WoWijs: samen met de vakleerkracht LO in een multidisciplinaire aanpak tegen overgewicht

De cijfers liegen er niet om: één op de zeven kinderen in Nederland is te zwaar en in aandachtwijken loopt dit op tot maar liefst één op de vier. Bovendien voldoet slechts een fractie van de jongeren aan de beweegrichtlijnen; bij de groep 12-17 jaar is dit slechts 28 procent, bij 8-12-jarige is dit circa 40 procent. Overgewicht op jonge leeftijd kan leiden tot vroege ontwikkeling van diabetes, hart- en vaatziekten en mobiliteitsproblemen op latere leeftijd. Daarnaast heeft het ook grote sociale en emotionele impact. Voor docenten LO is dit een bekend maar hardnekkig probleem. Het WoWijs-programma biedt een bewezen effectieve methodiek waarbij de vakleerkracht LO een cruciale rol speelt. | Tinus Jongert en Marie Pauline Luger

Wat is WoWijs?

WoWijs is een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) specifiek ontwikkeld voor kinderen tussen de 6 en 14 jaar met overgewicht. Het programma is tot stand gekomen in samenwerking met de Haagse Hogeschool en is door het RIVM erkend als een wetenschappelijk onderbouwde interventie. Het WoWijs-programma wordt al vijftien jaar lang met succes uitgevoerd op Haagse basisscholen en meer dan 3.000 kinderen hebben het programma inmiddels gevolgd. Wat WoWijs uniek maakt, is dat het effectief is gebleken in wijken waar de gezondheidsachterstanden het grootst zijn.

Multidisciplinaire aanpak

De kern van WoWijs is de samenwerking tussen drie professionals: de diëtist, de psycholoog/coach en de beweegdocent. Gedurende een programma van 36 weken worden kinderen wekelijks begeleid. Het programma wordt aangeboden na schooltijd op scholen. Een les duurt anderhalf uur, waarbij de kinderen in kleine groepen (8 tot 15 deelnemers) rouleren langs deze drie experts. WoWijs werkt nauw samen met de vakdocenten LO. WoWijs ondersteunt de docent LO in het bereiken van belangrijke doelen zonder dat de docent hier zelf veel extra werk voor hoeft te verrichten.



Samenwerking met scholen, GGD-gemeente, kinderopvang, sportaanbieders

Het WoWijs-programma wordt aangeboden vanuit een non-profit stichting; de basis ligt in Den Haag waar het programma dit jaar op negen locaties wordt aangeboden. De kracht van het programma ligt in een nauwe samenwerking met de gemeente (financiering), de GGD en sportaanbieders (jeugdsport coördinatoren, buurtsport coördinatoren). Daarnaast ondersteunt WoWijs de scholen om een stimulerende omgeving en een gezonde school te realiseren bijvoorbeeld door participatie in het gezonde schoolprogramma.

Het programma kent drie pijlers

1 Beweegstimulering Beweegbasis
2 Gezonde voeding
3 Psychologie/coaching

Pijler 1 Beweegbasis als basis voor WoWijs

Binnen het WoWijs-programma zijn 36 lessen uitgewerkt, gebaseerd op beweegbasis (BeweegBasis) en aansluitend op bijvoorbeeld de MQ Scan. De beweeglessen werken aan het realiseren van de voorwaarden om een actieve leefstijl te ontwikkelen. *Physical literacy* staat centraal; alle kennis, vaardigheden, competenties en motivatie die nodig zijn

voor een actieve gezonde leefstijl. Het WoWijs-programma werkt systematisch toe naar de volgende stappen:
- ik wil bewegen;
- ik durf te bewegen;
- ik kan bewegen;
- ik ga bewegen;
- ik blijf bewegen.

Scan of klik naar *BeweegBasis – De alomvattende beweegtool voor kinderen*

Het doel is om de kinderen fysiek actief te krijgen, te 'verleiden' tot gezond gedrag, plezier in bewegen te laten ervaren en te laten merken dat gezond ook leuk en bereikbaar kan zijn.
De rol van bewegen binnen WoWijs gaat dan ook verder dan de reguliere gymles:
- Motorische ontwikkeling: er is specifieke en individuelere aandacht voor het verbeteren van de motorische vaardigheden, wat essentieel is voor kinderen met overgewicht die vaak een achterstand hebben.
- Drempelverlaging: door sportactiviteiten aan te bieden buiten de reguliere lestijden, wordt de stap naar structurele sportbeoefening verkleind.
- Zelfmanagement: kinderen krijgen tools aangereikt voor zelfmanagement, zodat zij ook buiten de lessen om een actieve leefstijl kunnen handhaven.
- Nachtrust: kinderen merken dat ze beter gaan slapen.
- Vitaliteit: kinderen worden vitaler, fitter en gezonder.

De cruciale rol van de vakleerkracht LO

Er is een nauwe samenwerking met de docent LO op de scholen; deze zijn verantwoordelijk voor de *case-finding* en doorverwijzing van kinderen met overgewicht, de afstemming met de schoolleiding en docenten en het afnemen van bijvoorbeeld testen zoals de MQ Scan. Daarnaast vormt de docent LO de schakel naar de collega docenten en de ouders.

Pijler 2 Gezonde voeding

Naast beweegstimulering vormt gezonde voeding een belangrijke pijler van het WoWijs-programma. Kinderen leren dat gezonde voeding ook lekker en realiseerbaar kan zijn. Ze leren over:
- ontbijten;
- voldoende groente eten;
- voldoende fruit eten;
- gezonde dranken;
- lekkere gezonde tussendoortjes.

Daarnaast worden ze gestimuleerd om gezonde voeding te kiezen en te maken, ook als er weinig budget is.

Pijler 3 Coaching/ psychologie

Een belangrijke pijler is de coaching. Kinderen met overgewicht krijgen vaak te maken met uitdagingen, verleidingen en soms ook pestgedrag. Door coaching worden kinderen begeleid om met deze uitdagingen om te gaan en wordt er gewerkt aan zelfvertrouwen, zelfmanagement en gedragsverandering. Binnen het programma ervaren ze een veilige omgeving en steun om te werken aan het overgewicht.

Dagelijkse ondersteuning met de WoWijs-app

Er is een WoWijs-app die gratis beschikbaar is en die leuke beweegactiviteiten stimuleert en beweegchallenges aanbiedt. Daarnaast heeft de app kennistesten over voeding, leuke, gezonde en lekkere recepten, coaching tips voor zelfmanagement.

Resultaten die tellen

De resultaten van WoWijs na vijftien jaar praktijkervaring in Den Haag zijn veelbelovend. Inmiddels hebben circa 3.000 kinderen het programma doorlopen. Onderzoek toont aan dat er na 36 weken sprake is van een significante afname van de BMI in vergelijking met een controlegroep (Kloek, Jongert & De Vries, 2021). Bij circa 70 procent van de kinderen zien we een afname van het overgewicht. Naast het fysieke aspect rapporteren scholen en kinderen een verbetering van de motorische ontwikkeling en zitten de leerlingen simpelweg 'lekkerder in hun vel'.

Implementatie op School

WoWijs wordt bij voorkeur uitgevoerd op of nabij de schoollocatie, waarbij gebruikgemaakt wordt van de gymzaal en een leslokaal. Het programma sluit naadloos aan bij scholen die streven naar het Vignet Gezonde School en maakt vaak deel uit van een bredere ketenaanpak in de wijk. Hoewel de uitvoering door het WoWijs-team wordt gedaan, is de betrokkenheid van de school bij de communicatie naar ouders essentieel voor het succes.

Wil je als vakdocent LO ook een bijdrage leveren om kinderen met overgewicht te verleiden tot een gezondere leefstijl en gebruikmaken van een uitgewerkt en effectief programma? Wil je duurzaam met WoWijs aan de slag dan kun je zonder kosten het programma gebruiken. Bezoek de website *www.wowijs.nl* en neem contact met ons op.

Scan of klik naar *www.wowijs.nl*

Bron
Kloek, G.C., Jongert, M.W.A., & De Vries, S.I. (2011). Evaluation of a school based multicomponent behavioural intervention in deprived urban areas for children classified as overweight, obese or at risk for overweight. *BMC Research Notes*, (2021) 14: 100.
Contact
jongert@casema.nl
Tinus Jongert is bewegingswetenschapper, gezondheidskundige, voormalig lector gezonde leefstijl bij de Haagse Hogeschool
Marie Pauline Luger is farmaceut, projectleider, bestuurslid st Haagse Jeugd Gezond
Foto
WoWijs
Kernwoorden
WoWijs, gecombineerde leefstijl interventie, kinderen 8-14 jaar, overgewicht, achterstandswijken