

STAP 3

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.

Bij de derde stap ondersteun je ouders bij de stap van intentie naar daadwerkelijk gedrag. Dat betekent dat ouders hun eigen gedrag dusdanig aanpassen dat ze daarmee sport- en beweeggedrag van kinderen stimuleren. De ouders gaan nu tot actie over. Hoe ondersteun je ouders hierbij?

1. Laat ouders hun doelen zelf bepalen

Ouders moeten zich verantwoordelijk voelen voor de gedragsverandering van zichzelf en hun kind. Bied ouders kennis en voorbeelden van hoe een gezonde leefstijl eruit kan zien, maar laat ze zelf concrete doelen (en beloningen) formuleren. Ondersteun en coach de ouders bij het formuleren van realistische doelen.

2. Geef ouders complimenten

Veel ouders zijn onzeker over de opvoeding. Ze raken extra gestimuleerd en gemotiveerd wanneer ze een complimentje krijgen, wanneer

ze horen dat ze het goed doen. Spreek het daarom uit als iets goed gaat en besteed aandacht aan wat ouders bereikt hebben.

3. Werk aan opvoedvaardigheden

Het verstrekken van informatie (bijvoorbeeld door een voorlichtingsavond, informatiebord, brieven) is belangrijk, maar niet voldoende om ouders te ondersteunen. Bij opvoedondersteuning gaat het echt om het bieden van handvatten en opvoedvaardigheden om een gezonde leefstijl in het gezin te stimuleren of om lastige situaties rondom een gezonde leefstijl het hoofd te bieden. Denk hierbij aan cursussen,



STAP 3

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



workshops en individuele ondersteuning voor ouders. Het Centrum voor Jeugd en Gezin kan wellicht een rol spelen bij de uitvoering.

4. Geef concrete tips

Jonge ouders worden op dit moment vooral geïnformeerd via het consultatiebureau. Het blijkt dat vooral moeders behoefte hebben aan concrete handvatten en praktische tips in plaats van aan algemeen advies. Denk aan schema's, recepten en concrete beweegtips.

5. Laat ouders ervaringen en informatie uitwisselen

Veel autochtone, maar zeker ook allochtone ouders, hebben behoefte om informeel en laagdrempelig informatie en ervaringen uit te wisselen. Met deskundigen, maar vooral met andere ouders. Maak dit mogelijk!

6. Voorkom belemmeringen

Zorg dat je inzicht hebt in mogelijke barrières en twijfels van ouders. Dit kunnen hele praktische belemmeringen zijn, zoals reisafstand, het tijdstip waarop de sport- of beweegactiviteit wordt uitgevoerd, de kosten voor deelname of het regelen van de oppas. Zorg dat de locatie waarin de interventie uitgevoerd wordt, toegankelijk is en op korte afstand ligt. Voor ouders met een islamitische achtergrond is vrijdagmiddag geen goed moment, vanwege moskeebezoek. Werkende ouders kunnen vooral bereikt worden in de avonden of in het weekend.

7. Maak het gezellig

Plan een bijeenkomst niet helemaal vol, maar bouw tijd in voor een praatje. Zorg voor een positieve, enthousiaste insteek, dan komen ouders graag terug.

8. Laagdrempelige ondersteuning

Maak bij het ondersteunen van ouders gebruik van diverse media zoals internet, Twitter, Facebook, e-mail, Whatsapp et cetera. Zo kun je ouders eenvoudig informeren en kunnen ouders makkelijk contact onderhouden met jou en met elkaar.

9. Werk samen met andere professionals in de wijk

Zoek nauwe samenwerking met andere partijen die zich ook richten op ouders, zodat je gezamenlijk de ouders kunt ondersteunen. De ouders worden dan vanuit verschillende professionals steeds weer gewezen op de doelen die ze willen bewerkstelligen. Zo wordt de boodschap bekrachtigd en voelt de ouder zich gesteerd.

10. Blijf contact houden met ouders

Blijf actief contact houden met ouders en blijf de vragen onderzoeken die bij hen spelen. Vraag ouders ook welke vorm van steun ze het liefst van jou ontvangen. Neem bijvoorbeeld ook altijd contact op met ouders die niet zijn komen opdagen bij het door jou geïnitieerde aanbod. Reserveer hier voldoende tijd voor.

Bronnen:

- Beer, M. de (2012). Werving en toeleiding naar interventies gezond leven. Den Haag: Stivoro.
- 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.
- Wesselman, M. (2014). Basisdocument gedragsbeïnvloeding. Ede: NISB (niet gepubliceerd)
- Lekker Fit (z.d.). Lekker Fit startmap; aandacht Turkse en Marokkaanse ouders. http://toolkits.loketgezondleven.nl/toolkits/?page_id=1716
- Goede voorbeelden en ervaringen uit de praktijk die NISB tegenkomt.

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



NISB

Nederlands Instituut
voor Sport & Bewegen

NISB is het landelijke kennisinstituut dat solide kennis heeft over de effectieve inzet van sport en bewegen en een bijdrage levert aan een vitale samenleving waarin iedereen actief is.

Horapark 4, 6717 LZ Ede Gld P Postbus 643, 6710 BP Ede T 0318-490 900 F 0318 490 995 E info@nisb.nl W www.nisb.nl • Postbus 8200156 • KvK 09104605