



Tipsheet

Wat zorgt ervoor dat kinderen met overgewicht of obesitas een leefstijlinterventie starten en afmaken?

Oktober 2018

Auteurs:

Ronella Grootens-Wiegers, Emma van den Eynde, Jutka Halberstadt, Sanne Niemer, Jaap Seidell en Christine Dedding.

Introductie

Leefstijlinterventies zijn een bewezen effectieve manier om overgewicht en obesitas bij kinderen aan te pakken. Helaas kost het vaak veel moeite om potentiële deelnemers naar een interventie te krijgen. Hierdoor lopen deze kinderen en hun ouders of verzorgers passende hulp mis. Ook stoppen veel deelnemers voordat de interventie klaar is, met als gevolg een minder of niet (kosten)effectieve interventie. In dit artikel beantwoorden we de vraag: wat werkt nou wél om kinderen te laten starten én volhouden?

Starten en afmaken: wat werkt wél

Op zoek naar kennis over wat werkt, hebben we met een team van de Vrije Universiteit Amsterdam onderzoek gedaan. Wat zorgt nou voor een succesvolle toeleiding naar en voltooiing van leefstijlinterventies voor kinderen met overgewicht en obesitas? De focus van het onderzoek lag op kinderen en ouders die juist wél startten met een interventie en deze ook afmaakten: wat motiveerde hen om te komen en waarom bleven zij komen? De resultaten geven inzichten die bruikbaar zijn voor de praktijk, bijvoorbeeld voor het ontwikkelen van beter passende interventies.

Bevorderende en belemmerende factoren

Uit eerder onderzoek is bekend dat er meestal een scala aan zowel bevorderende als belemmerende factoren in het spel is. Het succesvol starten met en afmaken van een interventie lukt pas, wanneer de factoren vooral bevorderend zijn of opwegen tegen de belemmerende factoren. Met deze kennis in het achterhoofd, voerden we een kwalitatief onderzoek uit bij kinderen en ouders die van begin tot eind deelnamen aan een leefstijlinterventie. Daarbij brachten we hun perspectieven, motieven en verwachtingen in kaart. Ook bevroegen we de coaches van de twee betrokken interventies, beiden groepsinterventies in Amsterdam.

Starten

Wat bleek? Enkele belangrijke obstakels om met een interventie te starten waren:

- de verwijzer richt het gesprek enkel op het gewicht of heeft een veroordelende toon
- het is lastig naar de interventie toe te komen omdat het gezin geen geld voor vervoer heeft of het tijdstip onhandig is in verband met bijvoorbeeld de andere kinderen in het gezin of een drukke baan
- de interventie lijkt het gezin niet zinvol of ze beschouwen het gewicht niet als een probleem

Wat juist hielp om daadwerkelijk naar de interventie te gaan was dan ook:

- de verwijzer stelt zich sensitief op met oog voor de complexe oorzaken die het overgewicht veroorzaken en in stand houden
- de interventie is dichtbij en op een handig tijdstip
- kinderen en ouders willen graag een door hen ervaren probleem zoals overgewicht of gepest worden oplossen

Afmaken

Als gezinnen eenmaal meededen, speelden er vergelijkbare obstakels om mee te blijven doen en de interventie af te maken als bij het starten. Wat hielp om de interventie toch te voltooien waren deels praktische zaken zoals een busje dat het kind thuis ophaalde of het feit dat de interventie gratis was. En deels succeservaringen zoals dat de kinderen meer zelfvertrouwen kregen, vrienden maakten en het leuk vonden om samen te sporten. Wat de ouders hielp was bijvoorbeeld dat ze graag wilden dat hun kind gezonder werd, van elkaar leerden en positieve effecten van de interventie zagen. Gezinnen gebruiken vaak confronterende woorden voor hun eigen gewicht of dat van gezinsleden. Toch is het van belang dat jij altijd op een begrijpelijke, neutrale of positieve manier praat over gewicht en leefstijl. Zo vergroot je de kans dat de gezinnen hier zelf ook gemakkelijker en respectvoller over zullen praten.

Aanbevelingen voor het starten

1. Inventariseer wat ouders én kinderen motiveert om hulp te zoeken en wat er in de weg zou kunnen staan. Denk aan wensen, behoeften, verwachtingen, motieven, (on)mogelijkheden, percepties van het lichaam, opvoeding en huidige leefstijl.
2. Let op de persoonlijke probleemervaring. Niet iedereen ervaart overgewicht als een probleem, maar iemand ervaart misschien wel aanverwante problemen, zoals dat een kind gepest wordt. Benut deze in de toeleiding om mensen te motiveren aan een interventie deel te nemen.
3. Doe aan verwachtingsmanagement. Benoem dat gewichtsverlies niet het primaire doel van de interventies is.
4. Wees je bewust dat praten over gewicht gevoelig ligt. Kies voor een positieve en sensitieve benadering: wees motiverend en oplossingsgericht. Leg de focus niet alleen op het gewicht, maar toon begrip voor de complexe context van gewichtsproblematiek.
5. Informeer gezinnen over de verschillende interventiemogelijkheden die er zijn. Kies samen welke optie het beste aansluit bij het gezin. Zo wordt mogelijk de motivatie om te gaan ook groter.
6. Geef een duidelijke en realistische boodschap in het verwijsgesprek. Het doel is fitter worden en bewustwording van een gezonde leefstijl. Geef een duidelijk beeld van de inhoud: wat gaat er precies gebeuren bij de interventie; sport of spel, met of zonder ouder, veel of weinig praten en waarover. Geef duidelijke informatie mee om thuis nog een keer na te kijken.
7. Deel ervaringen van andere deelnemers met de kinderen en ouders. Leg hierbij de nadruk op: Het effect van de interventie (realistisch: fitter worden, zekerder voelen). Dat het 'gezellig' is, maar in het begin misschien een beetje spannend kan zijn. Dat ze niet gepest worden en iedereen erbij hoort. Laagdrempelig sporten/bewegen (want daar zien kinderen vaak tegenop).
8. Zorg dat verwijzers op de hoogte zijn van de werkwijze van de interventies, bijvoorbeeld door een keer mee te lopen. Zo kennen ze de inhoud en verschillen tussen interventies beter.
9. Bevorder meer communicatie tussen verwijzers en interventie-leiders/coaches. Zo krijgen verwijzers meer inzicht in de interventie en kunnen coaches input of tips leveren voor de verwijzing. Als je helderheid hebt gekregen over de hulpvraag op het gebied van gewicht, leefstijl en/of gerelateerde problemen, kun je over mogelijke oplossingen praten. Gezinnen verwijzen naar een leefstijlprogramma kan daar een onderdeel van zijn.

Aanbevelingen voor volhouden en afmaken

1. Creëer realistische verwachtingen bij de start van de interventie, zowel wat betreft inhoud als te verwachten effecten van de interventie en de inspanning die van de deelnemers gevraagd wordt.
2. Zorg voor een klik van deelnemers met de interventie, zodat ze graag willen komen.
3. Evalueer het moment van bijeenkomsten. Peil liefst al voor de interventie start op welk moment mensen in staat zijn om te komen.
4. Evalueer de locatie van de bijeenkomsten. Is deze goed bereikbaar voor de doelgroep, zowel qua afstand als qua transportmiddelen?

5. Evalueer de interventie met ouders en kinderen, bij voorkeur al tijdens interventie, om het af te stemmen op wat de groep belangrijk en leuk vindt.
6. Deel de groep in op leeftijd zodat kinderen zich meer thuis voelen en het niveau en de activiteiten makkelijker kunnen worden afgestemd op de kinderen.
7. Zorg voor afwisseling in de interventie.
8. Laat een deelnemer die de interventie al heeft voltooid ervaringen vertellen, zodat deelnemers gemotiveerd raken door de effecten die ze kunnen bereiken.
9. Vermijd de nadruk op 'overgewicht'. Besteed vooral aandacht aan het aanpakken van de gevolgen van overgewicht en welke positieve effecten de interventie kan hebben voor de kinderen (bv. fitter worden, meer zelfvertrouwen).
10. Houd rekening met de cultuur en gebruiken van de deelnemers, zodat ze zich gerespecteerd voelen. Tijdens het sporten kan het gevoelig zijn of de coach man of vrouw is. Bespreek hoe om te gaan met bepaalde culturele gebruiken, bijvoorbeeld de ramadan, of wanneer het in een cultuur onbeleefd is om eten af te slaan. Bespreek de rol van beide ouders in de levensstijl van het kind: is de vader of juist de moeder bepalend thuis?
11. Benadruk bij zowel toeleiding als deelname bij ouders dat voltooiing belangrijk is voor het welzijn van hun kind.
12. Blijf bij uitval contact zoeken en vraag wat de obstakels zijn om te komen en hoe je dat samen kunt oplossen.

Tot slot

Belemmeringen zijn onderdeel van het uitdagende leven van deze gezinnen en niet eenvoudig oplosbaar. De kunst is om de belemmeringen daar waar mogelijk te verkleinen én de bevorderende factoren te versterken. Op het gebied van leefstijlinterventies voor kinderen met overgewicht en obesitas levert dit onderzoek daartoe belangrijke handvatten. Omdat het is uitgevoerd onder gezinnen die kwamen en bleven komen, kun je je afvragen hoe complex de leefomstandigheden van de uitvallers zijn. Hoe groot hun capaciteit is om met deze omstandigheden om te gaan. Door te vertrekken vanuit het perspectief van de deelnemers, is het beter te begrijpen en invoelbaar dat mensen de eindstreep van voltooiing niet altijd halen.

[Hier](#) vind je het volledige rapport, inclusief een uitgebreid overzicht van bevorderende en belemmerende factoren.

Dit onderzoek werd uitgevoerd vanuit Care for Obesity (VU Amsterdam) en het Athena Instituut (VU Amsterdam) door Ronella Grootens-Wiegers, Emma van den Eynde, Jutka Halberstadt, Sanne Niemer, Jaap Seidell en Christine Dedding en met financiering van de Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht.