



Factsheet

Met kinderen en hun ouders
praten over gewicht en leefstijl

20-03-17

SANNE NIEMER
EMMA VAN DEN EYNDE
IRENE GRUINTJES
JUTKA HALBERSTADT

INTRODUCTIE

Professionals die met kinderen en ouders¹ werken binnen het zorgdomein en het sociale domein, hebben een belangrijke rol in het bespreekbaar maken van gewicht en leefstijl. Gewicht en leefstijl zijn echter gevoelige en persoonlijke onderwerpen. Dit kan leiden tot het vermijden van deze onderwerpen in een gesprek, terwijl er sprake is van overgewicht of obesitas.

WAAROM IS HET ZO MOEILIK OM OVER GEWICHT EN LEEFSTIJL TE PRATEN?

Er zijn meerdere redenen waarom professionals het moeilijk kunnen vinden om openlijk te praten over gewicht en leefstijl. Ze weten bijvoorbeeld niet hoe er op een respectvolle manier over te spreken, zijn bang dat ze de ander beledigen of kwetsen, of voelen zich ongemakkelijk over hun eigen gewicht. Ook kunnen eerdere negatieve ervaringen bij het bespreken van gewicht en leefstijl een rol spelen.

VOOROORDELEN IN RELATIE TOT PRATEN OVER GEWICHT EN LEEFSTIJL

De aanwezigheid van vooroordelen over kinderen met overgewicht of obesitas en/of een ongezonde leefstijl kan een negatief effect hebben op de communicatie met deze kinderen en hun ouders (1). Vooroordelen zoals het idee dat het gewicht van het kind de schuld van de ouders is, doen geen recht aan de complexe werkelijkheid en dragen daardoor niet bij aan effectieve begeleiding van het gezin bij het maken van meer gezonde keuzes.

HANDVATTEN OM HET GESPREK AAN TE GAAN

Professionals in het veld geven aan dat ze ontoereikende vaardigheden en onvoldoende zelfvertrouwen hebben om het gesprek aan te gaan over gewicht en leefstijl (2, 3). De aanpak en houding van de professional, evenals het taalgebruik en de focus van het gesprek blijken niettemin cruciaal voor een succesvol gesprek (4, 5). Deze factsheet beoogt professionals handvatten te geven om hun vaardigheden op het gebied van communicatie over deze onderwerpen te verbeteren en het bespreekbaar maken te vereenvoudigen.

HOUDING

Bij het op zinnige wijze bespreken van gewicht en leefstijl, draait het naast het onderwerp zelf vooral ook om de manier waarop het besproken wordt. Ouders kunnen een schuldgevoel hebben rondom het ontstaan van overgewicht of obesitas bij hun kind(eren). Ze kunnen daardoor vrezen voor een veroordelende en beschuldigende houding van de professional en zich ongemakkelijk voelen bij een gesprek over gewicht en leefstijl. Het is daarom van belang dat jij je als professional zonder kritiek of oordeel opstelt naar de kinderen en ouders en zo een veilige gespreksituatie creëert. Wanneer jij op een positieve en sensitieve manier praat over gewicht en leefstijl, zullen kinderen en ouders makkelijker de stap nemen om te werken aan een gezonder gewicht en een gezondere leefstijl. Een open houding met respect en begrip zijn daarbij essentieel.

DIT HELPT:

- Creëer een veilige gespreksituatie, waarbij je *naast* het gezin gaat staan ipv *boven* hen
- Geef geen kritiek of oordeel, maar neem een open en respectvolle houding aan
- Voorkom dat je vooroordelen en stereotypen koppelt aan de manier waarop je over gewicht en leefstijl praat
- Toon begrip voor de complexe context van gewichtsproblematiek
- Wees motiverend en oplossingsgericht

TAALGEBRUIK

Kinderen en ouders gebruiken vaak confronterende bewoordingen voor het eigen gewicht of dat van andere gezinsleden. Het is belangrijk dat jij als professional zelf altijd op een begrijpelijke, neutrale of positieve manier communiceert over gewicht en leefstijl. Door zelf het goede voorbeeld te geven, vergroot je de kans dat de gezinnen hier ook gemakkelijker en respectvoller over zullen praten.

¹ In dit hele document kan dit gelezen worden als ouders/verzorgers

DIT HELPT:

- Communiceer begrijpelijk en gebruik zoveel mogelijk neutrale of positieve termen
- Behulpzame zinnen die je kunt gebruiken zijn:
 - ‘Het is belangrijk om gezond te groeien’, in plaats van ‘Je gewicht groeit ongezond hard’
 - ‘Je zit qua groei boven een gezond gewicht’ in plaats van ‘Je hebt een ongezond gewicht’
 - ‘Je gewicht past op dit moment minder goed bij je lengte of leeftijd’ in plaats van ‘Dit is een normaal gewicht en jij zit hier’ (gewicht aanwijzend op groeicurve)
 - ‘Het is voor jou belangrijk om te werken aan een gezonder gewicht en een gezondere leefstijl’ in plaats van ‘Je bent veel te zwaar en moet echt afvallen’
- Termen die je beter kunt vermijden zijn:
 - Dik, zwaar, slap, vet etc. Dit zijn termen die verwijzen naar het gewicht met een negatief oordeel of negatieve bijklank.
 - Dun, mager, slank etc. Dit zijn termen die verwijzen naar het gewenste resultaat die met uiterlijk in plaats van gezondheid te maken hebben.
 - Ideaal gewicht. Het ideale gewicht van iemand is niet per definitie gezond (bijvoorbeeld het streven naar het gewicht van een supermodel).
 - Normaal gewicht. Er bestaat geen normaal gewicht. Enkel een gewicht dat gezond is voor je lengte en leeftijd.
 - Neem persoon en gewicht niet samen: ‘Je hebt obesitas’ in plaats van ‘Je bent obees’.

HET GESPREK AANGAAN

De ervaring leert dat het helpt om niet direct over gewicht en leefstijl te beginnen, maar het gesprek te openen met het vragen naar aanverwante problemen die mogelijk spelen. Een gewichtsprobleem bij kinderen heeft immers niet alleen invloed op de fysieke gezondheid, maar hangt ook samen met meer kans op psychosociale problematiek zoals depressie en angst, een laag zelfbeeld en sociale afwijzing door pesten en stigmatisering (1, 6).

Door het gesprek aan te gaan over een onderwerp waarvan het gezin zelf aangeeft het als een probleem te ervaren, ontstaat een dialoog waarin de onderwerpen gewicht en leefstijl op een manier ter sprake kunnen worden gebracht die aansluit bij de ervaren ongemakken van het kind en gezin. Zo is het bijvoorbeeld goed mogelijk om bij een kind dat veel televisie of computerspelletjes speelt en daardoor laat gaat slapen en moe is, met kind en ouders gedragsalternatieven zoals buiten spelen te bespreken en daarbij uit te leggen dat je je daar fitter van gaat voelen. Het is aan de professional om af te tasten met welk onderwerp de juiste snaar wordt geraakt.

MOGELIJK AANKNOPINGSPUNT	TOELICHTING
Hoe gaat het op school?	Schoolprestaties vinden veel ouders belangrijk. Als het kind zich niet goed voelt, gaat het ook minder goed op school.
Hoe ziet een typische avond thuis eruit?	Het beschrijven van hoe men als gezin de avondmaaltijd eet, biedt vaak een opening om over voeding te praten.
Hoe gedraagt het kind zich thuis?	Kinderen met overgewicht en obesitas zijn soms minder opgewekt en minder goed handelbaar thuis.

MOGELIJK AANKNOPINGSPUNT	TOELICHTING
Hoe gaat het met het kind?	Kinderen met overgewicht en obesitas hebben vaak een slechtere kwaliteit van leven. Dat uit zich in problemen op fysiek en/of psychosociaal gebied.
Laat kind en ouder over vriendjes of vriendinnetjes vertellen.	Heeft het kind veel vriendjes of vriendinnetjes? Wordt het kind gepest vanwege zijn of haar gewicht? Speelt het kind minder buiten dan voorheen?
Vraag of ouder en kind het wel eens lastig vinden om gezond te leven.	Bijna iedereen weet wel wat gezond leven is (of denkt dat te weten), maar dat daadwerkelijk doen is soms lastig. Hiervoor begrip tonen kan een opening voor een gesprek bieden.

Sommige ouders en kinderen zijn zich niet bewust van het belang te werken aan een gezonder gewicht of een gezondere leefstijl. Ook is bij kinderen vaak moeilijk met het blote oog in te schatten of er sprake is van overgewicht. Hierbij speelt een rol dat de norm voor wat als een gezond gewicht wordt beschouwd ongemerkt verschuift in een omgeving waarin veel mensen te zwaar zijn. In een gesprek over gewicht en leefstijl is het daarom belangrijk dat je in begrijpelijke taal en met inachtneming van de tips uit deze factsheet, kunt uitleggen dat er sprake is van een minder gezond gewicht of minder gezonde leefstijl en dat dit negatieve gevolgen kan hebben voor de gezondheid en het psychosociaal functioneren. Het is van belang als professional er hierbij oog voor te hebben en uit te kunnen leggen dat er allerlei factoren in de omgeving, biologie en psychologie van het kind kunnen zijn die het huidige gewicht hebben veroorzaakt en/of in stand houden. En dat het veranderen van die factoren lang niet altijd binnen de invloedssfeer van het gezin liggen. Wanneer in het gesprek tussen de professional en het gezin helderheid is ontstaan over het bestaan van een hulpvraag op het gebied van gewicht, leefstijl en/of gerelateerde problematiek, kan een gesprek over mogelijke oplossingen plaatsvinden.

FOCUS

Voor veel kinderen is de wens om af te vallen de belangrijkste reden om aan een leefstijlprogramma deel te nemen. Ze hopen daardoor minder gepest te worden en zich beter te gaan voelen. Tegelijkertijd willen kinderen liever niet teveel praten over hun gewicht. De link tussen hulp krijgen, door bijvoorbeeld deelname aan een leefstijlinterventie, en hun gewicht of afvallen willen ze niet benadrukt krijgen. Ze spreken liever op een neutrale of juist positieve manier over de behandeling. Hier kan de professional rekening mee houden door termen te gebruiken die verwijzen naar manieren om een gezonder gewicht te bereiken of naar de gevolgen van een gezonder gewicht (7, 8, 9).

DIT HELPT:

- Praat op een positieve manier over leefstijlprogramma's waarvoor kinderen in aanmerking komen en benadruk ook niet aan gewicht gerelateerde voordelen. *'Van kinderen die hebben deelgenomen aan programma X hoor ik dat ze nieuwe vriendjes hebben gemaakt'* in plaats van *'Programma X is een leuk dieet waar je af gaat vallen'*.
- Leg de nadruk op manieren om tot een gezonder gewicht te komen, in plaats van de oorzaak voor verwijzing. *'Je gaat bij programma X veel bewegen / sporten / fietsen / zwemmen / spelletjes doen / leren over eten'* in plaats van *'Je bent te zwaar en moet aan programma X deelnemen om af te vallen'*.
- Praat over de mogelijke positieve gevolgen van een gezonder gewicht: *'Je wordt sterker / gezonder / fitter / krijgt meer spieren / betere conditie etc.'*
- Leg niet teveel nadruk op het gewicht of afvallen: een gezonde leefstijl is belangrijk, ongeacht het gewicht.

- Focus op de link tussen gewicht en gezondheid en niet op het uiterlijk. ‘Je kunt vast sneller rennen en beter meedoen in de gymles’ in plaats van ‘Je kunt vast een kleinere maat kleding kopen’.

TRAINING MET KINDEREN EN HUN OUDERS PRATEN OVER GEWICHT EN LEEFSTIJL

Om de vaardigheden van professionals die werken met gezinnen verder te verbeteren op het gebied van communicatie over gewicht en leefstijl, is een training ontwikkeld. De informatie uit deze factsheet komt daar uitgebreider aan bod, mede aan de hand van voorbeelden en rollenspellen. Ook is er uitgebreid aandacht voor de rol van vooroordelen en wordt er geoefend met behulpzame gesprekstechnieken.

MEER INFORMATIE?

Meer weten over dit onderwerp, of geïnteresseerd in de training? Neem contact op met Sanne Niemer, projectleider sociale marketing en zorginnovatie, Care for Obesity, afdeling Gezondheidswetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam: s.niemer@vu.nl.

BRONNEN

1. Noordam, H. & Halberstadt, J. (2016). Factsheet Stigmatisering in de zorg voor kinderen met obesitas. Amsterdam: Care for Obesity.
2. Paulis, W.D., Middelkoop, M., Bueving, H.J., Luijsterbrug, P.A.J. & Koes, B.W. (2015). Discussing overweight in primary care. *Arch Dis Child*, 100(9), 899-900.
3. Derkens, R. E., Brink-Melis, W.J., Renders, C.M., Seidell, J.C. & Visscher, T.L.S. (2010). Eindrapport kwalitatief onderzoek; Preventie en behandeling van overgewicht en obesitas in Zwolle, Kinderen. ATW overgewicht.
4. Edvardsson, K., Edvardsson, D. & Hornsten, A. (2009). Raising issues about children's overweight--maternal and child health nurses' experiences. *J Adv Nurs*, 65(12), 2542-2551.
5. Grootens, R., van den Eynde, E., Halberstadt, J., Niemer, S., Seidell, J.C. & Dedding, C. (in voorbereiding). Rapportage Toeleiding naar en voltooiing van leefstijlinterventies voor kinderen met overgewicht en obesitas. Amsterdam: Care for Obesity en Athena Instituut.
6. Noordam, H., Halberstadt, J., & Seidell, J.C. (2016). Kwaliteit van leven als uitkomstmaat in de zorg voor kinderen (4-19 jaar) met obesitas. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, 94(8), 300-304.
7. Athena Instituut (2014). Rapportage Kinderen over leefstijlprogramma's en LEFF. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.
8. Sarti, A., Dedding, C. & Niemer, S. (2015). Rapportage Kinderen en ouders over LEFF. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.
9. Niemer, S., Sarti, A., Dedding, C. & Seidell, J.C. (2016). Poster: New insights in reasons for children and parents to start a community based lifestyle intervention. Vancouver: International Congress on Obesity.