



# Tipsheet

Hoe praat je respectvol met  
kinderen en hun ouders over  
gewicht en leefstijl?

---

November 2017

Sanne Niemer  
Emma van den Eynde  
Irene Gruintjes  
Jutka Halberstadt

## Introductie

Veel professionals vinden het lastig om de onderwerpen gewicht en leefstijl te bespreken met gezinnen. 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.

Werk jij vanuit het zorg- of sociale domein met kinderen en ouders<sup>1</sup> en herken je dit? In deze tipsheet geven we je een aantal handvatten voor een succesvol gesprek.

## Fase van gedragsverandering

Soms zullen gezinnen zelf met een vraag over gewicht en leefstijl komen. Veel vaker echter, zal jij het onderwerp aan moeten snijden. Kinderen en ouders zijn zich in veel gevallen niet bewust van het belang te werken aan een gezonder gewicht of een gezondere leefstijl. Inschatten of een kind overgewicht heeft is lastig met het blote oog! Dat komt onder andere doordat vaak meer mensen in de omgeving boven een gezond gewicht zijn. Het is lastig om nog te herkennen wat een gezond gewicht is.

Jij bent dus in veel gevallen degene die het onderwerp bespreekbaar moet maken met het gezin. De fase van gedragsverandering waarin het gezin zich bevindt, bepaalt mede hoe je boodschap ontvangen wordt en aan welke informatie behoefte is. Er bestaan vijf fasen:

1. Voorstadium: niet bewust van bepaald gedrag
2. Overwegen: nadenken over voor- en nadelen van huidig en gewenst gedrag
3. Beslissen en voorbereiden: besluit om gedrag te veranderen en plannen maken
4. Actie: actieve verandering
5. Volhouden: volhouden van de verandering

Een gezin dat zich totaal niet bewust is van het feit dat hun kind boven gezond gewicht is, zal geen behoefte hebben aan samen een beweegdoel stellen. Vooral bij gezinnen in deze eerste fase is het belangrijk dat je in begrijpelijke taal kunt uitleggen dat het gewicht gevolgen kan hebben voor de gezondheid en het psychosociaal functioneren. Richt je daarbij niet alleen op het gewicht, maar toon begrip voor de complexe context van gewichtsproblematiek. Leg uit dat er allerlei factoren in de biologie, psychologie en omgeving van het kind kunnen zijn die het huidige gewicht hebben veroorzaakt en/of in stand houden. En dat gezinnen lang niet altijd invloed hebben op al deze factoren.

Probeer in een gesprek af te tasten in welke fase van gedragsverandering het gezin zit. Afhankelijk van de fase waarin ze zich bevinden, kies je een bepaalde richting voor het gesprek.

## Aanknopingspunten voor het gesprek

Begin niet direct over gewicht en leefstijl. Bouw het gesprek rustig op en ga langzaam op zoek naar een gespreksopening. Je wilt gaandeweg een beter beeld van het gezin krijgen. Wie zijn ze, wat veroorzaakt hun gedrag en wat kan hen helpen?

Mogelijk ervaren gezinnen overgewicht of obesitas niet als een probleem. Misschien zijn er dan aanverwante of onderliggende problemen, waarover je in gesprek kan. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een slecht gebit of een kind dat gepest wordt of zelf pest. Het gewicht van het kind heeft immers niet alleen invloed op de fysieke gezondheid,

---

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

maar hangt ook samen met meer kans op psychosociale problematiek zoals depressie en angst, een laag zelfbeeld en sociale afwijzing door pesten en stigmatisering.

Zoek naar een onderwerp dat belangrijk is voor het gezin. Wat drijft en motiveert hen? Wat vinden ze belangrijk? Waar willen ze verandering? Wat zou hen in de weg kunnen staan? Wanneer je daarover in gesprek raakt, ontstaat er mogelijk ruimte voor de onderwerpen gewicht en leefstijl. Speelt een kind bijvoorbeeld veel computerspelletjes, waardoor het laat gaat slapen en moe is? Wanneer je met kind en ouders andere activiteiten zoals buiten spelen bespreekt, kun je uitleggen dat je je daar fitter van gaat voelen. Jij moet af tasten met welk onderwerp je de juiste snaar raakt.

De Argumentenkaartjes van het Kenniscentrum Sport kunnen hierbij helpen. Samen met een gezin op zoek naar wat belangrijk voor hen is, biedt een opening voor gesprek, aansluitend bij de drijfveren van ouders.

- Ik vind het belangrijk dat mijn kind
  - Gezond is
  - 's Avonds goed slaapt
  - Niet te druk en agressief is
  - Zelfvertrouwen heeft
  - Conditie en energie heeft
  - Goede cijfers haalt op school
  - Nieuwe vriendjes maakt
  - Plezier heeft en het gezellig heeft
  - Leert omgaan met regels



Andere mogelijke aanknopingspunten voor een gesprek over gewicht en leefstijl:

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.
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.

## Je houding

De manier waarop je de onderwerpen bespreekt, is bijna belangrijker dan de boodschap zelf. Wees je ervan bewust dat praten over gewicht en leefstijl gevoelig ligt. Een ouder die zelf een schuldgevoel heeft rondom het gewicht van het kind, zal bang zijn voor een veroordelende en beschuldigende houding van jou. Stel je daarom open en respectvol op naar de kinderen en ouders. Creëer een veilige gespreksituatie zonder kritiek of oordeel. Kies voor een positieve en sensitieve benadering: wees motiverend en begripvol.

## Vooroordelen?

De opvattingen die je zelf hebt over kinderen met overgewicht of obesitas en/of een ongezonde leefstijl, kunnen een rol spelen in gesprek met gezinnen. Wanneer je bijvoorbeeld van mening bent dat het gewicht van het kind de schuld van de ouders is, beïnvloedt dat je gesprek met dat gezin. Het helpt om je eigen opvattingen kritisch te bekijken. En je te verdiepen in de complexe werkelijkheid van gewichtsproblematiek, waarbij biologische, psychologische en omgevingsfactoren een rol spelen.

## Dit helpt:

- Toon empathie, door goed te luisteren en het gevoel van het kind of de ouder te benoemen:
  - “Het klinkt alsof jullie erg bezorgd zijn”
  - “Wat moet dat een opluchting zijn”
- Benadruk wat er goed gaat:
  - Benoem gedrag en positieve gevolgen
  - Begin met de positieve en sterke punten
  - Plaats positieve veranderingen in perspectief; een kleine verandering die erg moeilijk was is een groot succes!
- Herhaal en vat samen wat de ander gezegd heeft
- Stel open, uitnodigende vragen
  - “Ik zou graag meer willen horen over”
  - “Kun je me meer vertellen over”

## Je taalgebruik

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.

## Dit helpt:

- Communiceer begrijpelijk en gebruik zoveel mogelijk neutrale of positieve termen:
  - “Het is belangrijk om gezond te groeien”
  - “Je bent boven een gezond gewicht”
  - “Het is voor jou belangrijk om te werken aan een gezonder gewicht en een gezondere leefstijl”
- Termen die je beter kunt vermijden zijn:
  - Dik, zwaar, slap, vet etc
  - Dun, mager, slank etc
  - Ideaal gewicht
  - Normaal gewicht
  - Een obees kind

## Verwijzing naar een leefstijlprogramma

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.

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. Ze spreken liever op een neutrale of juist positieve manier over de behandeling.

**Dit helpt:**

- Praat op een positieve manier over leefstijlprogramma's waarvoor kinderen in aanmerking komen en benadruk ook niet aan gewicht gerelateerde voordelen.
- Leg de nadruk op manieren om tot een gezonder gewicht te komen, in plaats van de oorzaak voor verwijzing.
- Praat over de mogelijke positieve gevolgen van een gezonder gewicht.
- 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.

### **Geïnteresseerd in een training of behoefte aan meer informatie?**

Voor professionals die meer willen weten over hoe respectvol met gezinnen over gewicht en leefstijl in gesprek te gaan, is een training ontwikkeld. De informatie uit deze tipsheet 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 weten over dit onderwerp, of geïnteresseerd in de training? Neem contact op met Sanne Niemer, onderzoeker kinderen en obesitas en VU-projectleider LEFF, Care for Obesity, afdeling Gezondheidswetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam: [s.niemer@vu.nl](mailto:s.niemer@vu.nl).

## Gebruikte literatuur

1. Athena Instituut (2014). Rapportage Kinderen over leefstijlprogramma's en LEFF. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.
2. Care for Obesity (2017). Basismodel 'Ketenaanpak voor kinderen met overgewicht en obesitas'. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.
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. 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.
7. Noordam, H. & Halberstadt, J. (2016). Factsheet Stigmatisering in de zorg voor kinderen met obesitas. Amsterdam: Care for Obesity.
8. 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.
9. 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.
10. Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change (19) *3 Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 276-288
11. Sarti, A., Dedding, C. & Niemer, S. (2015). Rapportage Kinderen en ouders over LEFF. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.