

Kernelement 'Opvoedingsondersteuning en ouderparticipatie'

Wat en waarom?

De Sportimpuls Kinderen sportief op gewicht (KSG) is erop gericht om kinderen tot 18 jaar met (risico op) overgewicht of obesitas op weg te helpen naar een duurzame, sportieve en gezonde leefstijl. Om dit te bereiken is een belangrijke rol weggelegd voor ouders¹. Wil een interventie op langere termijn effectief zijn bij kinderen dan moet het hele gezin zich bewust worden van de noodzaak en de mogelijkheden van gezond gedrag.

Ouders hebben belangrijke invloed op het aanleren van gezond gedrag van kinderen. Ook het volhouden van een veranderde, gezondere leefstijl gaat beter wanneer ouders betrokken worden en medeverantwoordelijk worden gemaakt. De kans op (blijvende) gewichtsafname wordt bovendien groter. Het is daarom belangrijk ouders te betrekken in uw aanpak. Met een gezinsaanpak kunt u de kennis van ouders vergroten, hen bewust maken van hoe een gezonde leefstijl eruit kan zien en welke (voorbeeld)rol zij hierin hebben. Om dit te bereiken dienen ouders opvoedingsondersteuning te krijgen.

Wanneer is het voldoende?

Voor de Sportimpuls KSG is het een voorwaarde (een kernelement) dat ouders betrokken worden in de lokale aanpak. Dit kan op verschillende manieren. In de subsidieaanvraag dient minimaal sprake te zijn van informatievoorziening en opvoedingsondersteuning. Ouderparticipatie is geen voorwaarde, maar kan van toegevoegde waarde in de aanpak zijn.

Informatievoorziening

Hierbij gaat het om het geven van informatie aan ouders. Denk aan het organiseren van een voorlichtingsavond of het versturen van brieven om ze te informeren over de aanpak of de voortgang. Of denk aan een informatiebord waarop ouders kunnen lezen wat er in de komende periode te doen is. Informatievoorziening is noodzakelijk, maar informatievoorziening alleen is niet voldoende voor de Sportimpuls KSG.

Opvoedingsondersteuning

Voor elke leeftijdscategorie geldt dat ouders opvoedingsondersteuning dienen te krijgen. Denk bij opvoedingsondersteuning aan:

- Het vergroten van de kennis van ouders met betrekking tot een gezonde leefstijl;
- Ouders bewust maken van hun rol in het verbeteren van de leefstijl van hun kind;
- Het bieden van handvatten/ opvoedvaardigheden om een gezonde leefstijl bij hun kind te stimuleren (bijvoorbeeld het stimuleren van buiten spelen);
- Het bieden van handvatten/ opvoedvaardigheden bij het omgaan met lastige situaties rondom een gezonde leefstijl (bijvoorbeeld kinderen die geen groente en fruit willen eten).

Opvoedingsondersteuning kan aangeboden worden in de vorm van cursussen, workshops en individuele ondersteuning voor ouders. De intensiteit en inhoud hiervan zal per leeftijdscategorie

¹ Daar waar u 'ouders' leest, kunt u 'ouders en opvoeders' lezen

verschillen. Het Centrum voor Jeugd & Gezin (jeugdgezondheidszorg/ welzijn/ GGD) kan hierbij een rol spelen.

Ouderparticipatie

Hierbij zorgt u ervoor dat ouders een actieve rol krijgen bij de uitvoering van de interventie. Bijvoorbeeld door ouder- kind activiteiten te organiseren rondom een gezonde leefstijl. Denk aan samen bewegen, koken of boodschappen doen. Dit draagt bij aan een positieve ouderkind relatie en verlaagt de drempel om hiermee thuis aan de slag te gaan. Ook kunnen ouders een rol spelen tijdens (de voorbereiding van) georganiseerde activiteiten. Denk aan het draaien van kantinediensten of aan een groepsontbijt met hulp van ouders. Het doel van dit soort activiteiten is de vaardigheden van ouders versterken en ze het gevoel van betrokkenheid bij de aanpak geven.

N.B. In de bijlage 'kernelementen' op de menukaart van de Sportimpuls KSG is per interventie inzichtelijk gemaakt in hoeverre deze aandacht besteedt aan bovenstaande criteria. Indien de gekozen interventie van de menukaart KSG aan ouderparticipatie en opvoedingsondersteuning geen of onvoldoende aandacht besteedt, dient u deze lokaal aan te vullen en in de aanvraag te beschrijven.

Aanvullende informatie over de invloed van ouders

Ouders kunnen op verschillende manieren het eet- en beweeggedrag van hun kind beïnvloeden. Zo kunnen ouders hier regels en afspraken over maken: 'Hoe lang mag mijn kind televisie kijken?' Maar ze zijn ook verantwoordelijk voor hoe de thuisomgeving eruit ziet. Denk aan een beweging stimulerende inrichting van huis en tuin en het aanbieden van speelgoed dat bewegen stimuleert.

Ouders kunnen hun kinderen daarnaast faciliteren, enthousiasmeren en stimuleren tot actieve spelletjes, buiten spelen en gezond gedrag. Bovendien kunnen ze hun kinderen het goede voorbeeld geven. Ouders kunnen bijvoorbeeld zelf de trap in plaats van de lift nemen en hun kinderen lopend of met de fiets naar het kinderdagverblijf of naar school brengen. Ouders zijn rolmodellen voor kinderen.

Tips voor de eigen aanpak

- Ouders moeten zich verantwoordelijk gaan voelen voor de gedragsverandering van het kind/ gezin. Om ouders hierin mee te krijgen en te motiveren is het van belang om ouders zelf doelen te laten bepalen voor wat ze thuis gaan doen om de gezonde leefstijl van hun kind (en gezin) te stimuleren. De rol van de professional is om te ondersteunen/ coachen bij het formuleren van realistische doelen.
- Verenig het nuttige met het aangename. Koppel een voorlichting aan een leuke activiteit. Ouders komen bijvoorbeeld eerder voor een optreden van hun kind dan voor een gezondheidsvoorlichting. Combineer het optreden van de kinderen dan met een korte inleiding over het hoe en waarom van een gezonde leefstijl of laat kinderen vertellen wat ze geleerd hebben.
- Werf ouders op een manier die bij hen past of hen aanspreekt. Bij een groep met veel 'migrantenouders' werkt persoonlijke mond-tot-mond reclame bijvoorbeeld beter dan het uitdelen van brieven.
- Ouders staan pas open voor informatie over voeding en beweging, als ze zich ook aangesproken voelen. Schrik ouders niet meteen af met een dwingende of negatieve boodschap ('uw kind is te dik'). Kies voor een insteek waarmee ouders zich verbonden voelen, iets wat zij belangrijk vinden, zoals het hebben van plezier, gezond opvoeden of lekker in je vel zitten.
- Veel ouders zijn weleens onzeker over de opvoeding. Ze vinden het fijn om een complimentje te krijgen en te horen wat ze goed doen. Benoem daarom wat goed gaat!



Interessante instrumenten en organisaties

- De website Alles over Sport bevat relevante artikelen over waaronder:
 - [In drie stappen naar ouderbetrokkenheid](#)
 - [Het doel van ouderbetrokkenheid](#)
 - [Factsheet ouderbetrokkenheid](#)
- JGZ professionals kunnen (ouders van) kinderen met overgewicht ondersteunen bij de omslag naar gezond gedrag en/of motiveren en toe leiden naar een leefstijlinterventie. Bekijk hiervoor de '[JGZ richtlijn overgewicht](#)'.
- Op de dvd 'sport en bewegen; wie doet er mee' staan inspirerende voorbeelden waarop (migranten)ouders betrokken kunnen worden bij sport- en beweegaanbod. Wilt u een exemplaar van deze DVD ontvangen, stuur dan een e-mail met uw adresgegevens naar rebecca.beck@kcsport.nl.

Sport en Bewegen in de Buurt (SBB) in samenwerking met Partnerschap Overgewicht Nederland (PON).