



NU (Het Nieuwsblad)

Date: 22-06-2024
Page: 10-13
Periodicity: Weekly
Journalist: Anton Goegebeur

Circulation: 235000
Audience: 1069100
Size: 3 056 cm²



Kindjes, doe als je blieft **NIÉT!** voorzichtig

Een bal vangen of op een balk balanceren: veel kindjes vinden het aartsmoeilijk. Bij de allerejongsten is zelfs kruipen een opgave. **Het gaat steil bergaf met de motoriek van onze jeugd.** En dat heeft ook met de angst van hun ouders te maken.



“Ouders denken nog te vaak dat hun kind een paar keer per week naar de sportclub sturen voldoende is om de beweegnorm te halen. Dat is niet zo”

JAN SEGHERS
PROFESSOR KU LEUVEN

TEKST: ANTON GOEGBEUR / FOTO'S: DIRK VERTOMMEN

Ik moedig dat aan.” Als pedagoge Helena Sienaert (Arteveldehogeschool/UGent) met haar kinderen in een speeltuin is, dan laat ze hen klauteren, tot boven op het speelhuisje. “Zolang de voordelen opwegen tegen de nadelen.”

Veel (groot)ouders zien het niet graag. “Pas op” hoor je vaker dan “kom op”. Soms staat het er ook letterlijk bij, op een plakkaatje: “Niet klimmen”. Sienaert heeft daar moeite mee. “Kinderen zien overal speelkansen en volwassenen houden hen tegen uit schrik. Laat kinderen toch hun grenzen verleggen, anders zijn ze zo snel uitgespeeld.”

Het besef groeit bij steden en gemeenten dat ‘saaiere speeltuinen’ niet de manier zijn om kinderen vanachter hun tablet te krijgen. De klassieke drie-eenheid – glijbaan, schommel, wipplank – verdwijnt langzaam maar zeker. “Een glijbaan waarop je snelheid maakt, vinden kin-

deren natuurlijk leuk”, zegt Sienaert, die al jaren een lans breekt voor risicovol spelen. Ze juicht gemeenten toe die speeltuinen uitdagender willen maken.

Haar mening wordt breed gedeeld. “Kinderen bewegen te weinig”, beaamt professor Jan Seghers, bewegingsexpert aan de KU Leuven. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie moeten kinderen een uur per dag matig tot intensief bewegen voor een goede ontwikkeling. “Slechts 10 à 15 procent haalt die beweegnorm. Ouders denken nog te vaak dat een paar keer per week naar de sportclub gaan voldoende is om de beweegnorm te halen. Dat is niet zo. Wat kinderen dagelijks op school en in hun

vrije tijd doen, is minstens even belangrijk.”

Je kind afschermen tot hij op zijn zesde bij roodwit kan gaan voetballen, is ook niet het beste opvoedingsadvies, nooit geweest. Je begint er best zo jong mogelijk mee, weet professor

Matthieu Lenoir, die aan de UGent de onderzoeksgroep Biomechanica en Motorische Controle van de Menselijke Beweging leidt. “Tot ongeveer 8 jaar heb je het voordeel dat je snel veel kan bijleren. Tegen dan moet je de basiszaken – lopen, springen, vangen, rollen, kruipen, klimmen – voldoende geëxploreerd hebben. Dan heb je een *fond* gelegd en kies je een sportclub of laat je sport links liggen en ga je gitaar beoefenen, wat ook een motorische vaardigheid is.”

Frisbee

Nergens worden de gevolgen van te weinig bewegen duidelijker dan in de gymzaal. Een frisbee vangen is nog nooit zo moeilijk geweest. Een bal door het netje mikken, op de bok springen of op een smalle balk balanceren: het

lukt zelden van de eerste keer, maar ook steeds minder na de derde, vierde of vijfde poging. Turnleraren die het signaleren, worden al te vaak weggezet als 'van de oude stempel'. Maar de cijfers geven hen gelijk.

Het begint al jong. Opvraag van bezorgde kinderbegeleiders gingen onderzoekers van de UGent aan de slag met een honderdtal peuters, 1- tot 3-jarigen. "We lieten ze bewegingsoefeningen uitvoeren op een speelse manier. Daaruit bleek dat één op de vier slechter scoorde dan leeftijdsgenootjes 20 jaar geleden", legt bewegingsdeskundige Eline Coppens (UGent) uit. Ze hebben meer moeite met voortbeweging, zoals kruipen en lopen.

Vanaf de basisschool wordt het duidelijker. Sinds eind jaren 70 worden fysieke eigenschappen als kracht en uithouding gemonitord bij leerlingen uit het lager en middelbaar onderwijs. Iedere generatie scoort iets minder dan de voorgaande. "Vanaf 2007 hebben we daar het luikje motoriek aan toegevoegd", zegt Lenoir. "Zo lieten we 18-jarigen één minuut met één voet op een smal balkje

staan. In 2005 hadden ze daar 2 à 3 pogingen voor nodig. Vandaag zijn dat er 5 à 6."

Echt zorgwekkend is de snel groeiende groep onderpresteerders. "Wij hebben studies waarin kinderen ongelofelijk zwak scoren", zegt Coppens. Normaal heb je evenveel slechte presteerders als uitblinkers. Maar terwijl de eerste groep bij iedere studie groter wordt, is het groepje dat excellent scoort stilaan met uitsterven bedreigd.

Kinderen die niet goed kunnen bewegen, doen dat ook minder. Niet alleen als kind, maar ook later als volwassene. Inactiviteit is een belangrijke oorzaak van diabetes type 2, hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. "Het draait ook om fysieke gezondheid", zegt Seghers. "Bij wie van kinds af voldoende beweegt, zullen spieren en botten zich beter ontwikkelen en trager verouderen. Het levert je meer kwaliteitsvolle levensjaren op en verkleint het risico op blessures en valpartijen."

Een kind dat dit allemaal hoort, zal eens flink met de ogen rollen.

Dat weet Seghers ook wel. Maar een goede motorische ontwikke-

ling is ook belangrijk voor hun mentaal en sociaal welbevinden. "Behendige kinderen voelen zich beter, hebben betere schoolresultaten en maken gemakkelijker vrienden."

Beetje misselijk van spanning

Dit is geen uitsluitend Vlaams fenomeen. Wereldwijd zien onderzoekers dezelfde tendensen. In 2018 concludeerde de onderwijsinspectie in Nederland dat een vijfde van de basisschoolleerlingen geen bal kan vangen. De cijfers zijn sindsdien niet verbeterd. "Door de lockdowns tijdens de coronapandemie zien we dat de motorische ontwikkeling bij kinderen nog meer vertraagd is", zegt Lenoir die begin juni covoorzitter was van een internationale conferentie in Gent. Deskundigen van Brazilië tot Finland kwamen er samen om hun zorgen en bevindingen te delen.

"Denk eens aan jouw kindertijd. Aan jouw favoriete plaats om te spelen." De Noorse professor Ellen Beate Hansen Sandseter mocht aftrappen en stelde de vraag aan de volgelopen concertzaal van De Bijloke. "Was het buiten, met vriendjes, uit het zicht van volwassenen én een beetje riskant?" Alle handen gingen de lucht in. Ook deze journalist dacht aan (te) verre fietstochtjes en spelen op plaatsen waar dat eigenlijk niet mocht.

Als Sandseter de vraag aan haar eerstejaarsstudenten stelt, krijgt ze een lauwe respons. "Dan steekt maar de helft zijn hand op", vertelt ze na haar presentatie. Volgens haar zit daar de kern van het probleem. Kinderen komen minder buiten en als ze dat wel doen, mo-

gen ze veel minder dan vroeger. Al 25 jaar onderzoekt Sandseter het belang van *risky play* voor de ontwikkeling. "Het is wat je als kind een beetje misselijk van de spanning maakt, maar ook euforisch. In het Noors hebben we daar een begrip voor, *skummelt artig*, vrij vertaald: angstaanjagend plezier."

Op die scheidingslijn tussen angst en plezier leren kinderen het meest. En de voordelen reiken verder dan het ontwikkelen van motorische vaardigheden. Kinderen voelen zich gelukkiger, winnen aan zelfvertrouwen, le-



"Eigenlijk beseft iedereen dat baby's en peuters niet horen stil te zitten. Dat bewegen superbelangrijk is"

ELINE COPPENS
BEWEGINGSDESKUNDIGE UGENT

ren risico's inschatten en samen klauterend in een boom smeden ze vriendschappen.

Dat kinderen minder buitenspelen, blijkt onder meer uit Het Grote Buitenspelonderzoek dat Kind & Samenleving in 1983, 2008 en 2019 liet uitvoeren. De onderzoekers keken daarvoor naar het aantal kinderen in verschillende wijken en hoeveel ze er op straat zagen spelen. Dat bleken er in 2008 maar half zoveel te zijn als in 1983. In 2019 was het aantal kinderen dat speelde in straten, op pleinen en in parken nog eens met 37 procent afgenomen.

Voor de afname ziet Kind & Samenleving verschillende verkla-



"We lieten 18-jarigen één minuut met één voet op een smal balkje staan. In 2005 hadden ze daar 2 à 3 pogingen voor nodig. Vandaag zijn dat er 5 à 6"

MATTHIEU LENOIR
PROFESSOR UGENT

ringen. Opnieuw: een gebrek aan geschikte ruimte. Maar ook het feit dat steeds minder andere kinderen buitenspelen is voor veel ouders een barrière om de eigen kinderen de deur uit te sturen. Veel kinderen spenderen hun vrije tijd in georganiseerd

verband, in een sportclub, jeugdbeweging of muziekschool, zeker vergeleken met 1987. En tijdens de vakantie gaat het van het ene kampje naar het andere. Tuinen zijn een belangrijkere speelplek geworden en dan is er nog de concurrentie van het beeldscherm.

Smartphone

Dat kinderen meer tijd achter beeldschermen doorbrengen, speelt zeker een rol, zegt Lenoir. "Elke minuut die je achter een scherm doorbrengt, ben je niet bezig met bewegen en het ontwikkelen van motorische vaardigheden als lopen, klimmen of rollen." Dat Frankrijk een verbod overweegt op schermen in kinderdagverblijven en kleuterscholen en sociale media wil verbieden bij tieners, vindt Lenoir een vrij radicale aanpak. "Ik hoop dat we er met bewustwording komen tot een gedragsverandering bij kinderen, hun ouders en begeleiders. Je kan moeilijk in de grondwet schrijven dat een vierjarige maximaal een halfuur per dag naar een scherm mag kijken."

Misschien is het ook te gemakkelijk om alles op schermtijd te steken. Zo is Sandseter overtuigd dat ouders en begeleiders banger zijn geworden dat hun kind iets overkomt. Ze zien hen te vaak uitsluitend als kwetsbare wezentjes en onderschatten wat ze allemaal kunnen. Maar op Youtube staan er mooie voorbeelden van peuters en kleuters die hun mo-



"Mijn grootvader had twaalf kinderen en verloor er twee. Ook toen was het verlies tragisch, maar op een zekere manier zijn kinderen waardevoller geworden"

ELLEN BEATE HANSEN SANDSETER
PROFESSOR LICHAAMELIJKE OPVOEDING
EN GEZONDHEID

gelijkheden aftasten. "Ze lopen heen-en-weer zoekend naar een manier, je hoort ze puffen en zwoegen, maar je ziet en hoort ook de vreugde als het is gelukt."

Toch zijn ouders en begeleiders geneigd om kinderen tegen te houden of 'te helpen' door hen op te pakken. Waarom doen ze dat? "Mogelijk omdat we steeds later aan kinderen beginnen en het vaak bij een of twee houden", zegt Sandseter. "Mijn grootvader had twaalf kinderen en verloor er twee. Ook toen was het verlies van een kind een tragedie, maar op een bepaalde manier zijn kinderen waardevoller geworden." En hoewel het aantal jonge verkeersslachtoffers sinds de jaren 90 afneemt, blijft de auto vaak een spelbreker. Sandseter wijst ook naar de alomtegenwoordigheid van nieuws. "We worden heel de dag gevoed met onheilspellende berichten waardoor de wereld gevaarlijker overkomt dan die in werkelijkheid is."

Kinderopvang

Van een kentering in de cijfers is nog geen sprake, maar er is hoop. Met Multimove biedt Sport Vlaanderen een lessenreeks aan waarin kinderen tussen 3 en 8 jaar fundamentele motorische vaardigheden onder de knie krijgen. "En we zien dat het werkt", zegt bewegingsexpert Jan Seghers. Na een jaar scoren deze kinderen merkbaar beter. Ook in de kinderopvang toonde een studie aan dat peuters die dagelijks een kwartiertje activiteiten kregen voorgeschoteld, na 20 weken hoger scoorden.

Maar een dagelijks lesje 'motorische vaardigheden' is haalbaar noch wenselijk. "We willen van de kinderopvang geen schoolse omgeving maken", zegt bewegingsdeskundige Eline Coppens,

die meewerkte aan de studie. Meerdere initiatieven hebben geleid tot een decreetwijziging in januari dit jaar. Vlaamse crèches moeten niet meer zo veilig als mogelijk zijn, maar zo veilig als nodig. Een subtiel, maar cruciaal verschil, volgens Sienaert. "Bepaalde risico's zijn immers voordelig voor kinderen."

Eerder, in oktober, begon een groter onderzoeksproject met onder meer de steden Gent en Antwerpen, de mutualiteiten, het Agentschap Opgroeien en

heel wat kinderopvanginitiatieven om te zorgen voor een cultuurswitch. "Eigenlijk beseft iedereen dat baby's en peuters niet horen stil te zitten. We willen ervoor zorgen dat de omgeving hen doorheen de dag voldoende ondersteunt." Al zal er volgens de experts ook iets gedaan moeten worden aan de hoge kindratio van negen kinderen per begeleider.

En voor de zomer? "Plan die niet vol en gun kinderen een langgerekte zomervakantie om hun eigen ding te doen. Zelfs als je veel werkt, kan je tijd maken voor microavonturen", zegt Sienaert. "Trek met je kind naar een natuurgebied. Geef het tijd om jou te leiden in plaats van omgekeerd. En laat je verwonderen."



JUUL (7) EN KATO (5)
KLIMMEN GRAAG OVERAL OP

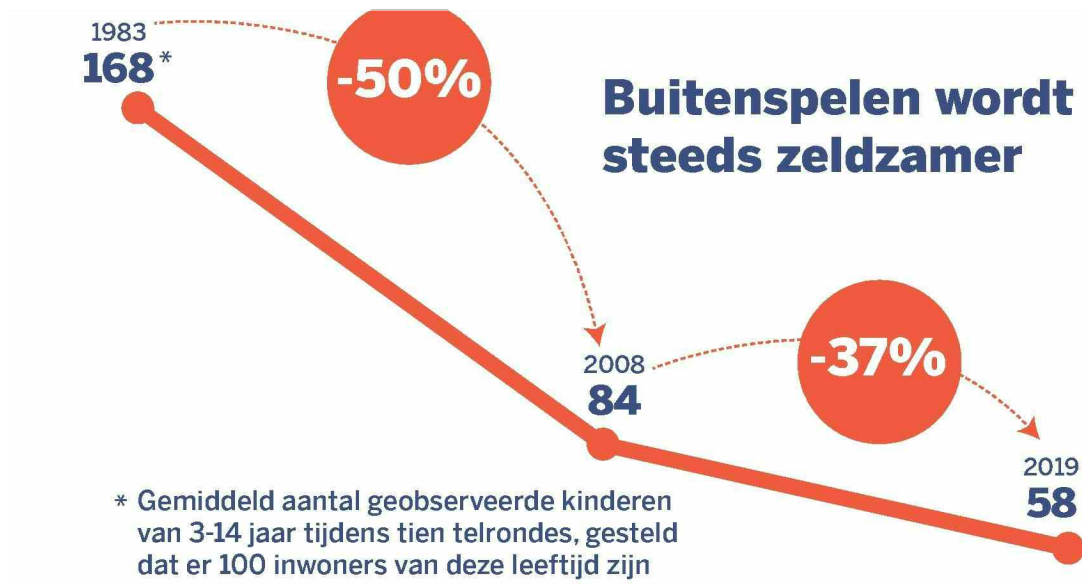
“Kato moedigt haar grote broer aan om meer te durven”

“Ze klauteren allebei heel graag”, zegt Marlies, de mama van Juul (7) en Kato (5). “Vooral de jongste klimt overal op. Je kan niet voorbij een bareel lopen of ze hangt er ondersteboven aan te zwieren. Op school kruipt ze ook graag boven op de goals. Dat zien de begeleiders in de naschoolse opvang liever niet gebeuren. Ik denk niet dat het echt kwaad kan, maar ze zijn met te weinig om toezicht te houden”, zegt Marlies, die een sterk vermoeden heeft dat het met de motorische vaardigheden van haar dochter wel snor zit. “Ze is écht sterk.”

Waar Kato al aan het klimmen was voordat ze kon lopen, is grote broer Juul voorzichtiger van aard. “Hoewel ze twee jaar jonger is, heeft Kato hem echt moeten aanmoedigen om meer te durven. Met succes, nu is hij veel minder bang. Daar ben ik blij mee”, zegt Marlies. Vandaag bengelt Juul zonder aarzelen twee meter boven de grond. Waar de fotograaf hem ook wil: Juul klautert ernaar toe. Hij zal wel wat geleerd hebben bij de jeugdbeweging. Sinds dit jaar is Juul ingeschreven bij JNM, de Jeugdbond voor Natuur en Milieu. “We zijn er dus wel mee bezig”, zegt Marlies lachend.

Als ouder is het soms moeilijk om niet te snel in te grijpen. Als de kinderen een boom in klauteren, dan staat Marlies er het liefst langs en roept ze weleens “niet te hoog!”. “Maar we houden ze niet altijd nauwlettend in de gaten. Als ze in een park spelen, zijn we altijd in de buurt, maar er zijn zeker momenten dat ze uit het zicht spelen.”

Op bezoek tijdens een les
'risicovol spelen' in Kessel-Lo



Pilootstudie van de UGent bij 100 peuters

22,8%

van de peuters hinkt achterop bij motorische ontwikkeling



**COLETTE (3) MAG VEEL
ZELF VERKENNEN**

! “Vallen of een beetje pijn doen, dat hoort erbij”

“Ze vraagt al heel de voormiddag om te gaan klimmen”, zegt Sander, de papa van Colette (3). “Op speelpleinen of op straat gaat ze dat allemaal niet zo snel doen, maar hier, in een veilige omgeving met vriendjes, valt haar bezorgdheid weg. Het is ook niet van ‘doe maar wat’. Een begeleider verzint spelletjes. Ze moet dingetjes zoeken of verzamelen waardoor ze er niet bij nadenkt dat ze boven op een kast zit. En je merkt week na week dat ze meer durft. Nu springt ze van de grote blok zonder dat ik haar handje moet vasthouden.”

Colette heeft geluk. Haar tuin grenst aan een park waardoor ze zonder een auto te zien de natuur in kan. “Ze is graag buiten. Vanochtend om 7 uur wou ze per se haar ontbijt buiten opeten.

Het was koud en het was nat, maar dat deerde haar niet. Ze kent het park goed en kan zich daar goed en vrij onafhankelijk van ons bezighouden. Het is niet zo dat ze voortdurend haar mama of mij zoekt.”

Een blauwe plek meer of minder bij Colette, baart Sander weinig zorgen. “Het zijn kwetsbare vogeltjes, je moet opletten, maar mijn oma zei ook altijd dat zonder een kilo zand of aarde te eten, kinderen niet groot worden. Dus we laten Colette zo veel mogelijk verkennen en zelf risico’s aftasten. Vallen of een beetje pijn doen hoort erbij. Je kunt ook niet alle risico uitsluiten. Ons appartement in Brussel had ik volledig babyproof gemaakt, of dat dacht ik, tot Colette een stoel op haar trok.”



MORENA (3) DOET HET GRAAG ZELF, MAMA HELPT (TE) GRAAG

! “Ik moet leren meer los te laten”

“Als ik wil helpen, zegt ze vrij rap: ‘Nee, ik kan dat zelf’”, vertelt mama Elise. Terwijl Morena (3) van balk naar balk hopt, moet Elise zich een beetje inhouden om er niet bij te gaan staan. “Ze doet het heel goed. Ik ben een beetje ‘een bange’ en moet leren haar meer los te laten. Als ze mijn hulp nodig heeft om ergens op te geraken, dan komt ze het wel vragen.”

Draaien, springen, zelfs een handstand probeert Morena al. Ze heeft het allemaal vanop school, denkt Elise. “We hadden haar ingeschreven voor capoeira (een Braziliaanse vecht-dans, red.) op maat van kleintjes, maar dat was nog te vroeg. Zoals ik ze nu bezig

zie, zullen we in september toch een nieuwe poging wagen en haar inschrijven voor een turnschool.”

Als de zon erdoor komt, dan gaan ze de deur uit. “We hebben ook speeltoestellen in de tuin, maar het liefst gaan we naar nieuwe plaatsen waar ook andere kindjes zijn. Daar kan ze zich echt lang vermaken. Het is leuk om haar dan te observeren”, zegt Elise. De kameraadjes zijn nodig. “Laat Morena alleen spelen en ze is het snel beu.” Een gegarandeerd succes zijn de binnen-speeltuinen. “Dat vinden alle kinderen heel leuk. En als ouder kan je op je gemak aan een tafeltje zitten.”

HENRIK (3) HEEFT AVONTUURLIJKE OUDERS, MAAR ...



“Ik heb mezelf moeten overtuigen om hem niet overal te volgen en te helpen”

“We zijn net terug van mijn ouderlijk huis in Canada”, vertelt Brad, de papa van Henrik (3). Van de uitgestrekte natuur in Noord-Amerika is hij met zijn vrouw verzeild geraakt in een Leuvense deelgemeente. “Henrik vond het fantastisch in Canada. Tien minuten wandelen en hij zag al een arend speurend naar vis in een stroom. Ik hoop dat wij hem hier ook de vrijheid kunnen geven om alleen met vrienden te exploreren. Maar dat kan pas als alle ouders zich daar goed bij voelen. Als één volwassene het niet wil, dan valt het plan in duigen.”

De jeugd van Brad doet een beetje denken aan die van Jommeke in de stripverhalen. Avontuurlijk, onbezorgd en ouders die zelden voorkomen in het verhaal. “Ze waren er natuurlijk wel. Maar waar ik opgroeide, vertrok je ’s ochtends vroeg met je fiets en kwam je pas ’s avonds thuis voor het avondeten. Met vriendjes trok ik tientallen kilometers de natuur in zonder een mens tegen te komen. We bouwden forten en ‘ontdekten’ rivieren en vijvers. Het zijn de beste herinneringen uit mijn jeugd waarvan ik hoop dat Henrik ze op een bepaalde manier ook kan beleven.”

“Maar dit gezegd zijnde: ik ben hier niet de meest relaxte ouder”, zegt Brad lachend. “Henrik is ons eerste kind en bij de eerste lessen was ik echt bezorgd dat hij zou vallen. Ik heb mezelf moeten overtuigen om hem niet overal te volgen en te helpen.”

