



De natuur in

Slotje springen, zandkasteel maken: we doen het te weinig met onze kinderen

13 februari 2020 09:00

Aangepast: 13 februari 2020 09:02



Archieffoto

Samen in plassen springen, boomhutten bouwen of verstoppertje spelen achter bomen. Ouders willen veel vaker met hun kinderen de natuur in, maar maken er te weinig tijd voor vrij, blijkt uit onderzoek. Terwijl spelen in de natuur juist talloze voordelen heeft.

Ongeveer acht op de tien ouders willen dat hun kinderen meer tijd doorbrengen in de natuur. Dat blijkt uit een enquête van [OERRR](#) onder 14.000 ouders.

Drempel te hoog

Hoewel veel ouders weten dat de natuur gunstige effecten heeft, gaan ze er niet vaak genoeg samen op uit. De ouders geven aan te druk te zijn en vinden de drempel te hoog om de deur uit te gaan.

Uit eerder [onderzoek van Jantje Beton](#) bleek dat van alle kinderen in Nederland tussen de 4 en de 14 jaar oud 15 procent zelfs helemaal nooit buiten speelt.

Terwijl de drempel om buiten te gaan spelen volgens OERRR helemaal niet zo hoog hoeft te zijn. "Natuurbeleving kun je buiten zowat overal opdoen", zegt Ine Kelderman van OERRR tegen RTL Nieuws.

Ze vervolgt: "Ga bijvoorbeeld eens naar buiten als het regent en stamp door de plassen, verzamel bladeren en steentjes of veertjes op de route naar school, of laat een gevonden slak over je hand kruipen."

Want de positieve effecten die er tegenover staan zijn groot. Zo is na wetenschappelijk onderzoek bewezen dat kinderen die veel in de natuur spelen soepeler bewegen, zich beter ontwikkelen, beter slapen en minder vaak ziek zijn.

"Als een kind meer tijd in de natuur doorbrengt, dan vergroot dat zijn of haar kansen op welzijn als kind en later als volwassene", zegt hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg van de Rijksuniversiteit Groningen.

Ook zetten kinderen volgens haar door buiten te spelen stappen naar zelfstandigheid. "Als je over een slootje gaat springen, dan kan dat best spannend zijn. Je voelt je dan trots als het lukt. Je zelfvertrouwen stijgt, je eigenwaarde neemt toe. Het is niet bekend of spelen in de natuur onmisbaar is voor de ontwikkeling van kinderen, maar dit zijn wel belangrijke momenten."

Te bezorgd

Van den Berg vermoedt dat ouders soms te bezorgd zijn om hun kind er op uit te sturen. "Dat is ook begrijpelijk, er zitten risico's aan het buiten spelen. Als je in een boom klimt, kan je er ook uit vallen. Maar onderzoek laat zien dat er vooral kleine risico's zijn bij het spelen op natuurlijke speelterrein. Schrammen, kleine wondjes en nauwelijks ernstige botbreuken."

Ze heeft zelf een dochter van dertien jaar oud. "Ze zit vooral binnen en is in mijn ogen niet vaak buiten geweest. Ook niet toen ze jonger was. Maar in haar beleving is ze een natuurkind met eindeloze ervaringen in de natuur. Je hebt dus niet eens heel veel nodig om blijvende herinneringen te maken. Het belangrijkste is: de mogelijkheid moet er zijn."

Weiland met koeien

Zo bewaart ze zelf ook herinneringen aan het buiten spelen. Toen ze door een weiland wilde lopen met allemaal koeien. Maar terwijl ze daar liep, kwam ze erachter dat het stieren waren. "Het is me slechts één keer overkomen, maar ik kan me die spanning die ik toen had tot op de dag van vandaag herinneren."



Lees ook:

De opvoedkwestie: wanneer mag mijn kind alleen buiten spelen?
