Natuurlijk is dat een belangrijke factor, maar die verklaart niet alles. Toen afgelopen jaar door de coronacrisis al het georganiseerde aanbod stil kwam te liggen, gingen alleen die kinderen meer buitenspelen die dat altijd al relatief veel deden (45%). Bij kinderen die normaal niet of weinig buitenspeelden (55%), was geen verandering zichtbaar. En dat terwijl het in die periode stralend weer was!

Buitenspelen wordt dus ook door andere factoren beïnvloed. Naast beschikbare vrije tijd speelt bijvoorbeeld de inrichting van de leefomgeving mee. Zo is er meer verkeer in de wijken dan vroeger. Ouders maken zich zorgen over mogelijke blessures en over de fysieke en sociale veiligheid in de wijk. Ook concurreert schermtijd, zoals televisiekijken en gamen, met buitenspelen. En zo zijn er nog meer invloeden:

denk bijvoorbeeld aan de aanwezigheid van andere kinderen om mee te spelen.

De samenleving is anders dan vroeger. Het is belangrijk om te zoeken naar mogelijkheden om buitenspelen in de huidige samenleving te stimuleren: gebruik games bij het buitenspelen, zet buitenspelen in het beleid van de buitenschoolse opvang, creëer veilige spelen beweegroutes door de wijk, maak ontmoetingsplekken bij speelplekken of laat kinderen vrij spelen tijdens de sporttraining. Daarmee wordt buitenspelen hopelijk weer vanzelfsprekend.

Ik vertel mijn vader dat het 13 april Nationale Buitenspeeldag was. Zijn reactie: “Wow, wat leuk! Dat hadden wij vroeger niet!” ●

---

Jorien Slot-Heijs is onderzoeker bij het Mulier Instituut en gespecialiseerd in onderzoek naar de relatie tussen bewegen en gezondheid bij de jeugd.