

STAP 1

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.

Als je ouders wilt betrekken bij het beweeggedrag van hun kind, is de eerste stap dat je contact met ze legt. Maar hoe doe je dat? En hoe bereik je ouders die je niet vaak ziet op bijvoorbeeld een ouderbijeenkomst?

1. Zoek de ouders op

Ouders komen waarschijnlijk niet spontaan naar jou toe. Zoek ze op! Ga naar plekken en gelegenheden waar ouders al komen en probeer ze daar te benaderen. Denk aan school en het schoolplein, maar ook aan hun werkplek, het buurthuis, het consultatiebureau, het winkelcentrum of de moskee. Op veel basisscholen zijn ouderkamers of informele koffieochtenden. Maak hier gebruik van!

2. Zet sleutelfiguren in

In alle wijken, groeperingen en organisaties zijn zogenoemde 'sleutelfiguren' te vinden. Neem bijvoorbeeld een arts, een welzijnswerker of een geestelijk leider, zoals de imam. Deze personen hebben vaak grote

invloed op de motivatie en het gedrag van de ouders. Zij kunnen je helpen in contact te komen met je doelgroep.

3. Kies een passende wervingswijze

Nodig ouders uit op een manier die hen aanspreekt. Bij 'migrantenouders' werkt het beter om ze mondeling uit te nodigen dan om brieven of flyers uit te delen. Of laat de kinderen zelf een uitnodiging voor hun ouders maken. Ook met een sociale netwerkbenadering is de kans op succes groter. Ouders worden dan benaderd door mensen uit hun directe omgeving (familie, sport, buurtvereniging et cetera).

STAP 1

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



4. Maak gebruik van andere ouders

Een ouder neemt vaak sneller iets aan van een andere ouder dan van een professional. Informatie van een 'gelijke' roept een gevoel van vertrouwdheid en herkenning op. Vraag daarom ouders om reclame te maken voor de bijeenkomst die je organiseert. Vraag bijvoorbeeld een betrokken ouder om een stukje te schrijven in de schoolnieuwsbrief of lokale krant.

5. Maak gebruik van verwijzing door zorgprofessionals

Een verwijzing naar het sport- en beweegaanbod door een zorgverlener uit de eerste lijn, de jeugdgezondheidszorg (JGZ) of thuiszorg werkt vaak goed. Als de huisarts ouders attendeert op het belang van sporten en bewegen, maakt dat indruk.

6. Zet in op gezelligheid, plezier en (samen) doen

Verleid ouders met leuke activiteiten. Inzetten op plezier komt minder belerend over. Bovendien wordt opgedane kennis beter onthouden. Een activiteit waarbij ouders en kinderen (samen) iets kunnen doen, spreekt vaak aan. Organiseer bijvoorbeeld een voetbaltoernooi tussen ouders en kinderen.

7. Koppel de uitnodiging aan prestaties van het kind

Nodig ouders uit voor een presentatie, toneelstuk, sportdag of werkstuk van hun kind. Dat is een laagdrempelige manier om ouders te betrekken. Door je boodschap te koppelen aan de prestaties van hun eigen kind, staan ouders meer open voor de bijeenkomst.

8. Zorg voor een positieve uitstraling

Hoe denkt de ouder over je organisatie? Het imago van de instelling heeft invloed bij werving: zorg daarom voor een positieve uitstraling. Is het slim om zelf de 'afzender' te zijn of kun je de boodschap beter overbrengen via een andere partij?

9. Werk samen met anderen in de wijk

In de wijk vinden verschillende activiteiten plaats. Als je gezamenlijk dezelfde boodschap kunt verkondigen via meerdere kanalen, vergroot je je bereik. Zoek ook aansluiting met activiteiten uit andere sectoren. Bijvoorbeeld sport- en beweegactiviteiten gekoppeld aan taallessen voor (migranten)ouders, die vaak het Nederlandse sportverenigingsleven ook niet kennen. Andere mogelijke samenwerkingsthema's zijn sociale cohesie, veiligheid, agressiereductie, voorkomen van schooluitval et cetera.

10. Reserveer voldoende tijd

Het informeren en werven van ouders voor je activiteit vergt tijd. Je gaat bijvoorbeeld folders maken of ouders persoonlijk aanspreken op school. Vergeet niet dat moeilijk bereikbare doelgroepen niet zo snel op je af zullen stappen om informatie te vragen. Een persoonlijk proactieve aanpak kan daarbij goed werken. Zorg dat je daar voldoende tijd voor hebt.

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.
- 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 bereiken



NISB Nederlands Instituut
voor Sport & Beweging