



sport

&
bewegen

in de buurt

Kinderen en hun ouders in beweging krijgen en houden

Contact Ir. Femke van Brussel-Visser, adviseur NISB: femke.vanbrussel@nisb.nl (0318-490900)

Met de regeling Sportimpuls Kinderen Sportief op Gewicht (KSG) ontwikkelden lokale sport- en beweeg-aanbieders samen met partijen uit de lokale gezondheidszorg in 2014 beweegprojecten voor kinderen van 0-4 en jongeren van 12-18 jaar met overgewicht of obesitas. Bij veel beweegprojecten ontstond het dilemma om voldoende kinderen te werven. Naar aanleiding van dat dilemma heeft het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) onderzoek uitgevoerd. De meest relevante resultaten staan in deze factsheet beschreven.

Uit het onderzoek bleek dat een aantal factoren een rol spelen bij het motiveren via de Jeugd Gezondheidszorg (JGZ) van jonge kinderen (0 tot 4 jaar), adolescenten (12 tot 18 jaar) en hun ouders om deel te nemen aan beweegprogramma's en/of aan regulier beweegaanbod. Hierbij zijn drie fases onderscheiden:

1. signaleren & informeren;
2. motiveren & doorverwijzen;
3. deelname & behoud.

Deze factoren hangen samen met de verschillende betrokkenen:

1. professionals (doorverwijzers en zorgverleners);
2. de doelgroep (kinderen/adolescenten en ouders);
3. de overige betrokkenen bij opvoeding en welzijn van het kind/de adolescent.

Een eerste stap om **ouders** te kunnen betrekken bij het voorkómen en behandelen van overgewicht, is dat zij het gewicht van hun kind realistisch kunnen inschatten. Uit onderzoek, de gesprekken en vragenlijsten van professionals in de Jeugd Gezondheidszorg (JGZ) komt naar voren dat ongeveer 44-50% van de ouders niet herkent of erkent dat hun kind te zwaar is.

In elke fase en voor elke betrokkene is het belangrijk dat activiteiten en gesprekken erop gericht zijn **autonomie te ondersteunen** (eigen keuzes laten maken), **competenties te vergroten** (bieden van passende kennis en vaardigheden) en **verbondenheid te creëren** (persoonlijke benadering). De betrokkenen werken grotendeels met deze principes via **motivational interviewing**, maar hun wens is ook deze vaardigheden te blijven trainen. Het werven via de JGZ blijkt om diverse redenen niet voldoende. Werving via andere kanalen (scholen, huisartsen, kinderdagverblijven, etc) is dus raadzaam en vindt veelal al plaats. Hiervoor moeten mogelijke doorverwijzers zich verbonden voelen met het beweegprogramma. Dit kan bijvoorbeeld door ze actief te betrekken en/of deel te laten uit maken van een projectgroep.

Tips voor informeren

- gebruik visuele hulpmiddelen;
- informeer naar wat ouders weten over gezond gewicht en leefstijl;
- reflecteer, d.m.v. papegaaien;
- toon begrip door mee te gaan met de weerstand;
- houd rekening met het feit dat overgewicht vaak niet wordt herkend.

Misperceptie

44 – 50% van de ouders herkent overgewicht niet.

Dit is vaker zo bij:

- jongere kinderen (2-6 jaar)
- matig overgewicht
- niet-Nederlandse komaf
- lager opgeleide ouders

Betrokkenen noemen met name praktische barrières waarom ouders en kinderen niet willen deelnemen aan beweegprogramma's. Om deze barrières zo veel mogelijk te voorkomen, is het belangrijk om bij het ontwikkelen van het beweegprogramma de **doelgroep actief te betrekken**.

Middels participatieve methoden, waarbij de doelgroep actief bijdraagt, worden programma's vormgegeven



die zo goed mogelijk aansluiten bij de belevingswereld en manier van leven van de doelgroep. Het blijft daarom belangrijk om potentiële deelnemers te benaderen op een manier die bij hen past. Hiervoor is nog meer inzicht nodig in de wensen van ouders en/of kinderen over wat zij precies nodig hebben en verwachten.

Als kinderen/adolescenten en ouders eenmaal gemotiveerd zijn, is het belangrijk om ze te behouden in het beweegprogramma en vervolgens door te stromen naar regulier sport- en beweegaanbod. Uit onderzoek is bekend dat deelnemers een **autonome, intrinsieke vorm van motivatie** nodig hebben bij het creëren en behouden van een actieve leefstijl. Dat wil zeggen dat ze bewegen of sporten omdat het hen voldoening geeft en ze het leuk vinden. Daarnaast dat ze het persoonlijk relevant vinden en dat het past bij hun normen en eigen identiteit. Ook is het belangrijk dat hun competentie en verbondenheid wordt gestimuleerd.

Tips voor werving

- betrek de doelgroep;
- informeer potentiële doorverwijzers persoonlijk;
- betrek sleutelfiguren (bijv. buurtsport coach);
- sta open voor suggesties van andere betrokkenen uit de zorg of sport.

Tips voor motiveren

- geef ouders/kinderen de tijd;
- plan een terugkomafpraak;
- stimuleer autonomie door:
 - eigen doelen te laten stellen;
 - keuzes te geven.
- stimuleer competentie door:
 - realistische doelen;
 - stapsgewijze aanpak.
 - inzicht te geven door monitoren van eigen gedrag.
- stimuleer verbondenheid door:
 - empathie te tonen;
 - mee te gaan met weerstand;
 - aan te sluiten bij waarden van het gezin.

Conclusie

Bij het motiveren van kinderen, adolescenten en hun ouders om deel te nemen aan beweegprogramma's of aan regulier aanbod, moeten activiteiten en gesprekken er in elke fase op gericht zijn om autonomie te ondersteunen, competenties te vergroten en verbondenheid te creëren. Om barrières voor deelname te voorkomen, is het belangrijk om de doelgroep vooraf actief te betrekken, zodat beweegprogramma's zodanig vorm krijgen dat ze aansluiten bij de beleef- en leefwereld van de doelgroep.

Handige links

Gebundelde informatie over diverse aspecten van overgewicht bij de jeugd in relatie tot sport en bewegen:

- Volledige rapport Kinderen en hun ouders in beweging krijgen en houden
<http://www.nisb.nl/weten/bibliotheek/publicaties.html?item=15084&view=1017935#publication-top>
- Kennisgebied Overgewicht (NISB):
<http://www.nisb.nl/weten/kennisgebieden/overgewicht.html>
- Een overzicht met aanpakken voor kinderen en jeugd van 0 tot 18 jaar met overgewicht:
<http://www.nisb.nl/weten/bibliotheek/publicaties.html?item=14644&view=1017935>
- Een online forum voor informatie en discussie over kinderen en jeugd met overgewicht:
<http://www.netwerkinbeweging.nl/groep/210-overgewicht-jeugd>
- Informatie over de Sportimpuls Kinderen Sportief op gewicht:
<http://www.sportindebuurt.nl/sportimpuls/sportimpuls-kinderen-sportief-op-gewicht/>
- Praktische tips over het bereiken, bewustmaken en ondersteunen van ouders om hun kinderen meer te laten bewegen: <http://www.nisb.nl/doen/tips/ouderbetrokkenheid.html>
- Handig tips voor het betrekken en stimuleren van ouders bij een gezonde leefstijl van hun kinderen:
http://toolkits.loketgezondleven.nl/toolkits/?page_id=1714