

Lesprogramma tegen overgewicht klaar voor landelijke uitrol

Na verschillende testen in Amsterdam en Den Haag is het DOiT-lesprogramma vanaf september beschikbaar voor alle vmbo-scholen in Nederland. DOiT geeft scholieren inzicht in hun eet- en beweggewoontes en heeft als doel overgewicht te voorkomen. Junior onderzoeker Femke van Nassau van het VU medisch centrum volgt twintig vmbo-scholen bij de implementatie van DOiT.

Door: Roelof Jan Vochteloo

Dutch Obesity Intervention in Teenagers (DOiT) werd in 2003 ontwikkeld door Amika Singh, nadat onderzoekers van de afdeling Sociale Geneeskunde van het VU medisch centrum signaleerden dat er voor vmbo-scholieren geen lesprogramma bestond dat een gezonde leefstijl bevorderde. Singh realiseerde DOiT – dat jongeren vanaf twaalf jaar inzicht geeft in hun eet- en beweggewoonten – met de financiële ondersteuning van de

Nederlandse Hartstichting en de KVLO. Ze voerde een onderzoek uit onder bijna elfhonderd vmbo-scholieren en promoveerde in 2008 op DOiT aan het VU medisch centrum.

Lesprogramma doorontwikkeld

DOiT bleek te werken. De leerlingen die het programma volgden waren minder dik, dronken minder suikerhoudende drank en keken

minder televisie dan de scholieren die het programma niet volgden. Door gebrek aan financiering bleef DOiT in eerste instantie op de plank liggen. Het was Femke van Nassau (30) die reageerde op een vacature van het VU medisch centrum om het lesprogramma door te ontwikkelen. “Ik heb in het begin vooral interviews gehouden met leraren, scholieren en ouders om te achterhalen hoe het lesprogramma verbeterd kon worden.” Het lesboek werd opnieuw – maar dan eigentijds – vormgegeven, ouders kregen een belangrijkere rol in het programma en de looptijd werd verlengd van één naar twee jaar.

“Het bleek dat het effect van DOiT na verloop van tijd terugliep en daarom was het beter om het programma twee jaar te laten duren. Bewustwording en gedragsverandering vergen nu eenmaal tijd en herhaling. In het eerste jaar leren de jongeren, voornamelijk brugklassers, hoe ze keuzes in hun eigen gedrag kunnen maken.



FOTO'S: ANITA RIEMERSMA

Iedereen doet mee



Intensief

Hoeveel en wat eet ik? Wat doe ik aan beweging en hoe kan ik mijn gedrag verbeteren? In het tweede jaar leren ze hoe ze worden beïnvloed door hun omgeving – hun ouders, de media, de schoolkantine of de supermarkt – en opnieuw welke keuzes ze kunnen maken.”

In 2009 testte Van Nassau de aangepaste versie van DOIIT op Amsterdamse vmbo-scholen. Haar bevindingen op effectiviteit waren vergelijkbaar met die van haar voorganger. “Uit de procesevaluatie bleek dat we voor de basis- en kaderberoepsgerichte leerweg van het vmbo een aangepaste versie moesten maken. Dat hebben we gedaan en deze versie hebben we vervolgens op scholen in Den Haag getest.”

Bewezen effectief

Van alle lesprogramma's met vergelijkbare doelen heeft DOIIT als enige bewezen effectief te zijn. Dit stelde Karin van Bijsterveld – voorzitter van het Platform Sport, Bewegen en Onderwijs. Zij beriep zich daarbij op onderzoek van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), het W.J.H. Mulier Instituut en TNO. Vanaf september is het uitgewerkte lesprogramma voor alle vmbo-scholen in Nederland beschikbaar. “Scholen kunnen DOIIT via de website bestellen. Het kost een school zeven euro per leerling voor twee leerjaren. Daarvoor krijgt elke leerling een lesboek en een toolkit met daarin een stapenteller, een eet- en beweegdagboekje en een caloriewegwijzer. Ouders krijgen een informatieboekje en de docent ontvangt een handleiding met een inlogcode voor een website met extra cursusmateriaal en instructiefilmpjes.”

Gratis materiaal

Scholen die meedoen aan een implementatieonderzoek krijgen het lesmateriaal voor maximaal negentig leerlingen gratis. “We gaan twintig scholen gedurende twee jaar volgen om te kijken hoe ze DOIIT oppakken en waar ze mee te maken krijgen in de uitvoering. We hebben nog enkele plaatsen vrij en geïnteresseerde scholen kunnen zich nog tot half oktober aanmelden voor het onderzoek.” De gratis lespakketten worden gefinancierd door de ondersteuners van DOIIT: de Nederlandse Hartstichting, het Nationaal Instituut voor Sport en Bewegen en het SNS REAAL fonds.

Wat willen we?

Het eerste doel van het onderzoek van Van Nassau is het bepalen van succes- en faalfactoren voor de adoptie, de implementatie en het continueren van het DOIIT-programma op scholen. “Hoe zorg je dat het goed uitgevoerd wordt en waar lopen scholen tegenaan?” Het tweede doel is het onderzoeken van de langetermijneffecten van DOIIT op het voedings- en bewegingsgedrag en overgewicht van de leerlingen. Eind 2013 worden de eerste resultaten verwacht. Van Nassau verwacht dat het programma net als in de testfase voor een gedragsverandering van de deelnemende scholieren zorgt. Cijfermatige doelstellingen aan het project koppelen doet ze niet. “Het doel van DOIIT is om bewustwording te creëren en gedragsverandering te stimuleren, met als uiteindelijke doel het voorkomen van overgewicht. We gaan niet vooraf stellen dat DOIIT het percentage te dikke Nederlandse jongeren met zoveel procent omlaag brengt, omdat gedragsverandering voorop staat.”

Voor meer informatie: www.doitproject.com ◀

Contact:

doit@vumc.nl