

Overgewicht integraal te lijf

In Zwolle bundelen zes organisaties hun krachten in het project Club4Hero's om overgewicht bij kinderen te lijf te gaan. Het bevorderen van een gezonde en actieve leefstijl beperkt zich in dit project niet alleen tot een sportstimuleringsprogramma, maar leert kinderen met overgewicht en hun ouders ook hun eetgedrag en leefstijl aan te passen. "Nee" zeggen tegen die gebruikelijke vette hap of zak chips valt voor veel kinderen en hun ouders niet mee. Daarom maken weerbaarheidstrainingen en het vergroten van het zelfvertrouwen bij de kinderen ook onderdeel uit van het project. Door: Tamara Ernst



Samenwerking maakt sterk

In 2007 zijn in Zwolle twee programma's uitgevoerd voor kinderen met overgewicht: ClubXL, een samenwerkingsverband van Hogeschool Windesheim (School of Health Care en Calo), Stichting KIDS Zwolle, Icare en Onderzoekscentrum Preventie Overgewicht Zwolle (OPOZ). Het andere programma is Club4Hero's, ontwikkeld en uitgevoerd door SportService Zwolle, Medisport en de GGD IJsselland. Alle hiervoor genoemde organisaties hebben besloten om in 2008 onder één naam een gezamenlijke interventie te ontwikkelen en uit te voeren, die voortbouwt op de ervaringen uit

de eerdere programma's. Als gevolg hiervan heeft in het schooljaar 2008/2009 in twee wijken het multidisciplinaire programma Club4Hero's gedraaid.

Het project Club4Hero's 2008/2009 is een onderdeel van het programma Samen Gezond o.l.v. GGD IJsselland en de BOS-projecten van SportService Zwolle. Deze projecten richten zich op de wijken Holtenbroek en Diezerpoort, twee aandachtswijken in Zwolle. In deze wijken wonen veel mensen van allochtone afkomst en mensen met een lage SES. De sportparticipatie is er in verhouding laag en meer kinderen dan in de rest van Zwolle kampen met overgewicht.

Samen Gezond is een wijkgericht actieprogramma van de Gemeente Zwolle om het groeiende overgewicht in Zwolle een halt toe te roepen. Uitgangspunt binnen Samen Gezond is dat een gezonde leefstijl en een gezonde leefomgeving samen zorgen voor een gezond gewicht. In dit actieprogramma werken verschillende Zwolse organisaties op het gebied van gezondheid, welzijn, sport en onderwijs met de gemeente samen.

De BOS-projecten richten zich in deze wijken op het stimuleren van een gezonde en actieve leefstijl d.m.v. diverse binnen- en naschoolse beweegprogramma's. De BOS-projecten kennen een wijkgerichte aanpak. Samen met het onderwijs, Welzijnsorganisatie Travers en diverse andere organisaties werkt SportService Zwolle aan het terugdringen van reeds ontstane achterstanden.

De integrale samenwerking tussen de diverse organisaties zorgt ervoor dat Club4Hero's een bijzonder project is. Deskundigheid van de partners is samengebracht, krachten zijn gebundeld en door middel van een integrale aanpak en inbedding in Samen Gezond worden kinderen (en hun ouders) gestimuleerd meer te bewegen en gezonder te eten.



Leefstijlprogramma voor 8 tot 12-jarigen

De doelgroep van Club4Hero's zijn kinderen in de leeftijd van 8 t/m 12 jaar met overgewicht zonder contra-indicaties. De deelnemers zijn vrijwel allemaal woonachtig in de wijken Holtenbroek en Diezerpoort.

Het programma duurt circa negen maanden, van oktober t/m juni. De kinderen zijn dus één schooljaar lid van Club4Hero's. Ze krijgen een eigen t-shirt en ondertekenen vooraf een contract met vooraf gestelde persoonlijke doelstellingen. Hiermee speelt de organisatie in op de motivatie van de kinderen en hun ouders. De deelnemersbijdrage is € 50,- per schooljaar, een symbolisch bedrag. Hiervoor krijgen de kinderen bij de start van het project een t-shirt en na afloop een kist met sport- en spelmateriaal om het bewegen in de thuissituatie te bevorderen.

Bij Club4Hero's sporten de kinderen twee keer per week onder leiding van een professionele sportdocent (afgestudeerde ALO-

docent). De sportlessen vinden plaats op locaties in en om de wijk. Dit kan een gymzaal zijn, maar ook een sportveld of bij een sportvereniging. De kinderen maken kennis met verschillende sport- en bewegingsactiviteiten en ervaren vooral ook het plezier in bewegen. Het kennismakingsprogramma wordt in samenwerking met diverse Zwolse sportverenigingen georganiseerd. Door middel van een brede kennismaking en het ervaren van plezier wordt een life-time sportdeelname gestimuleerd. Kinderen houden van nature van bewegen, maar bij deze doelgroep valt juist op dat zij weinig plezier ervaren in bewegen en moeilijk te motiveren zijn om te bewegen. Veel kinderen kampen dan ook met een motorische achterstand.



Hoezo dik!?

De rol van de sportdocent is erg belangrijk. Ervaring met deze specifieke doelgroep en/of kinderen uit achterstandsituaties is een vereiste. Daarnaast is het belangrijk dat de sportdocent multidisciplinair kan werken en een sport- en beweegaanbod aan kan bieden dat aansluit bij de wensen en behoeften van de doelgroep én bij het aanbod van de reguliere sportvereniging/sportaanbieder. Competenties die niet voor elke ALO-afgestudeerde vanzelfsprekend zijn.

Om het plezier in bewegen te vergroten zijn ook verschillende Zwolse topsporters verbonden aan het project: Loes Gunnewijk (Nederlands kampioen wielrennen), Ronald en Michel Mulder (Ronald o.a. houder van het Nederlands Record op de 500 meter schaatssprint, beiden diverse malen Europees Kampioen skeeleren), Bram van Polen (FC Zwolle) en Alexander de Sa (Landstede Basketbal). Deze topsporters worden betrokken bij de activiteiten. Zij vertellen de kinderen over hun ervaringen als topsporter en wat sporten voor hen betekent.

Naast het sporten krijgen de deelnemers begeleiding op het gebied van voeding, zelfvertrouwen en weerbaarheid. Diëtisten geven voorlichting over gezonde voeding en brengen de kinderen op een speelse manier kennis bij over het belang van gezonde voeding. De kinderen leren bijvoorbeeld hoeveel suikerklontjes er in een glas cola of vruchtensap zitten. Ook nemen ze allemaal een keer een maaltijd mee van huis waarvan de kinderen met elkaar bespreken wat wel gezond is en wat niet.

Daarnaast hebben de deelnemers in ieder geval drie individuele consulten bij de diëtiste waarbij zij worden gemeten en gewogen en waarbij er ingegaan wordt op persoonlijke eetgewoonten.

Verder krijgen de deelnemers sociaal-emotionele begeleiding van een orthopedagoog. Het doel hiervan is dat kinderen leren om te gaan met lastige situaties, zoals pesten, groepsdruk of het weerstand bieden tegen ongezonde tussendoortjes.

Het sociaal-emotionele programma start met een aantal lessen jiu-jitsu waarbij de kennismaking met deze sport gecombineerd wordt met het trainen van de weerbaarheid van de kinderen.

Vervolgens worden verschillende groepsactiviteiten aangeboden waarbij de orthopedagoog ingaat op het zelfvertrouwen van de kinderen en het omgaan met lastige situaties.

Naast de activiteiten voor de kinderen worden ook de ouders betrokken bij het project. Er worden verschillende ouderavonden en ouder/kind-activiteiten georganiseerd. Ook gaan de ouders mee naar de individuele gesprekken met diëtisten.

Onderzoeken en resultaten

Door de Calo is, in samenwerking met OPOZ, een uitgebreid evaluatieonderzoek gedaan dat bestond uit een effectevaluatie en een procesevaluatie. De effectevaluatie bestond uit drie metingen; na de intake (0-meting) zijn bij de kinderen en ouders op twee momenten, halverwege het programma en aan het einde, vragenlijsten afgenomen en is de fitheid en lengte en gewicht gemeten. De procesevaluatie bestond uit gesprekken met de projectgroepleden (betrokken organisaties) en met de professionals die de groepen begeleidden.

De effectevaluatie van Club4Hero's (2007-2009) laat zien dat de kennis betreffende voeding en beweging verbeterd is. Gedrag met betrekking tot voeding is verbeterd, meer kinderen zijn bijvoorbeeld gaan ontbijten.

Ook is uit het onderzoek gebleken dat de motorische achterstand, welke de meeste kinderen hebben, door de bewegingslessen positief beïnvloed wordt. Kinderen zijn beter gaan bewegen. Naast het bevorderen van meer buitenspelen is doorverwijzing en begeleiding naar een passende sportvereniging één van de doelstellingen. Uit onderzoek is gebleken dat deelnemers dankzij deze aanpak een succesvolle overstap hebben gemaakt. Ook gaan meer kinderen op de fiets naar school en wordt er minder televisie gekeken door de kinderen.

De sociaal-emotionele begeleiding heeft bijgedragen aan een positiever zelfbeeld van de kinderen, waarbij ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen en ze beter om weten te gaan met pesterijen. Sterke punten van het project zijn de multidisciplinaire aanpak (sportdocent, diëtist en orthopedagoog) en de samenwerking in de wijk. Door de BOS-projecten en Samen Gezond was er reeds een netwerk van contacten en vonden er al meerdere activiteiten plaats. Organisaties weten elkaar te vinden en maken gebruik van elkaars expertise en ervaring. De contacten, met name met de Brede Scholen en Welzijnsorganisatie Travers, zijn benut in de werving en toeleiding van de kinderen naar Club4Hero's. Ook op het gebied van het contact met ouders en de kennis van de gezins-situaties hebben deze partijen een essentiële rol gespeeld.

Belangrijke aandachtspunten zijn de motivatie van ouders en kinderen en de betrokkenheid van de ouders bij het programma. Uit onderzoek is gebleken dat de motivatie van de kinderen over het algemeen beter is dan die van de ouders. De inzet tijdens de lessen valt of staat met de activiteiten die er worden aangeboden. Als de



Maar wel sportief

activiteit de kinderen aanspreekt hebben ze plezier. De motivatie bij de ouders is een stuk minder positief. Ouders komen vaak niet op eigen initiatief naar ouderbijeenkomsten. Door middel van informatiebriefjes en telefonisch contact worden ouders betrokken gehouden bij het programma. Dit geldt overigens niet voor alle ouders.

Daarnaast is het nog niet duidelijk wat een goede manier is om gedragsbehoud te bevorderen. Welke nazorg moet er geboden worden? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat de veranderingen, verbeteringen die de kinderen laten zien, ook stand houden? Op dit moment wordt er vanuit de organisatie een terugkomstbijeenkomst georganiseerd waarvoor de animo vaak laag blijkt. Ook wordt ouders de mogelijkheid geboden gebruik te maken van individuele consulten met de diëtiste, orthopedagoog of persoonlijke ondersteuning bij het zoeken naar een geschikte sportvereniging voor het kind.

Sommige ouders maken van deze mogelijkheden gebruik, anderen niet.

Hoe nu verder?

Na twee jaar investering vanuit het BOS-project en vanuit Samen Gezond zijn er geen financiële middelen om het programma structureel voort te zetten. De organisaties zijn met elkaar en de Gemeente Zwolle op zoek naar middelen. Bij deze zoektocht leidt het spoor mogelijk naar de zorgverzekeraars. Zij kunnen een belangrijke rol spelen in de vergoeding van dit programma. Een leefstijlprogramma als Club4Hero's is een zogenaamde gli, een

gecombineerde leefstijlinterventie. Zorgverzekeraars bekijken momenteel de mogelijkheid om de gli's op te nemen in de verzekerde zorg.

Naast Club4Hero's voor kinderen van 8 - 12 jaar is er een handleiding ontwikkeld voor een programma voor kinderen van 4 - 8 jaar en hun ouders. Deze handleiding is voortgekomen uit diverse vragen vanuit de wijk. Door een tekort aan financiële middelen is er echter nog geen uitvoering gegeven aan een project voor deze jongste doelgroep.

Wat Club4Hero's heeft bewezen is dat door programma's van verschillende organisaties op elkaar te leggen, bijzonder mooie producten zijn ontstaan. Integrale inzet van verschillende organisaties levert een succesvolle bijdrage aan een life-time sportdeelname en een gezonde leefstijl!

Tamara Ernst is projectleider bij SportService Zwolle

Co-auteurs:

Marja de Jong, GGD IJsselland

Wiljanne Pierik, SportService Zwolle

Robert Cotterink, afdeling Calo School of Human Movement & Sports

Correspondentie:

a.maneschijn@sportservicezwolle.nl