

Hoe praat ik met mijn kind over een gezonder gewicht?



Tips voor ouders en andere opvoeders

Care for Obesity



In Nederland hebben de meeste kinderen een gewicht dat past bij hun lengte en leeftijd. Zij hebben een gezond gewicht en daardoor minder kans om ziek te worden dan kinderen die te zwaar zijn. Eén op de zeven kinderen is zwaarder dan gezond voor ze is, zij hebben overgewicht. Het gewicht van kinderen, hangt af van wat ze eten en drinken en hoeveel ze bewegen. Maar er is meer wat kan leiden tot een te hoog gewicht. Bijvoorbeeld gepest worden op school, geldproblemen in het gezin en in een buurt wonen waar veel ongezond eten wordt verkocht. Dit alles kan het ook best lastig maken om aan een gezonder gewicht te werken.

Het is belangrijk dat ouders en andere opvoeders hun kind met overgewicht helpen gezonder te worden en te blijven. En dat ze hier samen met hun kind over kunnen praten.

In deze folder leest u over Miriam en haar zoon Ryan. Tien tips helpen hen om samen te praten over een gezonder gewicht. De tips gelden voor kinderen van alle leeftijden. De tips zijn ook voor Ryan's andere ouder(s), opa, oma en andere opvoeders.

Miriam en Ryan



Miriam en haar zoon Ryan zijn bij de dokter. Er wordt verteld dat Ryan te zwaar is. Ryan's gewicht is niet gezond voor hem. Miriam en Ryan weten wel dat hij stevig is, maar ze schrikken toch. De dokter zegt dat het goed is als Ryan een gezonder gewicht krijgt. De dokter, Miriam en Ryan zullen samen beslissen hoe ze hieraan gaan werken.

Miriam wil samen met Ryan werken aan zijn gezondheid en hierover met hem praten. Maar hoe doet ze dat? Ze wil niet dat hij onzeker of somber wordt, of dat hij zich schaamt voor zijn lichaam. Ze wil dat haar zoon gezond is, zelfvertrouwen heeft en gelukkig is. De volgende tien tips helpen haar om met Ryan te praten over een gezonder gewicht. Achterin deze folder staat wat Miriam kan doen wanneer Ryan gepest wordt.

Tips voor het gesprek met uw kind

Tip 1: Praat met uw kind over gezond eten, drinken en genoeg bewegen¹

Het is voor kinderen fijn als hun ouders praten over gezond eten, drinken en genoeg bewegen. Zonder de focus op het gewicht te leggen. Dus Miriam hoeft niet tegen haar zoon te zeggen dat hij te zwaar is. Dat heeft de dokter al gedaan. Miriam zegt alleen tegen Ryan dat het belangrijk is dat hij gezonder wordt. En dat gezond eten, drinken en bewegen helpen. Hierdoor snapt hij waarom hij werkt aan zijn gewicht.

Welk gezond eten vindt uw kind lekker?

Tip 2: Vraag welke woorden uw kind fijn vindt als jullie het hebben over het gewicht^{2,3,4,5}

Het kan dat Ryan zelf gaat praten over zijn gewicht. Miriam vraagt dan aan Ryan welke woorden zij het beste kunnen gebruiken voor zijn te hoge gewicht. Ryan kiest voor de woorden 'groot' of 'stevig'. Hij vindt het niet prettig als iemand zegt dat hij 'dik' is. De meeste kinderen vinden bijvoorbeeld 'gezonder gewicht', 'gewicht', 'stevig' en 'groot' fijner. Ze houden niet van woorden als 'dik', 'vet', 'mollig' 'overgewicht' 'ongezond gewicht' en 'obesitas'.

Welke woorden vindt u prettig om het met uw kind over het gewicht te hebben?

Tip 3: Blijf lief voor uw kind en voor uzelf⁶

Dat Ryan te zwaar is, is niet zijn schuld. Het is ook niet de schuld van zijn moeder. Het is niemands schuld. Ryan's vader is ook zwaar en zijn tante ook. Sommige mensen worden sneller zwaarder dan anderen. Ook is er overal snoep, koek, taart en chips te koop, en Ryan is daar dol op. Dat maakt het moeilijker om aan een gezonder gewicht te werken.

Miriam geeft Ryan een extra knuffel of compliment wanneer hij zijn best doet. En ze geeft zichzelf ook een complimentje voor haar inzet. Ze zegt tegen Ryan dat het knap is dat hij zijn best doet om gezonder te worden en dat hij het volhoudt.

Welke complimenten kunt u aan uw kind geven?



¹ Gillison, F. B., Lorenc, A. B., Sleddens, E. F., Williams, S. L., & Atkinson, L. (2016). Can it be harmful for parents to talk to their child about their weight? A meta-analysis. *Preventive medicine, 93*, 135-146.

² Niemer, S., Camfferman, R., van Maarschalkerweerd, P., Sijben, M., Seidell, J., & Halberstadt, J. (2019). *Praten over gewicht met kinderen en ouders. Een folder voor zorg-, school-, en wijkprofessionals*. Amsterdam: Care for Obesity

³ Puhl, R. M. (2020). What words should we use to talk about weight? A systematic review of quantitative and qualitative studies examining preferences for weight-related terminology. *Obesity Reviews, 21*(6), e13008.

⁴ Van Maarschalkerweerd, P., Camfferman, R., Seidell, J.C. & Halberstadt, J. Children's, Parents' and Health Care Professionals' Preferences for Weight-Based Terminology in Health Care. *Health Communication, 2020*, 1-5.

⁵ Stuij, M., Van Maarschalkerweerd, P.E., Seidell, J.C., Halberstadt, J. & Dedding, C. (2020). Youth perspectives on weight-related words used by healthcare professionals: a qualitative study. *Child: care, health and development, 1-12*.

⁶ Allen, K. L., Gibson, L. Y., McLean, N. J., Davis, E. A., & Byrne, S. M. (2014). Maternal and family factors and child eating pathology: risk and protective relationships. *Journal of eating disorders, 2*(1), 1-14.

**Tip 4: Vertel uw kind dat u van hem/haar houdt⁷**

Miriam houdt heel veel van Ryan. Het maakt voor haar niet uit hoe hij eruit ziet. Ze wil dat hij zich goed voelt en gezond is. Kinderen die wat zwaarder zijn, kunnen zich ongelukkig voelen als hun ouders, broers of zussen iets zeggen over hun uiterlijk of gewicht. Of grapjes maken, of zelfs pesten. Miriam blijft dus zeggen dat ze van Ryan houdt. Ook zegt ze dat hij grappig, aardig, stoer, sportief, lief en slim is. Ryan mag trots op zichzelf zijn.

Hoe laat u weten dat u van uw kind houdt?

Tip 5: Blijf naar uw kind luisteren⁸

Ryan moppert weleens dat Miriam niet goed naar hem luistert. Daarom probeert ze nu vaker écht naar Ryan te luisteren en niet meteen te zeggen wat ze zelf denkt. Miriam vraagt wat Ryan vindt en denkt. Ook zegt ze dat hij altijd met haar kan praten. Dat maakt het voor Ryan makkelijker om naar zijn moeder toe te gaan als hij iets wil vertellen of vragen. Miriam bedenkt vragen die beginnen met wat, waar, of hoe. Ryan kan dit soort vragen niet alleen beantwoorden met ja of nee. Zo gaat hij steeds meer en makkelijker praten, en zo weet Miriam beter hoe Ryan zich voelt.

Welke vragen kunt u stellen aan uw kind?

Tip 6: Maak grapjes met uw kind⁹

Soms heeft Miriam het gevoel dat ze moet zeuren voordat Ryan doet wat ze vraagt. Dan voelt ze zich net de politie, dat vindt ze niet leuk. Nu probeert ze het soms met een grapje. Ze vraagt bijvoorbeeld niet of Ryan de TV uitzet, maar of de uit-knop van de afstandsbediening het nog doet. Dan moet Ryan lachen. En dan is het voor Miriam ook leuker.

Hoe kunt u de gesprekken tussen u en uw kind leuker maken?

Tip 7: Blijf duidelijk naar uw kind¹⁰

Het is voor Ryan best lastig om aan zijn gezondheid te denken als hij met vriendjes is. Miriam vertelt daarom duidelijk wat wel kan en wat niet. Miriam en Ryan maken samen regels, bijvoorbeeld wanneer hij wel een stukje taart kan eten en wanneer niet. Nu Ryan weet wat de regels zijn, is het voor hem makkelijker om aan zijn gezondheid te werken. Ook kan hij nu beter aan anderen uitleggen waarom hij bijvoorbeeld een koekje niet eet.

Welke regels maakt u met uw kind?

⁷ Grogan, K., MacGarry, D., Bramham, J., Scriven, M., Maher, C., & Fitzgerald, A. (2020). Family-related non-abuse adverse life experiences occurring for adults diagnosed with eating disorders: a systematic review. *Journal of eating disorders*, 8(1), 1-20.

⁸ Allen, K. L., Gibson, L. Y., McLean, N. J., Davis, E. A., & Byrne, S. M. (2014). Maternal and family factors and child eating pathology: risk and protective relationships. *Journal of eating disorders*, 2(1), 1-14.

⁹ Sanders, M. R., Markie-Dadds, C., & Turner, K. M. (2003). *Theoretical, scientific and clinical foundations of the Triple P-Positive Parenting Program: A population approach to the promotion of parenting competence (Vol. 1)*. Queensland: Parenting and Family Support Centre, The University of Queensland.

¹⁰ Langdon-Daly, J., & Serpell, L. (2017). Protective factors against disordered eating in family systems: a systematic review of research. *Journal of eating disorders*, 5(1), 1-15.

Tip 8: Maak een feestje van kleine stapjes¹¹

Een gezonder gewicht krijgen is best lastig. Daarom kijken Miriam en Ryan welke kleine stapjes ze kunnen maken zodat Ryan uiteindelijk een gezonder gewicht krijgt. Ze zijn trots als ze weer een stapje hebben gezet en dan vieren ze het succes. Bijvoorbeeld door samen een spelletjesavond te houden. Dat helpt Ryan om door te gaan.

Welke kleine stapjes maken u trots?

Tip 9: Geef het goede voorbeeld¹²

Miriam is een groot voorbeeld voor Ryan, hij kijkt naar wat zij kan en doet. Als zij laat zien dat ze zich veel zorgen maakt over haar eigen gewicht of over dat van Ryan, dan kan hij zich ook zorgen gaan maken over zijn gewicht. Hier kan hij somber of onzeker van worden. Dus Miriam laat zien dat zij vertrouwen heeft in Ryan en dat ze trots op hem is. Miriam en Ryan werken goed samen. Miriam zegt dat ook tegen Ryan. Zo groeit Ryan's zelfvertrouwen.

Hoe weet uw kind dat u trots op hem/haar bent?

Tip 10: Eet samen met uw kind¹³

Miriam en Ryan eten vaak samen. Soms eten andere familieleden ook mee. De TV, computer en mobiele telefoon zijn dan uit. Ze zitten gezellig te praten. Miriam probeert eten te koken dat gezond én lekker is. Zo ziet Ryan dat samen eten leuk is en dat gezond eten lekker kan zijn.

Waarover praat u met uw kind tijdens het eten?



¹¹ Langdon-Daly, J., & Serpell, L. (2017). Protective factors against disordered eating in family systems: a systematic review of research. *Journal of eating disorders*, 5(1), 1-15.

¹² Allen, K. L., Gibson, L. Y., McLean, N. J., Davis, E. A., & Byrne, S. M. (2014). Maternal and family factors and child eating pathology: risk and protective relationships. *Journal of eating disorders*, 2(1), 1-14

¹³ Langdon-Daly, J., & Serpell, L. (2017). Protective factors against disordered eating in family systems: a systematic review of research. *Journal of eating disorders*, 5(1), 1-15.

Ryan wordt gepest vanwege zijn gewicht. Wat nu?¹⁴

Net als veel kinderen met overgewicht wordt Ryan hiermee gepest op school.¹⁵ Ook stellen mensen hem soms vragen die andere kinderen niet krijgen. Bijvoorbeeld: 'Wil je ook taart of mag dat niet, omdat je te zwaar bent?'. De opmerkingen van anderen kunnen vervelend zijn.

Niet alleen klasgenootjes pesten. Ook leerkrachten, ouders van klasgenootjes, dokters en eigen familieleden kunnen vervelende opmerkingen maken. Ze kunnen denken dat mensen met overgewicht de hele dag eten, nooit sporten of lui zijn. Dat soort dingen staat ook in de krant, of is te zien op TV. Dit klopt vaak helemaal niet! Het is belangrijk dat mensen weten hoeveel pijn het kan doen als een kind geplaagd of gepest wordt. Sommige kinderen worden somber, boos of bang door het pesten. Ze spelen minder met andere kinderen, het gaat minder goed op school en ze gaan minder praten.^{16 17} Het kan ook zijn dat kinderen ongezonder gaan eten om zo met hun gevoel om te kunnen gaan.¹⁸ Sommige kinderen hebben nog last van het plagen en pesten als ze volwassen zijn.

Pesten kan op veel manieren¹⁹, bijvoorbeeld:

- Vervelende opmerkingen
- Uitschelden
- Uitlachen
- Slaan, duwen en schoppen
- Niet mee laten doen
- Roddelen

Wat kan Miriam zeggen als Ryan vertelt dat hij gepest wordt?

- Wat vervelend! Ik ben blij dat je het vertelt. Het is niet eerlijk als iemand je pest. Dat kan je erg verdrietig maken.
- Hoeveel je weegt, bepaalt niet wie jij bent. Jij bent grappig, aardig, stoer, sportief, lief, slim etc. Je mag trots op jezelf zijn.
- Ieder mens heeft een andere vorm, kleur of maat.
- Wat kan ik doen om je te helpen?
- Kan jij iets doen zodat je je beter voelt? Wat kan je doen? Wie kan je daarbij helpen?
- Kan jij iets doen om het op te lossen? Wat kan je doen? Wie kan je daarbij helpen?
- We werken samen aan een gezonder gewicht, jij bent heel goed bezig. Je mag trots op jezelf zijn.

¹⁴ David, S., Divine, L., Ferguson, C., Mangiaracina, G., Rosen, A. (n.d.). *Weigh In, Talking to your children about weight + health*. Washington: STOP Obesity Alliance, Washington University.

¹⁵ Puhl, R. M., & Lessard, L. M. (2020). Weight stigma in youth: prevalence, consequences, and considerations for clinical practice. *Current obesity reports*, 1-10.

¹⁶ Haqq, A. M., Kebbe, M., Tan, Q., Manco, M., & Salas, X. R. (2021). The Complexity and Stigma of Pediatric Obesity. *Childhood Obesity*.

¹⁷ Taylor, C. B., Bryson, S., Doyle, A. A. C., Luce, K. H., Cunniff, D., Abascal, L. B., ... & Wilfley, D. E. (2006). The adverse effect of negative comments about weight and shape from family and siblings on women at high risk for eating disorders. *Pediatrics*, 118(2), 731-738.

¹⁸ Puhl, R. M., & Luedicke, J. (2012). Weight-based victimization among adolescents in the school setting: Emotional reactions and coping behaviors. *Journal of youth and adolescence*, 41(1), 27-40.

¹⁹ Puhl, R. M., & Latner, J. D. (2007). Stigma, obesity, and the health of the nation's children. *Psychological bulletin*, 133(4), 557.

Wat kan Miriam doen? ²⁰

Ze kan helpen door met Ryan te praten en goed te luisteren. Door met hem te praten over zijn goede eigenschappen, krijgt hij meer zelfvertrouwen. Ze laat Ryan meer dingen doen die hij leuk vindt en waar hij goed in is, zoals zijn hobby skateboarden. Zo krijgt hij ook meer zelfvertrouwen. Daarnaast kan Miriam met de school over het pesten praten. Als Ryan zich somber of onzeker voelt, kan ze dat ook bespreken met de dokter. Samen met Ryan kunnen ze dan de hulp krijgen die het best bij hem past. Ook kan hij een cursus volgen die hem helpt beter voor zichzelf op te komen.



²⁰ Latzer, Y., Hochdorf, Z., Bachar, E., & Canetti, L. (2002). Attachment style and family functioning as discriminating factors in eating disorders. *Contemporary family therapy*, 24(4), 581-599.

COLOFON**AUTEURS**

Dr. Minke Eilander, Care for Obesity / Vrije Universiteit Amsterdam
Leandra Koetsier MSc, Care for Obesity / Vrije Universiteit Amsterdam
Dr. Jutka Halberstadt, Care for Obesity / Vrije Universiteit Amsterdam

MET DANK AAN

Janine Carels, JGZ Almere
Prof. dr. Eric van Furth, GGZ Rivierduinen Eetstoornissen Ursula
Drs. Willy Jubels-Hatenboer, Nederlandse Stichting Over Gewicht
Drs. Marjolijn van Leeuwen, Pharos
Dr. Mary Nicolaou, Amsterdam UMC, afdeling Public and Occupational Health
Dr. Bibian van der Voorn, Care for Obesity / Vrije Universiteit Amsterdam
Amanda van der Windt, GGD Brabant-Zuidoost

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw lokale jeugdgezondheidszorg.

Deze folder is ontwikkeld door Care for Obesity, een project van de Vrije Universiteit Amsterdam, ten behoeve van de aanpak Kind naar Gezonder Gewicht, een programma van JOGG.

© 2021 Stichting Vrije Universiteit Amsterdam

FINANCIËEL MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

RECHTEN

Deze folder is digitaal verkrijgbaar via www.vu.nl/C40. Daar staat steeds de meest recente versie.

De gedrukte versie is op te vragen via careforobesity@vu.nl.

Zowel verspreiden van als citeren uit deze folder (tekst en/of beelden) moet altijd gebeuren onder vermelding van de volgende bron: Eilander, M.M.A., Koetsier, L.W. & Halberstadt, J.: Hoe praat ik met mijn kind over een gezonder gewicht? Tips voor ouders en andere opvoeders. Amsterdam: Care for Obesity, 2021.

Gebruik van het logo van Care for Obesity is alleen toegestaan en zelfs vereist als de volledige producten van Care for Obesity worden gebruikt zonder dat er wijzigingen aan de opmaak en inhoud zijn aangebracht. Toevoegen van eigen logo's aan de producten van Care for Obesity is dan toegestaan.

Gebruik van tekstdelen en enkele beelden in eigen documenten is toegestaan. Dan volstaat een bronvermelding zoals hierboven aangegeven en is het niet toegestaan het logo van Care for Obesity te gebruiken. Maak je gebruik van tekstdelen en/of beelden dan gaan wij ervan uit dat je de juiste teksten en/of beelden gebruikt en deze niet zelf aanpast. Het integraal kopiëren van de volledige tekst en/of alle beelden uit de producten van Care for Obesity in eigen producten is niet toegestaan.

Meer weten over Care for Obesity? Zie www.vu.nl/c40

DISCLAIMER

Deze folder is zorgvuldig samengesteld. Care for Obesity aanvaardt geen aansprakelijkheid voor of door onjuist gebruik van deze producten en de mogelijke schade die daaruit kan voortvloeien. Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend. Je bent zelf verantwoordelijk voor een juiste naleving van wetten en regels. Wij wijzen je in het bijzonder op een juiste omgang met persoonsgegevens volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Ook zijn wij niet verantwoordelijk voor de inhoud en actualiteit van websites of andere bronnen waar wij naar verwijzen. Deze dienen slechts ter illustratie.