

Werk jij vanuit het zorg- of sociale domein met kinderen en ouders? In dit tweeluik geven we je een aantal handvatten voor het voeren van een prettig gesprek over gewicht en leefstijl met gezinnen. Vervolgens gaan we in op hoe je leefstijlverandering aanpakt bij kinderen en ouders.

1

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

TEKST SANNE NIEMER EN JUTKA HALBERSTAD (VU AMSTERDAM)

Hoe ga je samen met hen **aan de slag met leefstijlverandering?**

TEKST SANNE GERARDS (UNIVERSITEIT MAASTRICHT)

2



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

Professionals uit het zorg- en sociale domein hebben een belangrijke taak in het bespreken van gewicht en leefstijl met kinderen en hun ouders. Uit de internationale literatuur blijkt echter dat ze dit lastig vinden. Ze vrezen negatieve reacties van kind en ouder, vanwege de gevoelige en emotionele aard van de onderwerpen. Belangrijke barrières die professionals noemen, zijn een gebrek aan zelfvertrouwen, tijd en training in specifieke gespreksvaardigheden. Omgaan met weerstand wordt als het meest uitdagend ervaren. Ook blijkt dat kinderen en ouders de gesprekken over de onderwerpen vaak als ongemakkelijk ervaren, omdat deze onderwerpen zoveel lading voor ze hebben.

Het feit dat veel professionals zich onvoldoende bekwaam voelen om op een behulpzame manier in gesprek te gaan over gewicht en leefstijl, is problematisch. Niet alleen omdat deze gesprekken vanwege de hoge prevalentie van overgewicht en obesitas regelmatig voor zouden moeten komen, maar ook omdat gebrek aan zelfvertrouwen hierover ertoe kan leiden dat het gesprek onprettig verloopt of zelfs vermeden wordt, terwijl er wel sprake is van overgewicht of obesitas. Dit kan negatieve gevolgen hebben.

Gevoelige onderwerpen

Het is wenselijk dat professionals zich voldoende bekwaam voelen om met kinderen en ouders in gesprek te gaan over de potentieel gevoelige onderwerpen gewicht en leefstijl. Wanneer deze gesprekken prettig verlopen, is de kans groter dat de professional en het gezin hierover in



gesprek blijven. Op deze manier kan er een opening ontstaan voor het in gang zetten van de gewenste leefstijlverandering dan wel het opheffen van eventuele barrières die deze verandering in de weg staan.

Onderwerpen aansnijden

Soms zullen gezinnen zelf met een vraag over gewicht en leefstijl komen. Toch komt het vaker voor dat jij de onderwerpen aan moet snijden. Kinderen en ouders zijn zich namelijk regelmatig niet bewust van het belang van het werken aan een gezonder gewicht of een gezondere leefstijl. Het is daarom belangrijk dat je in begrijpelijke taal kunt uitleggen dat het gewicht gevolgen kan hebben voor de gezondheid en het psychosociaal functioneren.

Framen in termen van groei en gezondheid

Je wilt het gezin niet onnodig ongerust maken en overspoelen met informatie over

risico's. Bespreek de situatie daarom op een niet bedreigende of confronterende manier. Bijvoorbeeld door het probleem te 'framen' in termen van groei en gezondheid: *'De meeste kinderen die dezelfde lengte en leeftijd hebben als Peter, wegen ongeveer X kilo. Peter zit X kilo boven dat gezonde gewicht'*. Dit ervaren ouders als minder bedreigend en het zorgt ervoor dat het gesprek makkelijker op strategieën voor het bevorderen van gezondheid komt. Ook een focus op het afremmen van gewichtstoename of stabiel blijven van gewicht, zodat het kind geleidelijk in een gezonder gewicht groeit, betreft een positieve en minder confronterende aanpak.

Complexe context van gewichtsproblematiek

Begrip tonen voor de complexe context van het ontstaan van het overgewicht is ook van belang. Leg uit dat er allerlei factoren in de biologie, psychologie en om-

geving van het kind kunnen zijn die de leefstijl beïnvloeden en daarmee het huidige gewicht hebben veroorzaakt en/of in stand houden. En dat gezinnen daarop lang niet altijd allemaal invloed hebben! Leg alle termen die je gebruikt uit.

Wie zijn ze, wat veroorzaakt het gedrag en wat kan hen helpen?

Wanneer de zorgen over het gewicht gedeeld zijn, kun je beginnen een beter beeld van het gezin te krijgen.

Onderliggende problemen

Om overgewicht effectief aan te kunnen pakken, is het essentieel dat naar het kind in zijn context wordt gekeken. Het gewicht van het kind is immers ontstaan door gedrag dat gestuurd wordt door een wisselwerking van biologische en psychologische kenmerken van het kind zelf en omgevingsfactoren zoals een gebrek aan buitenspeelruimte of door culturele gewoonten die overmatig eten stimuleren. Daarnaast zijn er mogelijk andere problemen in de leefsituatie van kind en gezin die eerst aangepakt moeten worden, zoals huisvestingsproblemen, schulden en relatieproblemen bij de ouders. In gesprek is het dus belangrijk om niet enkel naar lichamelijke en psychische gezondheid

Zo creëer je een veilige gesprekssituatie

- Open, uitnodigende vragen stellen
- Actief luisteren
- Empathie tonen
- Focussen op wat goed gaat
- Positieve veranderingen in perspectief plaatsen
- Herhalen en samenvatten wat er gezegd is
- Geen kritiek of oordelen uiten
- Motiverende en begripvolle houding
- Positief en sensitief reageren
- Respectvol communiceren

kunnen staan? En hoe kan die verandering bijdragen aan een gedragsverandering op het gebied van leefstijl.

Een empathische houding

Wees je ervan bewust dat praten over gewicht en leefstijl gevoelig ligt. Kinderen en ouders kunnen een veroordelende en

Neutrale of positieve termen

- ✓ Gewicht
- ✓ Gezonder gewicht
- ✓ Boven gezond gewicht

Termen om te vermijden

- ✗ Dik, zwaar, slap, vet, obees, etc
- ✗ Dun, mager, slank, etc
- ✗ Ideaal gewicht
- ✗ Gewichtsprobleem
- ✗ Normaal gewicht

Respectvolle bewoording

Hoewel gezinnen zelf vaak confronterende woorden gebruiken voor hun eigen gewicht of dat van gezinsleden, kunnen deze woorden hard aankomen. Wanneer je woordgebruik emoties als schuldgevoel en schaamte oproept, kan dat constructieve communicatie in de weg staan en een negatief effect op de motivatie hebben. Het helpt om begrijpelijke en neutrale of positieve termen te gebruiken als je over gewicht en leefstijl praat, zie de tabel hierboven. ◀

Wanneer je aansluit bij het perspectief van het gezin, vergroot je hun betrokkenheid

van het kind te kijken, maar ook naar zaken als de sociale participatie van het kind, het welzijn van de ouders en de gezinsdynamiek.

Wat is belangrijk voor het gezin?

Probeer in je gesprek een beeld te krijgen van wat kind en ouder belangrijk vinden. Wanneer je aansluit bij het perspectief van het gezin, vergroot je hun betrokkenheid. Voor de ene ouder zullen schoolprestaties belangrijk zijn en voor de andere ouder is het zelfvertrouwen van het kind een belangrijke motivator. Dus waar willen ze verandering? Wat zou hen in de weg

beschuldigende houding van jou vrezende. Creëer daarom een veilige en open gesprekssituatie, waarin je het perspectief van het gezin onderzoekt.

Bekijk je eigen vooroordelen kritisch

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 te onderzoeken.

DRS. SANNE NIEMER is als onderzoeker werkzaam bij de VU Amsterdam, binnen het project Care for Obesity. Haar onderzoek bekijkt hoe professionals het beste met kinderen en ouders in gesprek kunnen gaan over gewicht en leefstijl. Sanne is ook actief als trainer op dit gebied. Als voormalig landelijk projectleider is ze nog betrokken bij de evaluatie en kwaliteitsbewaking van deze interventie die landelijk beschikbaar is via de stichting Gezonde Jeugd.