



Gezond gezin 04

Heerlijk! Buitenspelen

Uit onderzoek blijkt: de natuur is goed voor ons. Jammer dus dat kinderen steeds minder buitenspelen. Tijd om het tij te keren: natuurkenner Nicole de Gans legt uit waarom.

Nog niet eens zo heel lang geleden was buitenspelen heel normaal en waren er nog veel ruige natuurterreintjes. Denk ik aan mijn jeugd, dan zie ik beelden van het dorp waar we woonden: het lag midden in de natuur en bij ons huis hadden we een grote zonnige (moes-) tuin. Achter de tuin lag een flink stuk woeste grond. Als ik over de sloot sprong, was ik binnen 10 meter verdwenen tussen de struiken. Daar speelde ik met alles wat voorhanden was, waarbij ik vaak zo in beslag genomen werd door mijn spel dat ik de tijd vergat. Zo'n 150 meter van ons huis kon je via een bruggetje over de hoofdvaart het bos in. Daar werden mijn vriendinnetjes en ik experts in hutten bouwen. We kenden het gebied op ons duimpje en wisten bijvoorbeeld waar de reeën zich tot de avond verborgen hielden.

De magie van de natuur

Magic moments - dat zijn die onvergetelijke momenten waarop je zo in de natuur opgaat dat je de tijd helemaal vergeet. Op die momenten heeft de natuur volgens mij een positieve invloed op je gezondheid en je geluksgevoel. Als je die gedachtegang doortrekt: van de kinderen in Nederland heeft 20 procent last van gedrags- en emotionele problemen - kan de natuur daar verbetering in brengen? In het Vitamine G-onderzoek (G staat voor

groen) van de Universiteit Wageningen, Alterra, van 2009 werd voor het eerst onomstotelijk vastgesteld dat kinderen die in een groene omgeving wonen minder vaak bij de huisarts komen dan leeftijdgenoten uit een minder groene omgeving. Kinderen die dicht bij de natuur opgroeien, hebben minder last van duizeligheid, darmstoornissen, maaginfecties, verkoudheid, longontsteking, hoofdpijn, blaasontsteking, COPD, nek- en schouderklachten. En ook opvallend is dat bij hen depressie en psychische stoornissen veel minder voorkomen. We kunnen dus stellen dat het ontbreken van groen een negatieve invloed heeft op de gezondheid. Uit ander onderzoek blijkt dat zelfs alleen al kijken naar de natuur een positief effect heeft op het herstel van ziekte of stress. Verder is aangetoond dat kinderen die in een groene omgeving wonen beter kunnen omgaan met stressvolle gebeurtenissen als een scheiding of het verlies van een familielid. Al deze resultaten gelden overigens ook voor volwassenen.

Meerdaagse natuuractiviteiten

Een gewoon bezoekje aan het bos heeft al positieve invloed op de gezondheid van je kind, dus meerdaagse natuurprogramma's dragen vast nóg meer bij! Inderdaad: natuurbelevingsprogramma's hebben een aangetoonde positieve invloed op het emotioneel welbevinden van kinderen. Kinderen worden er minder angstig, verdrietig en zorgelijk van en zijn blijer met zichzelf. Ze hebben een positiever zelfbeeld en meer zelfvertrouwen, zijn weerbaarder en onafhankelijker. Ze zijn tevredener met het leven, hebben betere relaties met familie en vrienden, zijn vriendelijker, flexibeler en minder agressief. Deze effecten worden zelfs nog sterker met de tijd: na een half jaar staan de kinderen nog sterker in hun schoenen. Bovendien blijkt dat deelname aan een natuurbelevingsprogramma kinderen topervaringen geeft zoals magic moments en flowmomenten.

Je kind opgeven voor een natuurbelevingsprogramma? Meerdere zomerkampen bieden activiteiten in de natuur. Kijk eens op www.ymca.nl, www.vogelbescherming.nl, www.scouting.nl, www.omegasummercamps.nl.

Gezond gezin 05



Bewust ervaren

Je kunt zelf de positieve invloed van de natuur op je gezondheid en welbevinden direct ervaren. Dat is heel eenvoudig. Vóór je de deur uitgaat voor een natuurwandeling geef je je gevoel (bijvoorbeeld rust of geluk) én je energieniveau een cijfer op een schaal van 0 tot en met 10. Tijdens de wandeling blijf je met je aandacht bij de natuur (dus niet nadenken over problemen...) Bij terugkomst geef je je gevoel en energieniveau weer een cijfer en dan zul je merken dat beide cijfers hoger zijn!

veelzijdig spel

De natuur is onweerstaanbaar leuk én goed voor kinderen. Kinderen spelen er anders dan bijvoorbeeld in een grote speelhal met klimtoestellen. Natuur daagt uit tot veelzijdiger spel en stimuleert kinderen grenzen te ontdekken, hun fantasie te gebruiken, te bewegen en te experimenteren. Ze raken niet uitgespeeld! Dat blijkt goed te zijn voor de ontwikkeling van cognitieve, emotionele en motorische vaardigheden. Kinderen leren bijvoorbeeld dat ze dingen kunnen maken en problemen kunnen oplossen, en die ervaringen dragen bij aan hun zelfvertrouwen en eigenwaarde. Ze kunnen zich beter concentreren, hebben meer zelfdiscipline en vertonen minder agressief en crimineel gedrag op latere leeftijd. Kinderen die gedurende een heel jaar elke dag in het bos mogen spelen, boeken veel meer vooruitgang in de ontwikkeling van motorische vaardigheden dan kinderen die dat niet kunnen.

minder dik

Maar ook voor een gezond gewicht is de natuur goed. En dat is geen overbodige luxe in onze maatschappij, waarin steeds meer kinderen kampen met overgewicht. Nederland telt zo'n 400.000 overduidelijk te dikke kinderen en dat aantal neemt toe. Gebrek aan beweging is de hoofdoorzaak. Een onderzoek uit 2006 van de Universiteit van Wageningen, Alterra, bevestigt conclusies van andere onderzoeken: de aanwezigheid van groen doet het aantal kinderen met overgewicht afnemen met 15 procent. In groene buurten wordt 10 procent meer buiten gespeeld. Vooral jongens profiteren daarvan: die rennen en stoeien meer. Meisjes 'chillen' en kletsen vaker op groene hangplekken. Kinderen uit een groene regio spelen gemiddeld meer dan tien uur per week buiten. Daarmee voldoen ze al aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen die voor kinderen één uur per dag is.

Ritalin-ervanger?

Tegenwoordig is de schatting dat 5,3 procent van de kinderen tot achttien jaar ADHD heeft. Het gebruik van medicatie als Ritalin is in Nederland daarom ook explosief gestegen. Het meest recente onderzoek van Agnes van den Berg van Alterra uit 2011 geeft een prachtig overzicht van het wetenschappelijk onderzoek dat gedaan is naar de invloed van natuur op ADHD. Daarnaast zijn er deskundigen geïnterviewd en is er experimenteel onderzoek gedaan. De algemene conclusie daarvan is voorzichtig positief: natuurlijke omgevingen kun-

nen een gunstige invloed hebben op het gedrag en cognitieve functioneren van kinderen met ADHD. Het gaat dan bijvoorbeeld om zaken als plannen, organiseren, snel wisselen tussen taken en onderdrukken van impulsieve reacties. Gezaghebbende auteurs zien spelen in de natuur als een veelbelovende therapie bij ADHD. Deskundigen denken dat je kinderen met ADHD het beste vrij in de natuur kunt laten spelen: wel onder begeleiding maar niet geregisseerd. En bijna vanzelfsprekend: kinderen hebben meer baat bij langdurig en regelmatig spelen in de natuur dan bij kort en incidenteel spelen

Gewoontedieren

Het is dus de moeite waard om je kinderen regelmatig te laten spelen in de natuur. We weten allemaal dat het niet eenvoudig is om onze gewoontes te veranderen. We zijn namelijk gewend aan een dagindeling met bepaalde activiteiten. Maar als je iets écht wilt en je plant het gedurende langere tijd op vaste tijdstippen in, dan wordt het vanzelf een nieuwe gewoonte. Zo is het ook voor je kinderen die gewend zijn om achter de computer te zitten. Ze moeten eerst ervaren hoe fijn het is om in de natuur te spelen. Lok ze daarna met activiteiten die ze leuk vinden en plan die in op een vast moment op de dag of in de week, zodat het een gewoonte wordt. Kijk voor een heleboel leuke natuuractiviteiten én voor een overzicht van natuurspeelsterreinen in Nederland op www.scharrelkids.nl.

En de risico's?

Zoals niks in het leven is ook buitenspe- len niet zonder risico's. Daarom mogen kinderen steeds minder in de natuur spelen: ze kunnen verdwalen, vallen, gestoken worden, of vreemden tegenkomen. Maar volgens deskundigen doet het vermijden van risico's meer kwaad dan goed. In natuurlijke speelomgevingen leren kinderen risico's inschatten en er goed mee omgaan. En daar zijn ze natuurlijk alleen maar bij gebaat.

Meer tips: <http://peuterkleuter.jongegezinnen.nl/activiteiten>

Tekst: Nicole van Gans Beeld: iStock

