

A group of children are running a race on a paved road. They are wearing various colored athletic gear and bibs. The background shows spectators and trees. The text is overlaid on the image in a dark red color.

Tussenmeting KLIK

2016-2018

Anouk Brandsema

Agnes Elling

mulier instituut

1. Inleiding

1. Methoden

2. Resultaten

1. Gezondheid

2. Sport- en beweegdeelname

3. Ervaring KLIKlessen

3. Conclusie



1. Inleiding

KLIK staat voor Kind Leert Inventief te zijn en vanuit Kracht te leven ondanks beperkende omstandigheden. KLIK is voor, door en met kinderen in de leeftijd tussen 8 en 11 jaar en hun families die wonen in Oud-Charlois in Rotterdam Zuid. Via een participatieve aanpak en kunstzinnige methoden waaronder fotografie worden de kinderen op een speelse, creatieve en actieve wijze bewust gemaakt van hun leefomgeving en gezondheid.

Het Mulier Instituut evalueert het project KLIK met als doel:
“vaststellen in hoeverre KLIK een bijdrage heeft geleverd aan het terugdringen van gezondheidsachterstanden, met name overgewicht en slechte algemeen ervaren gezondheid, vanuit het perspectief van betrokkenen (kinderen en ouders).”

Het doel van het onderzoek is om tijdens het project projectleiders van informatie te voorzien en om objectief de effectiviteit en impact van KLIK te meten.

Dit onderzoek richt zich op:

1. veranderingen in overgewicht en/of fitheid onder deelnemende kinderen;
2. mate dat kinderen en ouders gezonder gaan leven door KLIK;
3. tevredenheid kinderen en ouders over KLIK en ervaren effecten van KLIK.

1.1 Methodes

Het Mulier Instituut heeft enquêtes afgenomen bij de klassen waar KLIKlessen worden gegeven (scholen OBS Charlois en OBS de Triangel) en bij de ouders van deze leerlingen. De eerste meting (voormeting) was in het najaar van 2016, na de start van KLIK. De tweede meting (tussenmeting) is gehouden in het voorjaar van 2018 onder dezelfde leerlingen. Een meting houden onder

een controlegroep was helaas niet mogelijk. Bij de resultaten moet daarom ook rekening worden gehouden met de algemene ontwikkeling van leerlingen. In het voorjaar van 2019 (laatste jaar van KLIK) zal de eindmeting worden gehouden. LekkerFit! houdt onder andere jaarlijks de BMI bij van de leerlingen. Deze data worden ook meegenomen.

Aanvullend op de enquêtes, heeft het Mulier Instituut in het voorjaar van 2018 twintig interviews met leerlingen gehouden (5 per deelnemende klas). De uitkomsten van deze interviews dienen tevens als input voor het KLIKprogramma van schooljaar 2018-2019.

De projectuitvoerders (Femke Boelsma - UMC Amsterdam en fotografe/kunstenaar Janine Schrijver) namen tevens een korte aanvullende enquête af bij de leerlingen over de KLIKactiviteit mindfulness. Dit omdat in tegenstelling tot de andere activiteiten die eenmalig werden aangeboden, mindfulness een meerweeks traject was. Waar relevant zijn de resultaten van deze aanvullende enquête meegenomen in deze rapportage.

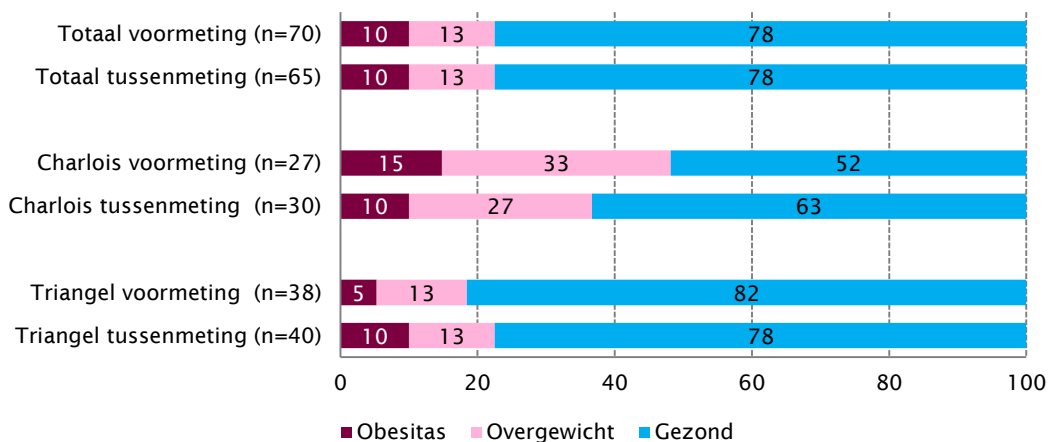
Data

In de rapportage wordt verwezen naar zes enquêtes:

- voormeting leerlingen (n=76);
- voormeting ouders (n=31);
- voormeting LekkerFit! (n=65);
- tussenmeting leerlingen (n=67);
- tussenmeting ouders (n=13);
- tussenmeting LekkerFit! (n=70).

2.1 Gezondheid

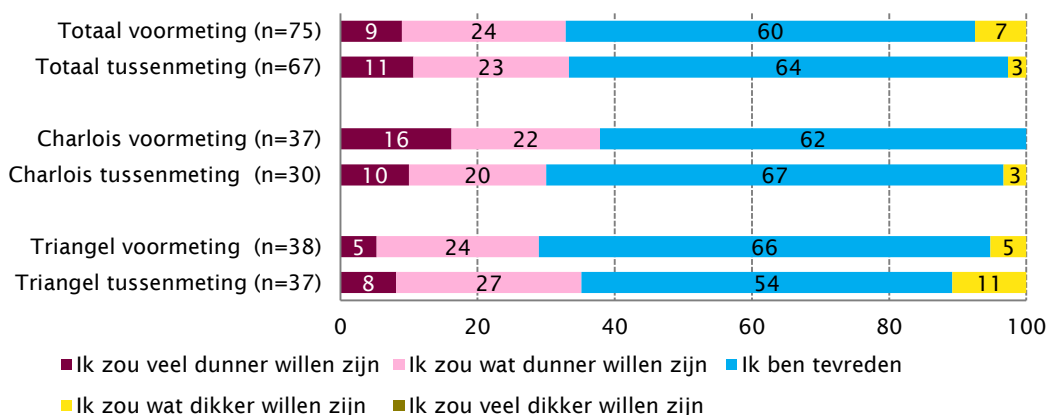
Figuur 2.1 BMI van leerlingen (2016/2018, in procenten)



Leerlingen Charlois vaker overgewicht

In het schooljaar 2017-2018 had twee derde (63%) van de leerlingen op Charlois en drie kwart (78%) van de leerlingen op de Triangel een gezond gewicht (figuur 2.1). Op beide scholen heeft ongeveer een op de tien van de leerlingen obesitas. Overeenkomend met landelijke data over 4-11 jarigen, hebben jongens vaker overgewicht of obesitas dan meisjes (resp. 40% en 30%, niet in figuur).¹ Bij Charlois is een opvallende afname te zien in overgewicht onder de leerlingen tussen schooljaren 2016-2017 en 2017-2018 (resp. 48% en 37%). Bij Triangel is een kleine stijging.

Figuur 2.2 Tevredenheid met eigen lichaamsgewicht van leerlingen (2016/2018, in procenten)



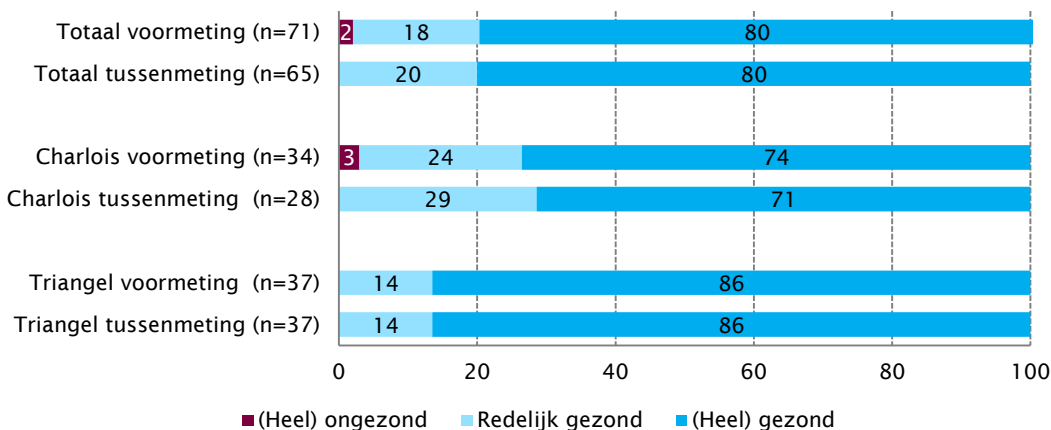
Vooral meisjes willen dunner zijn

Een op de drie van alle leerlingen zou iets of veel dunner willen zijn (figuur 2.2). Overwegend leerlingen van de Triangel willen soms iets dikker zijn. Het zijn vaker meisjes dan jongens die aangeven dunner te willen zijn (resp. 40% en 26%; niet in figuur). Opvallend is dat het aandeel op de Triangel in 2017-2018 dat dunner wil zijn (35%), groter is dan het aandeel met overgewicht (23%). Aandacht voor een gezond lichaamsbeeld of zelfinzicht lijkt daarom van belang.

¹ Onder oudere kinderen hebben meisjes vaker last van overgewicht, zie:

www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie#node-overgewicht-kinderen

Figuur 2.3 Ervaren gezondheid van leerlingen (2016/2018, in procenten)



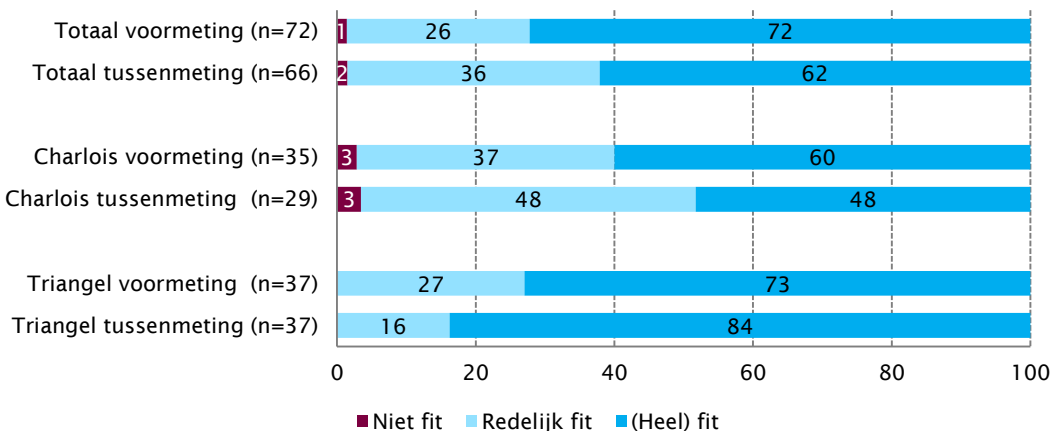
Leerlingen positief over hun eigen gezondheid

Leerlingen van zowel Charlois als de Triangel vinden zichzelf over het algemeen (heel) gezond (figuur 2.3). Leerlingen op de Triangel beduidend vaker dan op Charlois. Ondanks dat de leerlingen op Charlois vaker overgewicht of obesitas hebben dan leerlingen op de Triangel, voelde zij zich niet vaak (heel) ongezond. Ze ervaren hun gezondheid wel minder positief (vaker ‘redelijk’) dan leerlingen op de Triangel.

Leerlingen Triangel fitter dan Charlois

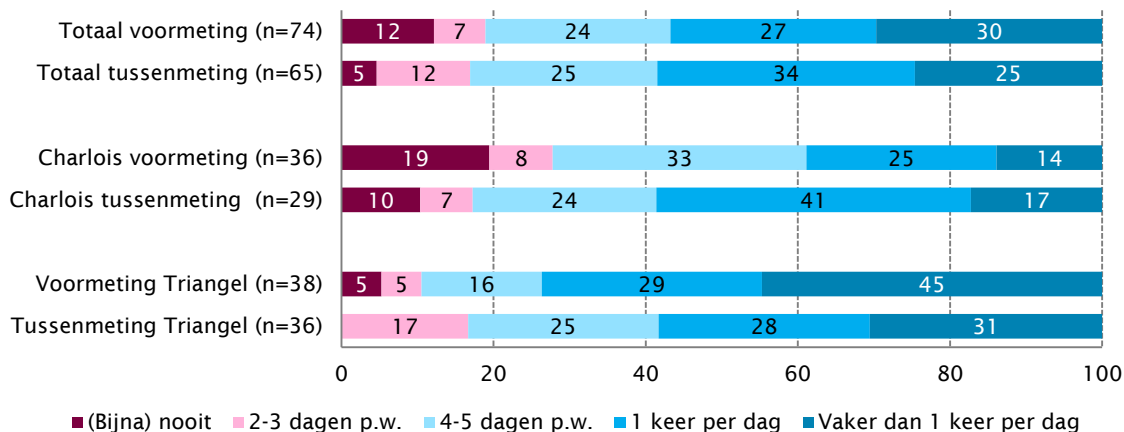
Ook wanneer wordt gevraagd naar fitheid zijn de leerlingen van Charlois minder positief (figuur 2.4). Zo voelt vijf op de zes leerlingen (84%) op de Triangel zich (heel) fit, ten opzichte van de helft (48%) van de leerlingen op Charlois. Leerlingen op de Triangel voelen zich in het schooljaar 2017-2018 fitter dan het schooljaar ervoor (resp. 84% en 73%). Leerlingen op Charlois laten juist een afname zien in ervaren fitheid. Deze gegevens komen niet overeen met de gevonden afname van overgewicht op Charlois en de toename van overgewicht op de Triangel (zie figuur 2.1).

Figuur 2.4 Ervaren fitheid van leerlingen (2016/2018, in procenten)



Eten van groenten en fruit

Figuur 2.5 Aandeel leerlingen dat groente eet (2016/2018, in procenten)

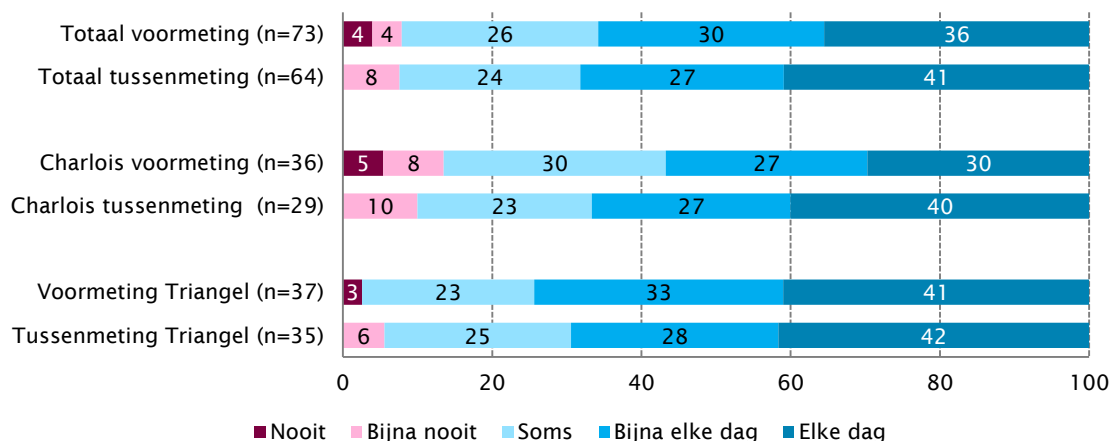


Vier op de vijf eet (bijna) dagelijks groente
 Ruim de helft van alle leerlingen eet dagelijks groente (figuur 2.5). In de twee klassen van Charlois is dit met tien procentpunten toegenomen sinds de voormeting. In de twee klassen van de Triangel is dit juist met 15 procentpunten afgenomen.

Ouders stimuleren vaker groente eten
 Leerlingen van Charlois geven in het schooljaar 2017-2018 vaker aan dat zij door hun ouders bijna elke dag worden gestimuleerd om groente te eten dan in het schooljaar daarvoor (resp. 58% en 39%; figuur 2.6). Bij leerlingen van de Triangel is dit aandeel juist wat afgenomen (74% voormeting; 59% nameting).

Sommige kinderen zullen uit zichzelf hun groente al opeten. Het kan daarom zijn dat ze aangeven dat ze dit niet van hun ouders 'moeten' en daardoor (bijna) nooit aankruisen.

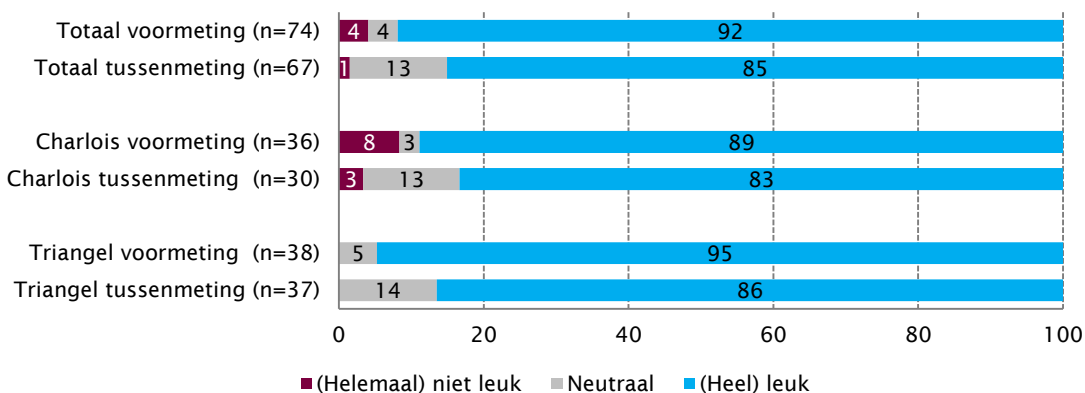
Figuur 2.6 Mate waarin ouders leerlingen stimuleren om groente te eten (2016/2018, in procenten)



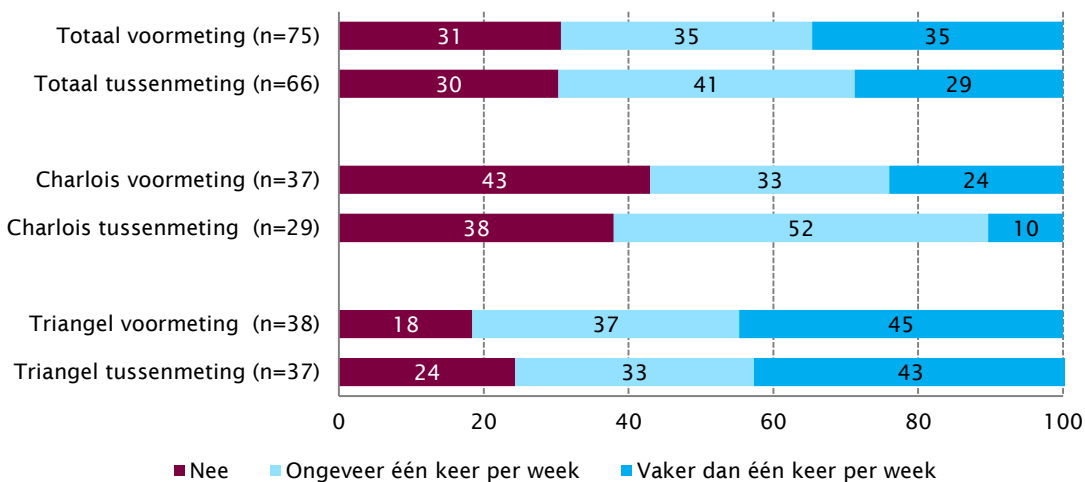
Ouders meeste invloed op gezondheid kind
 Kinderen benoemen in de tussenmeting dat vooral ouders (91%) en vervolgens zichzelf (86%) de meeste invloed hebben op hoe gezond zij leven (niet in figuur). Dit wordt gevolgd door iemand anders (vaak andere familieleden, 12%) en mijn trainer/coach (9%).

2.2 Sport- en beweegdeelname

Figuur 2.7 Mate waarin leerlingen het leuk vinden om te sporten of bewegen (2016/2018, in procenten)



Figuur 2.8 Leerlingen die buiten gymles om sporten bij een (school) sportvereniging, sportschool of dansschool (2016/2018, in procenten)



Leerlingen vinden bewegen/sporten leuk

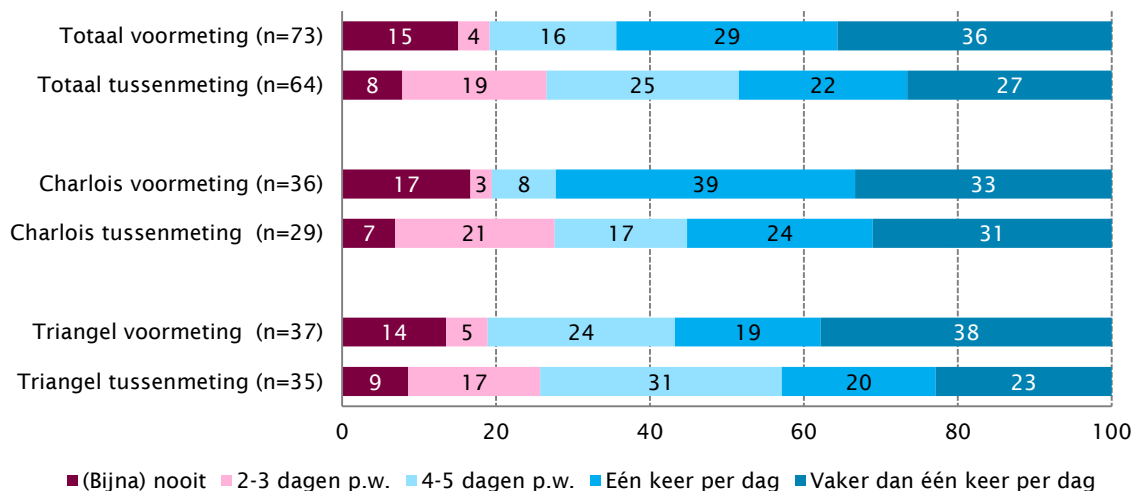
De overgrote meerderheid van de leerlingen van zowel de Triangel als Charlois vindt sporten of bewegen (heel) leuk (resp. 86% en 83%; figuur 2.7). Zowel het aandeel leerlingen van Charlois dat hier negatief als positief tegenover staat is iets afgenomen. Voor beide scholen geldt dat wat minder leerlingen sporten en bewegen als (heel) leuk ervaart vergeleken met de voormeting.

Leerlingen Triangel sporten meer

Leerlingen van de Triangel sporten beduidend meer dan leerlingen van Charlois (resp. 76% en 62%, figuur 2.8). Meisjes geven vaker aan buiten de gymles om te sporten dan jongens (74% en 65%; niet in figuur).

De verschillen tussen de voor- en tussenmeting zijn marginaal. Bij de Triangel daalde het aandeel sporters met 6 procentpunten. Voor Charlois geldt dat iets meer leerlingen zijn gaan sporten (5 procentpunten). Tegelijkertijd nam het aandeel leerlingen dat meerdere keren per week sport af (van 24% naar 10%).

Figuur 2.9 Frequentie van buitenspelen onder leerlingen (2016/2018, in procenten)

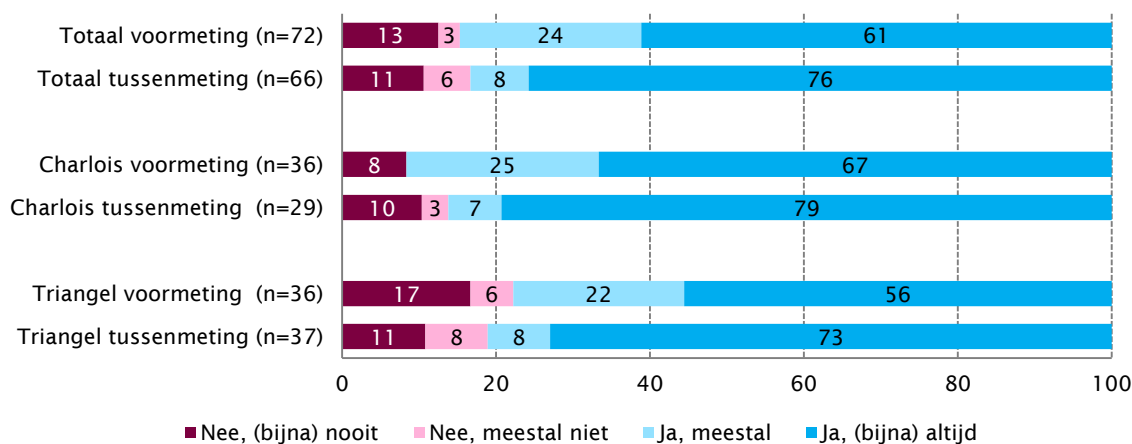


Buiten spelen minder populair

Minder dan de helft van de leerlingen speelt wekelijks één of meerdere keren buiten (Charlois 55%, Triangel 43%, figuur 2.9). Bij leerlingen van zowel Charlois als Triangel is dit aandeel afgenomen sinds de voormeting (resp. een afname van 17% en 14%). Dit kan te maken hebben met de leeftijd van de leerlingen. In de tussenmeting zijn de meeste 11 jaar, maar sommige al 12 jaar. ‘Buiten spelen’ is wellicht al minder interessant.

Leerlingen van de Triangel lijken iets minder vaak buiten te spelen dan leerlingen van Charlois. Daarentegen sporten leerlingen van de Triangel vaker buiten de gymles om dan leerlingen van Charlois, wat kan leiden tot minder tijd om buiten te spelen (figuur 2.8).

Figuur 2.10 Aandeel leerlingen dat loopt of fietst naar school (2016/2018, in procenten)

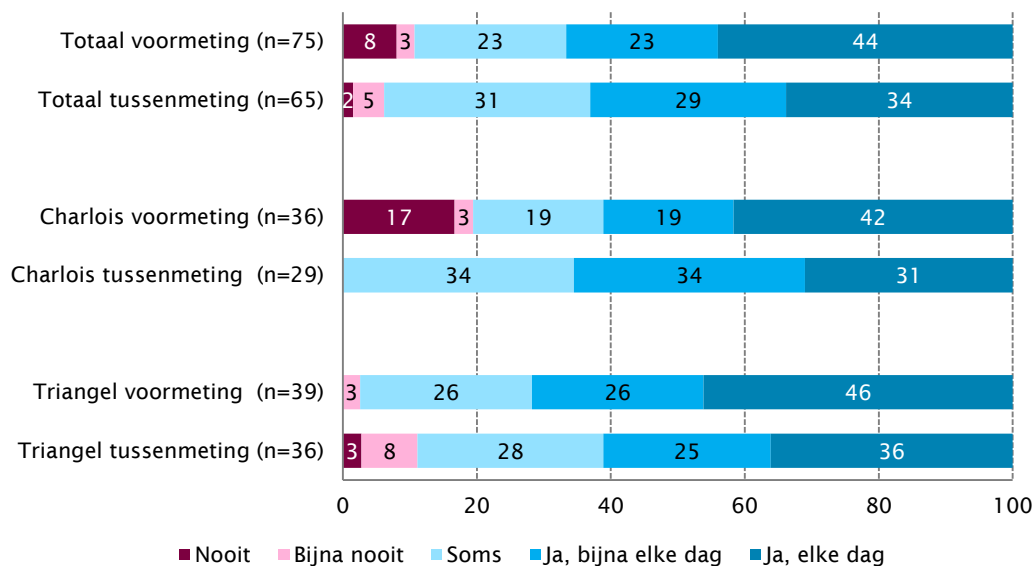


Toename lopen/fietsen naar school

Het aandeel leerlingen dat (bijna) altijd naar school loopt of fietst is toegenomen (figuur 2.10). Ook hier kan leeftijd een rol spelen. Wanneer leerlingen ouder worden, gaan ze waarschijnlijk vaker zelfstandig naar school.

Rol ouders in sporten/bewegen

Figuur 2.11 Aandeel leerlingen dat door ouders wordt gestimuleerd om te gaan sporten of bewegen (2016/2018, in procenten)



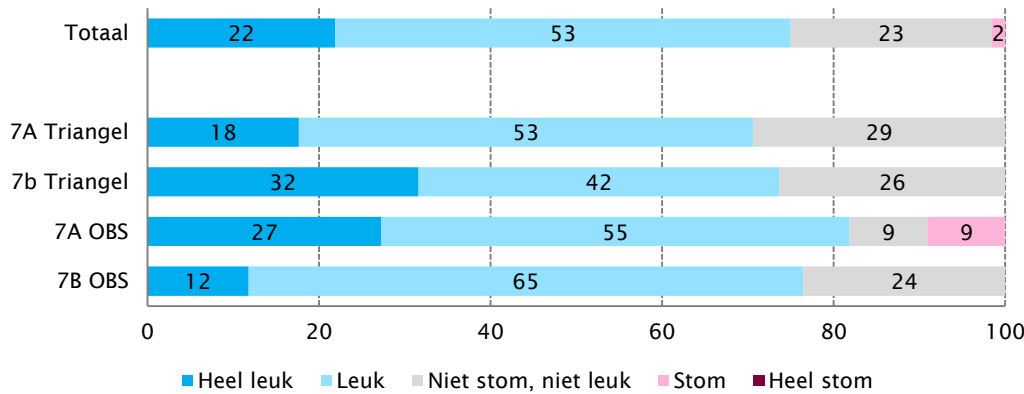
Ouders stimuleren vaker sporten/bewegen

Over het algemeen stimuleren ouders de leerlingen soms of vaak om te sporten of bewegen (figuur 2.11). Vergeleken met de voormeting, is vooral onder leerlingen van Charlois een toename te zien. Leerlingen ervaren vaker dat hun ouders stimuleren om te gaan sporten of bewegen dan daarvoor.

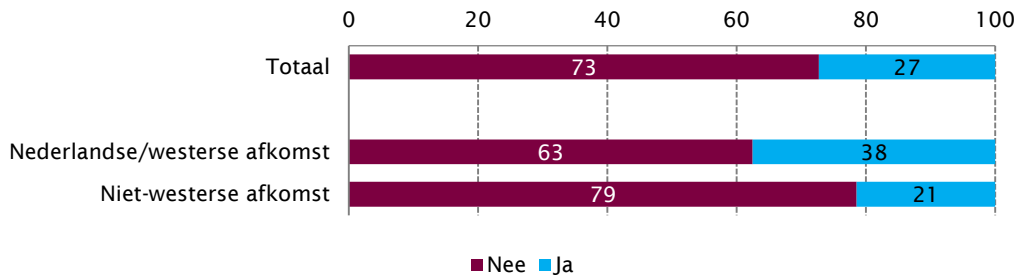
Sommige leerlingen zullen uit zichzelf al buiten spelen of gaan sporten. Het kan daarom zijn dat ze aangeven dat ze dit niet van hun ouders 'moeten' en daardoor (bijna) nooit aankruisen. Ook kunnen leerlingen 'buiten spelen' niet als sporten/bewegen zien, en daarom dit niet meenemen in hun antwoord.

2.4 Ervaring KLIKlessen

Figuur 2.12 Waardering leerlingen voor KLIKlessen (tussenmeting 2018, in procenten, n=64)



Figuur 2.13 Stelling: ‘zou je nog iets willen leren van KLIK over een gezond leven?’ (tussenmeting 2018, in procenten, n=66)



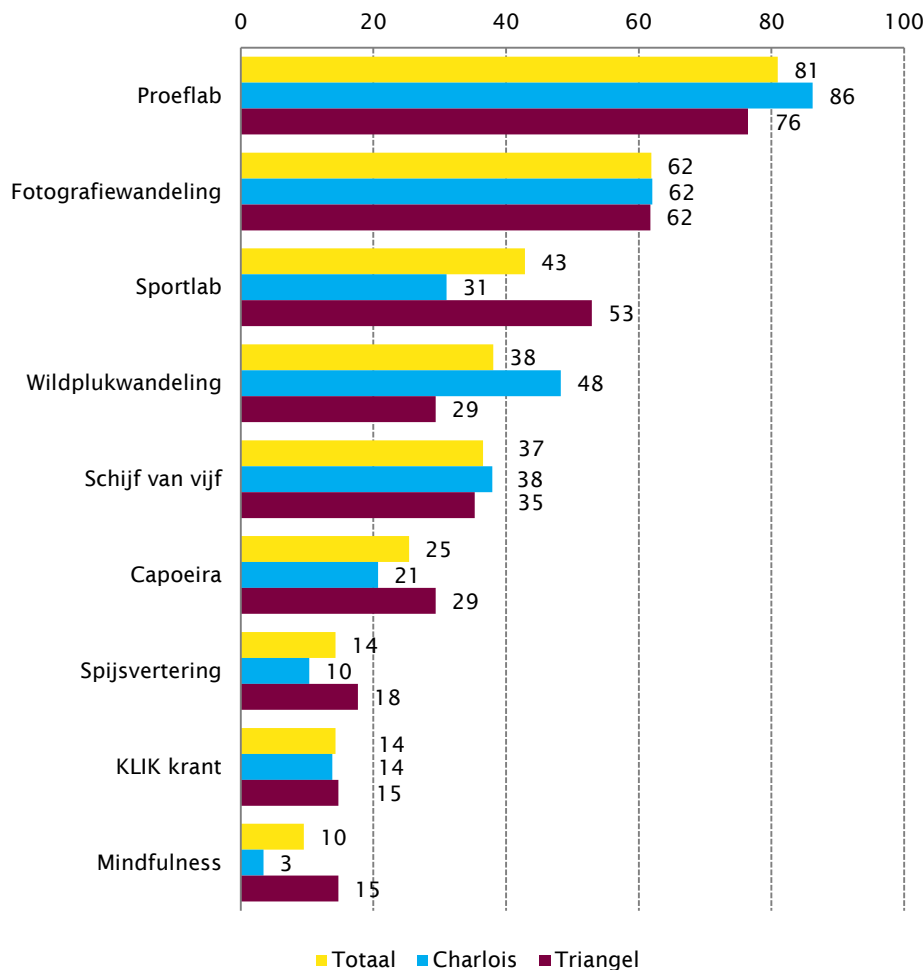
Leerlingen vinden KLIK leuk

Leerlingen waarderen KLIK over het algemeen als (heel) leuk (figuur 2.12). Maar weinig (2%) vinden de lessen stom, en deze leerlingen komen allemaal uit één klas (7A Charlois). Uit de interviews bleek dat de leerlingen KLIK associëren met gezondheid en een gezond leven. Ook benoemden ze soms specifieke lessen, zoals het Proeflab en de Fotografie-wandeling. Nieuwe dingen ontdekken en leren was voor hun het meest interessant.

Kinderen vinden het moeilijk om aan te geven wat ze geleerd hebben. Maar wanneer je het ze vraagt, benoemen ze wel *“dat ik bijvoorbeeld, als je fruit gaat eten, dat dat ook op een hele leuke manier kan”* (over KLIKles Schijf van Vijf). Uit de vragenlijst geven de meesten (73%) aan niet meer te willen leren over een gezond leven (figuur 2.13). ‘Gezond leven’ is voor de leerlingen een abstract begrip. Ook in de interviews hadden ze vaak concrete voorbeelden nodig voordat ze begrepen wat met een ‘gezond leven’ wordt bedoeld.

“Ik ben meer dingen beginnen te proeven, meer groente en fruit en alles. [...] Daarvoor had ik geen fruit gegeten. Interviewer: en, vind je het lekker? Leerling: Ja! Eerst dacht ik echt nee, ik wil dit niet eten, maar ik had het eigenlijk nooit geproefd dus ik wist het niet of ik het lekker vond of niet.”

Figuur 2.14 Lessen van KLIK die kinderen vaker zouden willen doen naar school (tussenmeting 2018, in procenten, n= 66)



Proeflab en Fotografiewandeling leukste lessen

Van de twintig leerlingen die zijn geïnterviewd, is de Fotografiewandeling (10x) en Proeflab (9x) het meest vaak benoemd als meest leuke KLIKles. Uit de enquête wordt vooral het Proeflab hoog gewaardeerd (81%), gevolgd door de Fotografiewandeling (62%, figuur 2.14). De top twee van favoriete lessen is bij de twee scholen gelijk. Bij leerlingen van de Triangel wordt het Sportlab, Capoeira en Mindfulness beduidend beter beoordeeld dan door de leerlingen van Charlois. Voor de Wildplukwandeling en het Proeflab is dit andersom: leerlingen van Charlois zouden deze lessen vaker opnieuw willen doen dan leerlingen van de Triangel.

Proefjes leukste aspect van KLIK-lessen

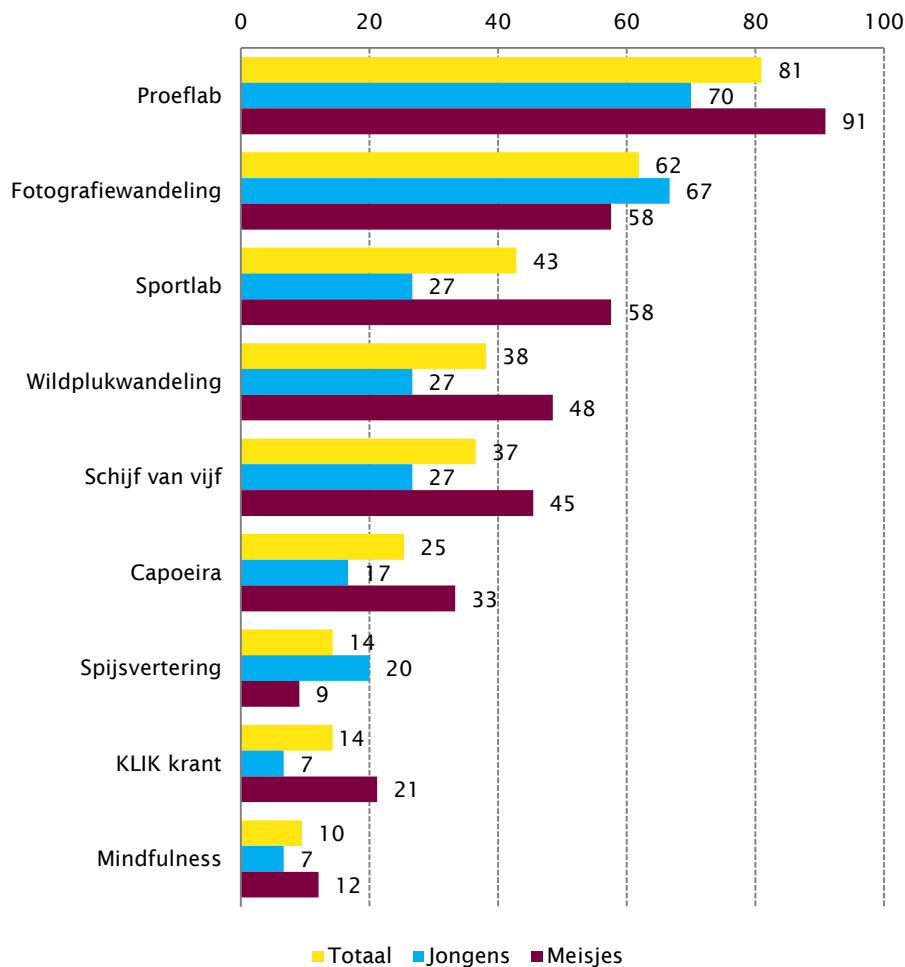
In de interviews viel het belang van proefjes doen op bij de leerlingen. Veel specifieke proefjes van het Proeflab en Sportlab werden aangehaald. Zij vinden het leukst aan KLIK het ontdekken van nieuwe smaken of functies van het lichaam. Zo vond een leerling Spijsvertering de ‘stomste’ activiteit, omdat hij er niet veel kon doen.

“Proeflab dan ga je ook allemaal dingetjes doen, ga je lekker eten. Je kan ook drankjes drinken. Dat is ook best wel leuk.”
[Proeflab]

“Dat als je gaat bewegen, en er zit een zakje om je hand, dat er dan vocht in komt omdat je hand begint te zweten.”
[Sportlab]

Leukste KLIK-lessen (2)

Figuur 2.15 Lessen van KLIK die kinderen vaker zouden willen doen naar geslacht (tussenmeting 2018, in procenten, n=66)



Meisjes waarderen KLIK-lessen meer dan jongens

Op de KLIKlessen Fotografiewandeling en Spijvertering na, waarderen meisjes de KLIK-lessen hoger dan jongens. Dit geldt vooral voor de lessen Sportlab (31% verschil), Wildplukwandeling (22% verschil) en het Proeflab (21% verschil).

Mindfulness saai, maar ook wel fijn

Mindfulness werd in de interviews door negen (van de 20) kinderen benoemd als 'allerstomste' KLIKles. De meeste leerlingen ervoeren de les als saai en teveel stilzitten.

Een leerling zei daarover: *“Maar eigenlijk als je mindfulness hebt gehad dan denk je: zo, nu kan ik er weer tegenaan. Omdat je dan een beetje stiller bent en ook een beetje rustiger. Dus dat is wel fijn.”*

Bij Mindfulness werd regelmatig benoemd dat het contrast met de andere (actieve) activiteiten groot was. Dit resultaat kwam ook naar voren in de kleine enquête die de KLIK-projectleiders hadden gehouden. Leerlingen vonden Mindfulness niet bij KLIK passen, maar vonden het wel fijn om te doen wanneer ze wat gestrest waren.

Kader 2.1 Wat heb je van KLIK geleerd? (tussenmeting 2018, n=67)

“1. Dat je als je stress hebt doe je ogen dicht; 2. je kan met bloemen smoothie maken.”

“Als iets niet lekker vind maak je je tong droog en dan proef je niks.”

“Dat je gezond moet zijn omdat het héél belangrijk is.”

“Hoe je je lichaam eigenlijk werkt.”

“Heel veel hoe je rustig kan mediteren + om te vechtdansen + hoe je gezond blijft.”

“Hoe je een krant kan maken.”

“Ik heb veel meer over de natuur geleerd.”

Belang van KLIK

De ouders die hebben gereageerd op de enquête vinden het belangrijk dat de KLIKlessen aan hun kinderen worden aangeboden. Zij waarderen dit met een cijfer negen (afgerond). De respondenten zijn waarschijnlijk een selectieve groep (n=13) van alle ouders, waardoor geen resultaten gegeven kunnen worden wat de ouders van alle leerlingen vinden van KLIK.

Wanneer in de interviews wordt gevraagd wat ze hebben geleerd van KLIK, zijn de antwoorden niet eenduidig. Sommigen benoemen dat ze alles al wel wisten, anderen benoemen specifieke zaken uit de KLIKlessen. *“Nee, niet echt [iets nieuws geleerd], want ik sport regelmatig en ik eet twee keer per dag wel fruit.”* Een paar geven aan dat ze wel echt anders zijn gaan denken over gezondheid en hier ook meer naar handelen. *“Ik eet meer groente enzo. Toen at ik alleen maar snoep. Nu vind ik ze [groente/fruit, red.] ook lekker, omdat ik ze ook heb geproefd.”*

Nieuwe KLIKlessen

Leerlingen vinden het moeilijk om zelf nieuwe lessen te bedenken voor KLIK, ze pakken snel terug op wat ze al hebben gedaan. Wanneer ze zaken benoemen, heeft dit vooral betrekking op de leukste activiteit (Fotograferen of Proeflab). Creativiteit en proefjes komen ook in deze antwoorden terug: *“Gewoon iets van een project maken ofzo. Een project, dat je zelf iets moet maken dat met KLIK te maken heeft.”*

Wanneer de leerlingen invullen moeten geven aan de volgende KLIKlessen, wordt ‘beter leren fotograferen’ het vaakst genoemd. Waarschijnlijk omdat dit ook één van de favoriete KLIKlessen was (figuur 2.14). Vervolgens benoemen de leerlingen het leren van specifieke weetjes, zoals hoe vaak je buiten moet spelen of hoe vaak je gezond moet eten per week.

3. Conclusie

KLIKlessen worden als positief ervaren door zowel leerlingen als hun ouders. De leerlingen zijn (zeer) enthousiast, en vonden vooral de lessen Fotografiewandeling, Proeflab en Sportlab erg leuk. Creatieve lessen waarbij de leerlingen dingen mogen ontdekken (zoals bij proefjes) spreken hen vooral aan. Zij konden vooral nog specifieke dingen noemen die zij hadden 'ontdekt', zoals het leren eten van paprika of het leren dat je hand zweet.

Ouders blijven een interessante partner om te betrekken in KLIKlessen. Dit bleek de afgelopen twee jaar lastig. De lage respons op de twee enquêtes toonde dit ook aan. De ouders vinden gezondheid en bewegen erg belangrijk voor hun kind, maar hebben kennelijk weinig interesse, tijd of energie om zich hier zelf extra voor in te zetten via KLIK.

Leerlingen op OBS Charlois scoren minder goed dan OBS de Triangel op zaken als overgewicht en sport- en beweegdeelname. Wanneer de voor- en tussenmeting worden vergeleken, laten leerlingen op OBS Charlois duidelijke toename in gezondheid- en fitheidsaspecten zien. Bij leerlingen op OBS de Triangel is juist een afname zichtbaar. De reden hiervoor is onduidelijk.

Aanbevelingen voor komend jaar

- Houd de lessen creatief en speels. Lessen als mindfulness zijn interessant, maar dit lijkt volgens de interpretatie van de leerlingen minder te passen bij het gedachtegoed van KLIK. Leerlingen associëren KLIK met ontdekken en proefjes, waardoor lessen beter binnen dit kader gegeven kunnen worden.
- Vertel niet te veel nieuwe informatie. Kinderen vonden het vaak moeilijk om te vertellen wat ze daadwerkelijk hadden geleerd. Kleine proefjes blijven beter hangen.
- De leerlingen ervaren KLIKlessen als aparte lessen naast hun reguliere schoolvakken. Integratie van KLIKlessen met het reguliere aanbod kan worden bevorderd door volgend jaar meer op te trekken met de leerkracht en met de LekkerFit!- of gymdocenten. Gezondheid en bewegen wordt daarmee een meer geïntegreerd onderwerp op school. Dit kan ook al 'klein' door samen een creatieve lunch te maken of door in de gymlessen iets meer aandacht te besteden aan hoe je lichaam werkt. Schenk dan ook aandacht aan de negatieve kant van gezondheid en bewegen, bijvoorbeeld een ongezond lichaamsbeeld. Zo gaven leerlingen van de Triangel soms aan dat ze willen afvallen, terwijl hun BMI niet te hoog is.



www.mulierinstituut.nl
[@mulierinstituut](https://www.instagram.com/mulierinstituut)

mulier instituut