

STAP 2

Praktische tips om kinderen meer te laten bewegen OUDERS BEREIKEN, **BEWUSTMAKEN** EN ONDERSTEUNEN



Wil je kinderen een actieve leefstijl aanleren? Dan is het belangrijk de ouders daarbij te betrekken. Kinderen zullen gezond gedrag gemakkelijker aanleren en volhouden wanneer hun ouders dit stimuleren. Maar hoe maak je van ouders bondgenoten? Hier vind je veel tips om ouders te bereiken, bewust te maken en te ondersteunen bij het aanleren van een actieve leefstijl.

De volgende stap is om ouders bewust te maken van het belang van sport en bewegen voor hun kinderen en vervolgens hun invloed hierop. Uiteindelijk wil je dat ouders de intentie hebben hun kinderen te stimuleren om meer te sporten en te bewegen. Hoe krijg je dat voor elkaar?

1. Breng je doelgroep in kaart

Zeker om ouders te motiveren die lastig bereikbaar zijn, is het belangrijk je benadering goed af te stemmen op de achtergrond van de ouders. Breng je doelgroep goed in kaart en maak eventueel onderscheid in verschillende subdoelgroepen. Ouders met een lage sociaal-economische status of een andere etnische achtergrond bereik je niet met een 'standaardboodschap'. En voor ouders met kinderen die neigen het criminele pad op te gaan, liggen prioriteiten anders dan voor ouders van wie de kinderen het goed doen. Achterhaal waarom bepaalde groepen ouders tot nu niet bereikt worden en wat voor hen

belangrijke thema's in het leven zijn. Sluit vervolgens hierbij aan. Een voorbeeld: een ouder die onder de armoedegrens leeft en dagelijks zorg heeft om rond te komen, kan zich geen lidmaatschap veroorloven bij een sportvereniging voor zijn kind. Zorg er dan voor dat je concrete informatie hebt over het Jeugdsportfonds.

2. Sluit aan bij drijfveren van de ouders

Juist de moeilijk bereikbare groep ouders staan vaak afwijzend tegenover een aanbod met een 'top-down' karakter. Richt je daarom niet eenzijdig op informatieoverdracht en cursorisch aanbod.

STAP 2

Praktische tips om kinderen meer te laten bewegen OUDERS BEREIKEN, **BEWUSTMAKEN** EN ONDERSTEUNEN



Denk bijvoorbeeld aan een bijeenkomst waarbij ouders met elkaar in gesprek gaan over oplossingen voor opvoedingsproblemen. Sluit aan bij wat de ouder wil, drijft, motiveert en belangrijk vindt. Misschien vinden ouders de insteek 'sport en bewegen' (nu) niet interessant, maar willen ze wel graag weten hoe ze hun kind kunnen helpen zich gelukkiger te voelen, beter te slapen of beter te presteren op school. Idealiter komen ouders zelf tot de conclusie dat sport en bewegen belangrijk is. Jij helpt ze tot dat inzicht te komen. Je maakt van ouders dus partners en 'co-creators'.

3. Maak ouders bewust van hun rol

Ouders spelen een grote rol in het stimuleren van sporten en bewegen bij hun kinderen. Ouders kunnen verwachtingen uitspreken of gewenst gedrag steunen (en ander gedrag niet), regels stellen of het goede voorbeeld geven. Uiteraard hebben ouders zelf ook een sociale omgeving om zich heen die van invloed is op hun eigen gedrag. Maak ze daarvan bewust.

4. Wijs ouders op mogelijkheden

Ouders weten niet altijd of ze in staat zijn om de voorgenomen handelingen uit te voeren. Laat zien dat bewegen niet moeilijk hoeft te zijn, in te passen is in het dagelijks leven en leuk is. Met kleine aanpassingen in het dagelijks leven is al veel te bereiken. Ze kunnen bijvoorbeeld hun kind lopend of op de fiets naar school te brengen in plaats van met de auto. Of in het weekeind samen een wandeling maken of een potje voetballen.

5. Bouw vertrouwen op

Voor een goede relatie met ouders is het belangrijk om vertrouwen op te bouwen en een veilige omgeving te creëren. Ouders moeten zich voldoende uitgenodigd voelen om hun stem te laten horen. Daarom is het belangrijk na te gaan welke organisatie en welke professional het meeste vertrouwen van de ouders geniet en wat de rol van deze organisatie kan zijn.

6. Zorg dat de ouders zich gehoord voelen

Om vertrouwen op te bouwen en je boodschap over te laten komen, is het belangrijk dat ouders zich gehoord en serieus genomen voelen. Wees persoonlijk betrokken en belangstellend: begin niet meteen over het sport- en beweegaanbod. Laat de onderwerpen die worden besproken en de doelen bepalen door de ouder. Zo zijn ze er actief bij betrokken en wordt het echt iets van hen. Laat zien goed te luisteren, bijvoorbeeld door hun inbreng samen te vatten, de inhoud anders te verwoorden of de emoties te benoemen.

7. Toon begrip

Belangrijk is ook om niet meteen te oordelen, maar begrip te tonen voor weerstand. Houd er rekening mee dat sommige ouders weinig kennis hebben over sport en bewegen, een gezonde leefstijl en opvoeden of een ander perspectief of andere beleving hebben. Bijvoorbeeld bij overgewicht 'zien' ouders het overgewicht niet altijd. Dit kan zich uiten in schrikken of boos worden. Stel open vragen aan de ouders, hoe vinden zij dat het gaat? Geef de ouder de tijd die hij/zij nodig heeft. Misschien is één gesprek niet voldoende.

8. Onderbouw het belang van bewegen

Wat verstaan we onder sport en bewegen? Wanneer beweegt een kind voldoende? Hoeveel televisie kijken is te veel? Niet voor alle ouders zijn de antwoorden op deze vragen vanzelfsprekend. Natuurlijk is dit belangrijke informatie om ouders bewust te maken van het belang van sport en bewegen.

Bronnen:

- Kuipers, E. & Beck, R. (2011). Tipsheet ouderbetrokkenheid in het basisonderwijs; Tips en trucs om ouders te betrekken bij voedings- en beweegactiviteiten. Den Haag: Convenant Gezond Gewicht.
- Beer, M. de (2012). Werving en toeleiding naar interventies gezond leven. Den Haag: Stivoro.
- Wesselman, M. (2014). Basisdocument gedragsbeïnvloeding. Ede: NISB (niet gepubliceerd)
- ATW Overgewicht. (z.d.). Bespreekbaar maken van Gezond gewicht bij kinderen van 0-4 jaar in contact met de ouders.
- Goede voorbeelden en ervaringen uit de praktijk die NISB tegenkomt bij het bereiken van ouders.

Ga naar www.nisb.nl/ouders voor een overzicht van producten en diensten om ouders bewust te maken