

Handleiding voor bijeenkomst Praten over Gewicht

Hoe praat je respectvol over gewicht met ouders en kinderen die te maken hebben met overgewicht? Vanuit Kind naar Gezonder Gewicht (KnGG), onderdeel van JOGG – gezonde jeugd, gezonde toekomst, is speciaal voor professionals in het zorg en sociaal domein de e-learning Praten over Gewicht gemaakt. Deze e-learning is een eerste stap voor professionals om kennis te maken met dit thema en leert de deelnemer aan de hand van theoretische inzichten, casuïstiek, praktische handvatten en opdrachten, met een brede blik te kijken naar overgewicht en obesitas én hoe gewicht en leefstijlverandering te bespreken met kind en gezin. Maar hoe kun je de e-learning inzetten om professionals in jouw gemeente te ondersteunen bij dit thema? Een live bijeenkomst heeft hierbij een grote meerwaarde. Om gemeenten te ondersteunen bij het organiseren van de bijeenkomst is deze handleiding ontwikkeld.

Achtergrond

In Nederland heeft 1 op de 7 kinderen overgewicht. Ruim 15% van hen heeft obesitas of ernstige obesitas. Veelal gaat het om kinderen in een lagere sociaaleconomische positie. Vaak staan onderliggende problemen een gezonde leefstijl in de weg. Kinderen in een lagere sociaaleconomische positie hebben bijvoorbeeld meer risico op overgewicht en hebben daarnaast vaak te maken met belemmerende factoren die het extra uitdagend maken om het overgewicht te verminderen. Denk bijvoorbeeld aan psychische en psychosociale factoren of problemen in het gezin als gevolg van schulden of werkloosheid.

Ook in jouw gemeente komen professionals in de zorg, onderwijs of in de wijk in aanraking met deze kinderen. Sommige professionals, zoals bijvoorbeeld

jeugdverpleegkundigen, voelen de verantwoordelijkheid in het constateren van overgewicht. Maar ook professionals op scholen of in de wijk krijgen ermee te maken. Bijvoorbeeld als ouders naar hen toe komen met zorgen over het gewicht van hun kind. Of als duidelijk is dat een kind ongelukkig is of weinig zelfvertrouwen heeft en het vermoeden er is dat het gewicht een rol speelt.

Maar hoe praat je respectvol over gewicht met ouders en kinderen die te maken hebben met overgewicht? Veel professionals blijken hiermee te worstelen en vinden het een gevoelig onderwerp. Ze vermijden het onderwerp, praten er alleen indirect over of wachten tot kind en ouders er zelf over beginnen. Een verkeerde aanpak kan schade berokkenen aan kind en ouders en de relatie met het gezin

onder druk zetten. Ook kan het weerstand of ongelooft bij de ouders oproepen als sommige professionals niet en andere wél over gewicht praten. Het is daarom belangrijk dat praten over gewicht zorgvuldig gebeurt. Voor kinderen en ouders is zo'n gesprek ook vaak lastig. Ze kunnen het ervaren als een oordeel over hun manier van leven en wijze van opvoeden. Bovendien zijn zij zich niet altijd bewust van het overgewicht.

Aan de slag

Bepaal het doel

Om een bijeenkomst te organiseren is het belangrijk om van te voren het doel vast te stellen. Hieronder enkele doelen ter inspiratie:

- ◆ Verbinden: Verschillende professionals uit het netwerk met elkaar in contact brengen, samenwerking zoeken en elkaar vinden
- ◆ Informeren/kennis opdoen: Over stigma, vooroordelen, woordgebruik, bewustwording
- ◆ Inspireren: Aanzetten tot actie om met dit onderwerp aan de slag te gaan
- ◆ Toeleden/samenwerken op casusniveau, dezelfde taal gaan spreken, doorgaande lijn bewerkstelligen
- ◆ Intervisie/trainen: Casuïstiek behandelen, ervaringen delen (eventueel middels rollenspellen als de groep elkaar al goed kent), gespreksvaardigheden oefenen.

Bepaal wat je wilt bereiken met een bijeenkomst.

Bepaal voor wie je de bijeenkomst gaat organiseren

Samenhangend met het doel is welke professionals je wilt uitnodigen voor de bijeenkomst. Kies je voor een multidisciplinaire groep of voor één groep met dezelfde achtergrond en professie?

Multidisciplinaire groep

Voordeel: Grote diversiteit aan professionals. Elke deelnemer heeft zijn eigen specialisme en vakgebied met zijn eigen ideeën en opvattingen. Dit verruimt ieders blik en kan verrassende en leerzame momenten opleveren.

Nadeel: Door de grote diversiteit kunnen er veel verschillende meningen en belangen zijn waardoor je het risico loopt om langer bij één onderwerp te blijven en de focus verliest.

Als je kiest voor deze variant vraagt dit ook specifieke vaardigheden van de gespreksleider. Deze persoon moet in staat zijn om gefocust te blijven op de doelstelling van de bijeenkomst, kritisch te zijn en goed in staat om bijzaken van hoofdzaken te scheiden.

Groep met dezelfde professionals

Voordeel: Herkenning voelen bij elkaar, ruimte voor ondersteuning van elkaar, makkelijker focus te houden.

Nadeel: Het mogelijke gevaar te beperkt te blijven denken, te veel vanuit het eigen perspectief.

Als je kiest voor deze variant vraagt dit ook specifieke vaardigheden van de gespreksleider. Hij moet in staat zijn om de professionals te prikkelen en buiten hun comfortzone te brengen.

Tip: Mocht je de wens hebben om met rollenspellen aan de slag te gaan, is het zinvol om een groep professionals te kiezen die al bekend is met elkaar (vooral geschikt voor gemeenten die al geruime tijd werken met de aanpak Kind naar Gezonder Gewicht). Mocht de groep niet met elkaar bekend zijn, zal de drempel om samen te oefenen en experimenteren hoger zijn. Zorg daarom dat er voldoende aandacht is voor veiligheid in de groep. Dit creëer je het snelst in een groep die elkaar al kent.

Bepaal de inhoud van de bijeenkomst

Verschillende factoren bepalen welke thema's je gaat behandelen tijdens de bijeenkomst. Er zijn totaal 6 thema's te behandelen, welke ook in de E-learning aan bod komen. De inhoud is afhankelijk van:

- ◆ Of je als gemeente al werkt met de aanpak Kind naar Gezonder Gewicht *
 - Mijn gemeente werkt nog niet met de aanpak
 - Mijn gemeente werkt 1-3 jaar met de aanpak
 - Mijn gemeente werkt > 3 jaar met de aanpak

**Belangrijk om hierbij ook rekening te houden met hoe ver jouw gemeente is met het netwerk opbouwen, de fase van implementatie en of er al 'goed' over gewicht wordt gesproken. Bijvoorbeeld 'mijn gemeente werkt 1-3 jaar met de aanpak KnGG en de aanpak is goed geïmplementeerd in de dagelijkse praktijk van de lokale professionals die elkaar makkelijk weten te vinden'. Deze gemeente heeft andere doelen dan een gemeente die ook 1-3 jaar met de aanpak werkt, maar waarbij nog niet optimaal onderling wordt samengewerkt.*

- ◆ Je beschikbare tijd voor een bijeenkomst
 - Kort (1-1,5 uur) - 2 thema's
 - Dagdeel - 4 thema's
 - Twee dagdelen - alle thema's

Tip: Een investering van 1 of 2 dagdelen heeft een groter effect op de gedragsverandering van mensen en levert meer winst op. Samenwerken en netwerken is een essentieel onderdeel van de aanpak, dus tijd investeren loont en bespaart op langere termijn kosten in zorg en preventie.

Hieronder staat een schema waarbij je een keuze kunt maken aan de hand van bovenstaande factoren, welke thema's je gaat behandelen. Een suggestie hoe je de E-learning in de bijeenkomst kunt verwerken is ook meegenomen.

	Korte bijeenkomst (1-1,5 uur) <i>Kies 2 thema's</i>	Gemiddelde bijeenkomst (1 dagdeel) <i>Kies 4 thema's</i>	Uitgebreide bijeenkomst (2 dagdelen) <i>Alle thema's aan bod</i>
Suggestie voor inzetten E-learning	Adviseer deelnemers na de bijeenkomst de E-learning te volgen. Formuleer per module prikkelende opdrachten en vragen die de interesse bij de deelnemer wekken om verder op onderzoek te gaan en de E-learning te maken.	Adviseer deelnemers na de bijeenkomst de E-learning te volgen. Formuleer per module prikkelende opdrachten en vragen die de interesse bij de deelnemer wekken om verder op onderzoek te gaan en de E-learning te maken.	Adviseer deelnemers voorafgaand aan de bijeenkomst de E-learning te volgen. Deze bijeenkomst is een verdieping op het thema. Er is dan meer keuze in werkvormen zoals rollenspellen, omdat men al enige kennis over het onderwerp heeft.
Wij werken nog niet met KnGG aanpak	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Complexe context overgewicht ◆ Het gesprek en woordkeuze 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kijken door bril professional ◆ Complexe context overgewicht ◆ Het gesprek en woordkeuze ◆ Stigma en vooroordelen 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kijken door bril professional ◆ Stigma en vooroordelen ◆ Kijken door bril ouder en kind ◆ Complexe context gewichtsproblematiek ◆ Weerstand ◆ Het gesprek en woordkeuze (mbv praktijkcasus)
Wij werken 1-3 jaar met KnGG aanpak	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Weerstand ◆ Het gesprek en woordkeuze 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kijken door bril professional ◆ Weerstand ◆ Het gesprek en woordkeuze ◆ Stigma en vooroordelen 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kijken door bril professional ◆ Stigma en vooroordelen ◆ Kijken door bril ouder en kind ◆ Complexe context gewichtsproblematiek ◆ Weerstand ◆ Het gesprek en woordkeuze (mbv rollenspellen of praktijkcasus)
Wij werken > 3 jaar met KnGG aanpak	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kijken door bril ouder en kind ◆ Stigma en vooroordelen ◆ Weerstand ◆ Het gesprek en woordkeuze 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kijken door bril professional ◆ Stigma en vooroordelen ◆ Kijken door bril ouder en kind ◆ Weerstand ◆ Het gesprek en woordkeuze 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kijken door bril professional ◆ Stigma en vooroordelen ◆ Kijken door bril ouder en kind ◆ Complexe context gewichtsproblematiek ◆ Weerstand ◆ Het gesprek en woordkeuze (mbv rollenspellen)

In bijlage 1 vind je per thema de inhoud en uitwerking voor de bijeenkomst en de bijbehorende PowerPointpresentatie welke je naar eigen behoefte kunt aanvullen.

Bepaal wie de bijeenkomst gaat organiseren

Je hoeft als JOGG-regisseur of KnGG-projectleider/kartrekker deze bijeenkomst niet alleen te organiseren. Informeer in het netwerk wie zich verantwoordelijk kan en wil voelen voor de organisatie. Een suggestie is om te kijken naar organisaties die een rol spelen in de netwerkaanpak overgewicht bij kinderen zoals de gemeente, welzijnsorganisaties, GGD of gemeentelijke Sportservice.

Als je weet welke instantie de organisatie op zich gaat nemen, kun je vervolgens kijken wie binnen deze organisatie de kar gaat trekken. Denk aan een persoon met affiniteit met het onderwerp. Bijvoorbeeld:

- ◆ GGD-professional (zoals jeugdverpleegkundige, centrale zorgverlener, gezondheidsbevorderaar)
- ◆ Jeugdarts
- ◆ Welzijnsmedewerker
- ◆ KnGG projectleider

NB: De organisator hoeft niet de gespreksleider te zijn. Zie voor uitleg 'gespreksleider' hieronder.

Gespreksleider

De gespreksleider van deze bijeenkomst is iemand die begaan is met dit thema, enthousiasme uitstraalt en zich comfortabel genoeg voelt om de kennis over dit thema over te brengen. Denk aan:

- ◆ Centrale zorgverlener
- ◆ Jeugdverpleegkundige
- ◆ Jeugdarts

Zie bijlage 2 voor Benodigde professionele vaardigheden gespreksleider

Beoogde benodigde materialen

Voor de presentatie adviseren we om de volgende materialen te gebruiken:

- ◆ Een laptop met de PowerPointpresentatie 'Praten over gewicht'
- ◆ Een scherm/beamer

Voor de werkvormen adviseren we om de volgende materialen te gebruiken:

- ◆ Een flipover (meerdere vellen) met stiften
- ◆ Stickers in 3 verschillende kleuren (bijvoorbeeld Post-Its)
- ◆ Meerdere stiften in minimaal 2 verschillende kleuren

Hulp en ondersteuning

Met deze handleiding helpen we jou op weg bij het organiseren van een bijeenkomst over het respectvol aangaan van het gesprek over overgewicht en obesitas met kinderen en hun ouders. Wij kunnen ons voorstellen dat er ondanks deze handleiding vragen zijn over de specifieke invulling in jouw gemeente. De organisatie van zo'n bijeenkomst vraagt namelijk ook maatwerk. Daarom biedt JOGG de mogelijkheid om te sparren met jouw JOGG- of KnGG-adviseur.

Neem voor meer informatie contact op met info@kindnaargezondgewicht.nl.

BIJLAGE 1

Inhoud en uitwerking thema's

1. Welkom
2. Kennismaking met de groep
3. Kijken door de bril van de professional
4. Stigma en vooroordelen
5. Kijken door de bril van ouder en kind
6. Complexe context gewichtsproblematiek
7. Omgaan met weerstand
8. Woordgebruik
9. Het gesprek
10. Oefenen/rollenspellen
11. Afsluiting

1. Welkom

Doelen:

- ◆ Professionals weten wat ze kunnen verwachten.
- ◆ Professionals weten hoe de opzet van de bijeenkomst is.
- ◆ Professionals weten wat de brede blik op overgewicht inhoudt.
- ◆ Professionals aanzetten tot het delen van hun uitdagingen in de praktijk mbt het thema praten over gewicht.

Tijdsduur	Inhoud	Slides
15 min	<p>Doorloop slides:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Voorstellen gesprekleider◆ Kennismaking professionals (naar behoefte)◆ Toelichting op de bijeenkomst◆ Brede blik op overgewicht◆ Onderwerpen bijeenkomst:<ul style="list-style-type: none">○ Kijken door de bril van de professional○ Stigma en vooroordelen○ Kijken door de bril van ouder en kind○ Complexe context gewichtsproblematiek○ Omgaan met weerstand○ Het gesprek en woordkeuze	1

2. Kennismaking met de groep

Doelen:

- ◆ Professionals leren elkaar kennen.
- ◆ Professionals voelen zich veilig in de groep.

Benodigdheden:

- ◆ Memory kaartjes
- ◆ Flipover

Tijdsduur	Inhoud	Slides
20 min	<p>Oefening:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Memorykaartjes verspreid over de vloer leggen◆ Iedereen pakt een kaartje en zoekt zijn wederhelft◆ Die persoon interview je kort:<ul style="list-style-type: none">○ Naam○ Functie○ Verwachting◆ Plenaire terugkoppeling: kort vertellen wat je weet van diegene die je geïnterviewd hebt. <p>Belangrijk: Zorg voor het exacte aantal kaartjes als dat er professionals zijn. Schrijf verwachtingen op flipover.</p>	2

Alternatieve oefeningen:

- Stel jezelf voor a.d.h.v. laatste foto op je telefoon (je mag een keer censureren bij te privéfoto). Doe dit in duo's en stel daarna de ander kort aan de groep voor (noem: naam, functie, wat vindt de ander uitdagend in praten over gewicht en wat heb je ontdekt over deze persoon).
- Zet mensen in een kring. Benoem dan een aantal stellingen/vragen waarbij men naar binnen/voren stapt in de kring als de stelling op hen van toepassing is. Begin met een aantal algemene stellingen zoals wie woont er in (naam KnGG gemeente), wie is er (noem verschillende functies), wie kent hier meer dan 3 personen, etc. Breng daar ook wat humor in en bouw op naar het thema van de bijeenkomst, namelijk praten over gewicht: Wie vindt het spannend om over gewicht te praten met ouders? Wie bespreekt gewichtszorgen direct met het kind? etc. Eventueel kun je hierbij ook de gekozen thema's alvast benoemen en nagaan wie er op welk onderwerp geïnteresseerd is.

3. Door de bril van de professional

Doelen:

- ◆ Professionals zijn zich bewust van hun eigen barrières om het gesprek over gewicht aan te gaan.
- ◆ Professionals weten hoe met de barrières om te gaan.

Benodigheden:

- ◆ 10 Blaadjes met de cijfers 1 t/m 10 erop

Tijdsduur	Inhoud	Slides
30 min	<p>Brainstorm over waarom we het lastig vinden gesprek aan te gaan over gewicht. (5 min)</p> <p>Stel vragen als:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Waarom is dit een gevoelig onderwerp? ◆ Waarom voelen we ons hier vaak ongemakkelijk bij? ◆ Hoe kunnen we in gesprek komen én blijven met ouders en het kind? ◆ Welke barrières voelen we om dit gesprek aan te gaan? ◆ Vind je het jouw taak om dit gesprek aan te gaan? <p>Oefening (5 min): Leg de cijfers 1 t/m 10 op de grond en vraag: Hoe comfortabel ben jij om het gesprek over gewicht aan te gaan? Vraag iedereen bij het cijfer te gaan staan wat het beste bij hem/haar past als het gaat om je comfortabel te voelen om het gesprek aan te gaan.</p> <p>Vraag iemand in de groep een reactie te geven waarom hij/zij bij het betreffende cijfer is gaan staan. <u>Oordeel niet, geef geen mening, alles is goed.</u></p> <p>Je zou deze oefening ook kunnen doen zonder cijfers op de grond te leggen, maar door twee uiterste plekken in de ruimte te noemen (dus 1 is hier en 10 is daar) en ze vragen ergens tussen 1 en 10 te gaan staan. Of de mensen in 2 cirkels te zetten. Dit kan veiliger voelen. Sta je niet alleen op een bepaalde plek en wordt je omringd door de rest van de groep.</p> <p>Link leggen met wat we vandaag bespreken en waarmee de professionals naar huis gaan (handvatten, zelfvertrouwen).</p> <p>Uitleg: Uit internationaal onderzoek blijkt dat er 4 soorten barrières zijn die het eigen vertrouwen in het voeren van een goed gesprek kunnen verlagen. Doorloop de slides en vraag iemand in de groep een praktijkvoorbeeld te noemen waarbij er barrières gevoeld zijn. Bespreek samen met de groep in welke van de 4 categorieën deze barrière past en hoe deze barrière weggenomen zou kunnen worden. (10 min) Bij grote groepen kun je overwegen om hierbij mensen in duo's te laten uitwisselen welke van deze barrières zij bij zichzelf herkennen en bij de plenaire bespreking te vragen of mensen een voorbeeld willen geven. Of je koppelt dit aan de voorbeelden die je wellicht bij vorige oefening al gehoord hebt.</p> <p>Uitleg: Onderscheid tussen het benoemen van het overgewicht en het bespreken van het overgewicht.</p> <p>Laat de sheet 'Gewicht inschatten' zien en vraag de groep bij elke foto of het kind obesitas, overgewicht of gezond gewicht heeft.</p> <p>Oefening (10 min): Laat iedereen voor zichzelf barrières opschrijven die zij regelmatig voelen en laat ze erbij schrijven welke gevoelens daarbij naar boven komen. Laat vervolgens iedereen zich bewust worden van deze gevoelens en bespreek samen hoe deze barrières aangepakt kunnen worden.</p>	3-8

4. Stigma en vooroordelen

Doelen:

- ◆ Professionals kennen een aantal veel voorkomende vooroordelen over kinderen met overgewicht en obesitas en de ouders van deze kinderen.
- ◆ Professionals begrijpen hoe deze vooroordelen en stigma's een rol spelen in de gesprekken met ouders.
- ◆ Professionals kennen hun eigen vooroordelen ten aanzien van overgewicht.

Benodigheden:

- ◆ Flipover

Tijdsduur	Inhoud	Slides
30 min	<p>Uitleg stigma en vooroordelen (10 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Als het over mensen met overgewicht gaat, wordt in onze maatschappij vaak negatief gedacht en gesproken. Opvattingen die je zelf hebt over kinderen met overgewicht of obesitas kunnen een rol spelen in het gesprek met gezinnen. Wanneer je bijvoorbeeld van mening bent dat het gewicht van het kind de schuld is van de ouders, beïnvloedt dit je gesprek met het gezin. ◆ Het helpt je daarom om je eigen opvattingen te onderzoeken. <p>Uitleg: Het hebben van vooroordelen is heel normaal. Dat we mensen in hokjes plaatsen, is een oeroud mechanisme wat ons hielp te overleven. We categoriseren om dat wat we zien te ordenen. Maar het is goed om voorbij deze eerste indruk te komen om ouder en kind daadwerkelijk te kunnen helpen. Op basis van alleen uiterlijk weet je namelijk helemaal niets. Je wil meer weten over dit gezin.</p> <p>Vraag: Welke publieke overtuigingen worden er in onze maatschappij gedeeld over kinderen en volwassenen met overgewicht en wat voor effect heeft dit op ouder en kind?</p> <p>Tip: Je kunt de antwoorden op een flipover schrijven. Mogelijke antwoorden: lui, ongemotiveerd, dom, onsympathiek</p> <p>Vraag: Welk effect heeft dit op ouder en kind? Mogelijke antwoorden: terughoudendheid in vragen om hulp, bang voor het wijzende vingertje van de professional, schaamte, minder zelfvertrouwen</p> <p>Vraag: Merk jij soms dat gesprekken over gezondheid met ouder en kind zonder overgewicht je makkelijker afgaan?</p> <p>Oefening (5 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Laat de foto van het moeder en 3 kinderen zien en deel post-its uit. ◆ Vraag: Wat zie jij? Wat roept dit op bij jou? Wat betekent dit voor jou in je werk? Wat is het effect van jouw gevoel over een kind met overgewicht op het gesprek? Schrijf je eerste gevoel op een post-it en overleg met je buurman/buurvrouw. Daag de mensen uit om ook echt hun eerste gevoel op te schrijven. ◆ Stel jezelf de vraag: Als ik een kind voor het eerst zie, welke veronderstellingen heb ik dan over het karakter, de intelligentie, de gezondheid, de leefstijl en het gedrag en in welke mate baseer ik me <u>daarbij op zijn gewicht?</u> ◆ Laat het filmpje van Holland Got's Talent zien en vraag daarna aan de groep wat ze opviel in dit optreden ten aanzien van de reactie van de jury. ◆ Doorloop kort de volgende slides en introduceer daarna de oefening <p>Oefening (15 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ga in duo's met elkaar in gesprek aan de hand van de vragen. Het gaat hierbij om eerlijk naar jezelf kijken zonder te oordelen. Nodig de ander uit om de vooroordelen te noemen en onderzoeken. Reageer oordeelvrij, stel alleen vragen, bied geen oplossingen. ◆ 2 min nabespreking: wat is de sleutel bij het bespreken hiervan geweest? En hoe kun je dit gebruiken in gesprek met ouders en kinderen? Stimuleer mensen een persoonlijk voornemen op dit vlak te formuleren. 	9-15

5. Door de bril van ouder en kind

Doelen:

- ◆ Professionals begrijpen hoe de vooroordelen en stigma's een rol spelen in de gesprekken met ouders en hebben inzicht gekregen in het perspectief van de kinderen en de ouders.

Tijdsduur	Inhoud	Slides
30 min	<p>Uitleg (5 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Wat doet het met de ouder als de mensen om hen heen hén de schuld geven van het overgewicht van hun kind? ◆ Wat doet het met het kind en ouder als de maatschappij hen ziet als ongemotiveerd, lui en lelijk? <p>Door het stigma op overgewicht kan het voor ouders en kinderen heel lastig zijn om te praten over gewicht en leefstijl. Laat de sheet met printscreen google zien en leg uit dat dit de afbeeldingen zijn die we te zien krijgen als we in de zoekopdracht kind en obesitas invullen. Leg uit wat onder de sheet beschreven staat.</p> <p>Vertel: Je staat op een feestje of een bijeenkomst van je werk en bent met anderen in gesprek over de problematiek van overgewicht bij kinderen. Misschien herken je de volgende reacties? (5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 'Ouders kunnen geen 'nee' zeggen'. ◆ 'Je moet bij de ouders zijn! Zij kopen ongezonde dingen'. ◆ 'Ouders bepalen wat de kinderen eten, dus daar zit de oplossing van het probleem'. <p>Laat de sheet 'Wat vindt Nederland zien' en stel de groep de vraag: Kinderen met een ongezonde leefstijl krijgen een slechte opvoeding van hun ouders. Wat vindt Nederland van deze stelling? Het antwoord is 80%. Maar is dit zo? Ligt de oorzaak bij de ouders? En wat doet dit stigma met ouders en kinderen met overgewicht?</p> <p>Laten we samen eens kijken door de bril van de ouder en kind (10 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Wat is het perspectief van ouder en kind op de situatie ◆ Hoe kan jij daar als professional bij helpen? <p>De VU heeft onderzoek gedaan naar het welbevinden van ouders en kinderen met overgewicht.</p> <p>Doorloop de slides over onderzoeksresultaten</p> <p>Doe dit zo interactief mogelijk, met prikkelende vragen naar de groep tussendoor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Welbevinden kinderen ◆ Verwachtingen kinderen ◆ Verwachtingen ouders <p>Opdracht (10 min): Vraag de groep: Hoe vertalen jullie de onderzoeksresultaten naar wat jullie nu anders kunnen gaan doen in je dagelijkse werk, nu jullie deze kennis hebben? En vertaal dit in een persoonlijk actiepunt. Dit kan plenair of in subgroepen.</p> <p>Conclusie: Als je écht de ouder tot hulp wil zijn, ben je je bewust dat ieder kind en het gezin zijn eigen unieke verhaal heeft. En de oplossing niet zo eenvoudig is als de meeste mensen denken.</p>	16-23

6. Complexiteit overgewicht

Doelen:

- ◆ Professionals weten welke factoren een rol spelen in het ontstaan en in stand houden van gewichtsproblematiek.
- ◆ Professionals weten dat ze om een duurzame gedragsverandering te bevorderen, meer moeten weten over het gezin.
- ◆ Professionals weten welke vragen ze kunnen stellen op basis van oprechte interesse.

Benodigheden:

- ◆ Flipover
- ◆ Stiften

Tijdsduur	Inhoud	Slides
30 min	<p>Uitleg complexiteit overgewicht (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Overgewicht is complexer dan enkel 'ieder pondje gaat door het mondje' en de oplossing is niet slechts te vinden in gezonder eten en meer bewegen. ◆ Naast voeding, bewegen en slapen veroorzaken ook biologische, psychologische en sociale factoren de leefstijl van het kind. ◆ Denk hierbij aan erfelijke aanleg voor overgewicht, persoonlijke problemen zoals echtscheiding of depressie, het ontbreken van een veilige buitenspeelruimte, de invloed van kindermarketing op ongezond voedsel, armoede of culturen die overgewicht als welvaart zien. ◆ Gezinnen hebben lang niet altijd invloed op deze factoren. ◆ Dit uitleggen aan de ouders is cruciaal voor het schuldgevoel dat ze vaak hebben. <p>Doorloop de slides over het multifactoriële karakter van overgewicht. Om inzicht te krijgen in de factoren die een duurzame gedragsverandering belemmeren of juist bevorderen, zal de professional meer willen/moeten weten over het gezin. Deze zoektocht start met het <u>tonen van oprechte interesse in het gezin</u>.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Wie zijn jullie? ◆ Wat veroorzaakt jullie gedrag? ◆ En wat kan jullie helpen? <p>Oefening (20 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Bedenk in duo's vragen die je kunt stellen vanuit het perspectief van de ouder, vanuit het kind of vanuit het gezin die niet voeding of beweging gerelateerd zijn, maar op basis van oprechte interesse. ◆ Geef ieder duo een flipover en laat ze max 15 minuten hiermee aan de slag gaan. ◆ Bespreek vervolgens de vragen op de flipover met groep. 	24-29

7. Omgaan met weerstand

Doelen:

- ◆ Professionals begrijpen dat het gedrag dat mensen vertonen, niet altijd iets zegt over de behoefte die ze hebben.
- ◆ Professionals weten hoe weerstand kan ontstaan.
- ◆ Professionals weten hoe ze met weerstand kunnen omgaan en weg kunnen nemen.

Tijdsduur	Inhoud	Slides
35 min	<p>Uitleg (10 min): Kinderen en ouders kunnen de gesprekken over gewicht en leefstijl als ongemakkelijk ervaren. De onderwerpen hebben namelijk vaak veel lading voor ze. Ze kunnen bang zijn voor het belerende, terechtwijzende vingertje van de professional en leggen de schuld van het overgewicht snel bij zichzelf. Deze onzekerheid kan voor weerstand zorgen bij ouder en kind.</p> <p>Omgaan met deze weerstand wordt door de professional vaak als uitdagend ervaren. Toch is het belangrijk om, als je weerstand voelt bij ouder en kind, hier wat mee te doen. Want pas als je weerstand herkent en (probeert) weg te nemen, kun je aan de slag met de hulpvraag van het gezin.</p> <p>Realiseer je dat achter die weerstand vaak gevoelens en behoeften liggen die een heel ander beeld geven van het gezin. Het is de kunst om voorbij de weerstand te komen en met een open blik en de juiste gespreksvaardigheden te ontdekken waarmee het gezin geholpen is.</p> <p>Brainstorm over het ontstaan en omgaan met weerstand. Stel vragen als:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Hoe ontstaat weerstand denk je? ◆ Hoe herken je weerstand? ◆ Hoe ga jij om met weerstand? <p>Breng met deze vragen een gesprek op gang over de weerstand die de professionals zoal voelen bij ouder en kind en hoe ze daar mee omgaan. Optie: in subgroepen in gesprek gaan mocht de groep te groot zijn. Laat iedereen na afloop van dit onderdeel persoonlijke actiepunten opschrijven over hoe ze hier anders mee om willen gaan in de praktijk. Dit kan door middel van een briefje aan zichzelf of plenair op een flipover.</p> <p>Doorloop de slides over de ijsbergtheorie van McClelland en de bevindingen uit onderzoek rondom weerstand.</p> <p>Oefening (5 min): Maak tweetallen (A, B) van ongeveer hetzelfde postuur. Zet A en B tegenover elkaar met de handpalmen tegen elkaar. Persoon A krijgt de opdracht om te gaan drukken, persoon B krijgt geen opdracht. Als je aftelt gaan alle A's drukken tegen de handen van B. Hoogstwaarschijnlijk wordt er flink geduwd en zal B tegendruk geven (ook al had B deze opdracht niet gekregen). Stop de opdracht en vraag aan de groep wat ze ervaren hebben. Wat er meestal gebeurt is dat B hard tegendruk geeft om niet omver te worden gedrukt. Dit is een natuurlijke reactie.</p> <p>Nabespreken op:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Hoe snel weerstand oproept ◆ Dit gebeurt ook vaak in een gesprek. Weerstand op weerstand. ◆ Maar door mee te veren (geen tegendruk te geven) en begrip te tonen voor de situatie van de ouder kom je eerder tot elkaar en zul je het vertrouwen kunnen winnen van de ouder. <p>Vraag: Hoe zou jij weerstand wegnemen? Breng een gesprek op gang hierover. Doorloop de slides over de 4 stappen die helpen om weerstand weg te nemen.</p> <p>Oefening (10 min): Leg casus voor: Juan is 7 jaar oud en heeft overgewicht. De ouders van Juan vinden het heel lastig om met het overgewicht aan de slag te gaan maar doen voor hun gevoel hun uiterste best. Ze ontvangen een brief van de GGD met daarin een afspraak om het gewicht van Juan te bespreken.</p>	30-40

	<p>Bedenk in 2-tallen welk gedrag de ouders kunnen laten zien op de uitnodiging van de jeugdverpleegkundige om op gesprek te komen over het gewicht van Juan.</p> <p>Mogelijk antwoord:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ze denken dat ze “op het matje worden geroepen” bij de jeugdverpleegkundige vanwege het overgewicht van hun zoon. Dit geeft ze een onzeker gevoel en laten in het gesprek een timide houding zien. ◆ Hebben misschien het gevoel: Waar bemoeien ze zich mee en voelen zich op voorhand al aangesproken op hun gedrag als ouders en komen met veel voorbeelden wat ze allemaal doen aan het overgewicht. ◆ Ze gaan helemaal niet naar die afspraak <p>Oefening (10 min): Bedenk in dezelfde 2-tallen hoe je de weerstand bij de ouders van Juan zou kunnen wegnemen. Gebruik hier eventueel de 4 stappen voor die eerder zijn besproken.</p>	
--	---	--

8. Woordgebruik

Doelen:

- ◆ Professionals weten welke woorden als prettig en onprettig worden ervaren door ouder en kind
- ◆ Professionals weten welke woorden zij zelf het meest gebruiken
- ◆ Professionals weten dat er een verschil kan zijn tussen het gevoel bij een woordkeuze van de professional en het gevoel dat dit woord oproept bij ouder en kind.

Tijdsduur	Inhoud	Slides
15 min	<p>Leg uit: VU heeft onderzoek gedaan naar het woordgebruik. Welke termen ouders en kinderen juist prettig of onprettig vinden en welke termen professionals regelmatig gebruiken. Om de resultaten met jullie te delen gaan we een kleine quiz doen.</p> <p>Uitleg quiz: Ik laat dadelijk een term zien en vraag jullie het volgende:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Gebruik jij deze term makkelijk? Ga staan als je deze term makkelijk gebruikt en blijf zitten als dat niet zo is.2. Hoe denk je dat ouder en kind deze term ervaren? Ga staan als je denkt dat ze deze term prettig vinden en blijf zitten als je denkt dat ze deze term onprettig vinden. <p>Doorloop de slides met de verschillende termen.</p> <p>Benoem dat er een verschil kan zijn tussen een term die een professional graag gebruikt en ouder en kind juist als onprettig ervaren.</p> <p>Laat de laatste slide zien en bespreek de conclusies uit onderzoek</p>	41-53

9. Het gesprek

Doelen:

- ◆ Professionals kunnen op een niet bedreigende of confronterende manier het gesprek starten over gewicht en leefstijl.
- ◆ Professionals weten welke vragen ze hierbij kunnen stellen.

Benodigheden:

- ◆ Flipover

Tijdsduur	Inhoud	Slides
30 min	<p>Doorloop de slides over (15 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Zorgen delen over gewicht ◆ Houding ◆ Empathie ◆ Geen advies geven <p>Ben je ervan bewust dat de manier waarop je iets zegt vaak nog bijna belangrijker is dan de boodschap zelf. Wanneer het gesprek namelijk prettig verloopt, is de kans groter dat jullie hierover in gesprek blijven.</p> <p>Je creëert een vertrouwensband met ouder en kind waarin het eenvoudiger wordt het perspectief van het gezin te onderzoeken en samen tot een plan van aanpak te komen.</p> <p>Doorloop de sheets over het stappenplan van het voeren van een gesprek over gewicht (5 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Voorbereiding ◆ Opbouw gesprek ◆ Do's in een gesprek <p>Oefening (15 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Laat mensen in subgroepen van 3 personen met elkaar brainstormen over hoe zij het gesprek kunnen starten in hun dagelijkse praktijk. Hoe kunnen zij dit aanpakken en welke vragen kunnen zij formuleren? Laat hen deze op een flipover schrijven. ◆ Plenaire nabespreking: iedere subgroep deelt 1-3 goede vragen over hoe dit aan te pakken en schrijft deze op een flipover. ◆ De gespreksleider kan dit aanvullen met deze tips: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Zoek aanknopingspunten die de behoefte van verandering kunnen versterken ➢ Probeer de onderliggende problemen te achterhalen ➢ Leer het gezin beter kennen en ben nieuwsgierig naar ze en toon oprechte interesse ➢ Schep heldere verwachtingen wat je voor het gezin kunt betekenen ➢ Lever maatwerk. Ieder gezin is uniek ➢ Let op aannames: NIVEA (Niet Invullen Voor Een Ander) ➢ Wees een OEN (Open, Eerlijk, Nieuwsgierig) 	54-69

10. Oefenen/rollenspellen

Doelen:

- ◆ Professionals kunnen een gesprek voeren met een sensitieve en respectvolle houding, positieve of neutrale woordkeuze en het gebruik van motiverende gesprekstechnieken zoals het focussen op wat goed gaat.
- ◆ Professionals voelen zich comfortabeler om het gesprek over gewicht aan te gaan.

Tijdsduur	Inhoud	Slides
105 min	<p>Maak een keuze:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Rollenspellen met acteurs (uitbesteden)◆ Oefenen met de groep professionals onderling <p>Spreek samen vooraf feedbackregels af. Doe een energizer die de veiligheid in de groep verhoogd. Maak afspraken over hoe met elkaar om te gaan tijdens de rollenspellen.</p> <p>Oefen in 3-tallen het gesprek met kind en ouder. Bedenk vantevoren een anonieme lokale casus en bespreek daarin wie welke rol heeft gepakt/kan pakken. Wat ging goed en kan beter en oefen met deze echte casus. Oefen dan samen het gesprek dat je zou voeren. Verdeel de rollen in professional, ouder en kind.</p> <p>Bespreek samen:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Wat je moeilijk vond als professional én als ouder en kind.◆ Wat ging juist goed en wat kan beter?◆ Waar zou je in het gesprek met de ouder en kind straks extra goed op letten? <p>Sluit de rollenspellen per groepje af met een evaluatie en reflectie en laat iedereen een persoonlijk actiepunt opschrijven voor zichzelf.</p> <p>Schrijf per persoon 1 gouden tip op een post-it waar jij het meest aan hebt gehad deze bijeenkomst en verzamel deze op een flipover.</p> <p>Plenaire terugkoppeling door de gespreksleider</p>	70

11. Afsluiting

Doelen:

- ◆ Professionals zijn zich bewust van hun eventuele valkuilen, kwaliteiten en zelfvertrouwen om het gesprek over gewicht aan te gaan.
- ◆ Professionals weten wat de volgende stap wordt in het kader van Praten over gewicht.

Benodigdheden:

- ◆ 10 Blaadjes met de cijfers 1 t/m 10 erop
- ◆ Flipover

Tijdsduur	Inhoud	Slides
15 min	<p>Vraag: Wat ga jij individueel anders doen? Vraag: Wat ga jij als KnGG team anders doen?</p> <p>Bespreek met de groep actiepunten hoe nu verder te gaan. Maak desgewenst concrete afspraken en schrijf ze op de flip over.</p> <p>Leg opnieuw de cijfers 1 t/m 10 op de grond en vraag de groep wederom bij een cijfer te gaan staan. Vraag iemand om een reactie. Is hij vooruit of misschien wel achteruit gegaan. Hiervoor geldt dat er geen goed of fout is.</p> <p>Bedank de groep voor hun aanwezigheid en inzet. Vertel de groep waar ze terecht kunnen voor vragen na deze bijeenkomst.</p>	71

BIJLAGE 2

Benodigde professionele vaardigheden en competenties gespreksleider

Het begeleiden van groepen vraagt specifieke competenties en vaardigheden van een persoon. Om je te helpen met de keuze van de gespreksleider, beschrijven we hieronder een aantal competenties en vaardigheden waaraan een gespreksleider zou moeten voldoen.

Competenties:

- ◆ Affiniteit met overgewicht
- ◆ Senior op het gebied van gespreksvaardigheden
- ◆ Ervaring met motiverende gespreksvoering / positieve gezondheid is een pré
- ◆ Werkzaam geweest met ouders en kinderen
- ◆ Bekend met KnGG is een pré

Kennis en vaardigheden:

- ◆ Is in staat de professionals een veilig gevoel te geven.
- ◆ Is in staat goed te luisteren, te zien en te voelen wat er gebeurt.
- ◆ Zorgt voor veiligheid in de groep door iedereen in zijn waarde te laten en open te staan voor ieders mening. Iedereen moet het gevoel hebben zichzelf te kunnen zijn en vrij te voelen zijn mening te geven.
- ◆ Is in staat de hele bijeenkomst de regie te behouden en opdrachten te begeleiden en sturen.
- ◆ Staat open voor spontane, onverwachte ingevingen van de professionals.
- ◆ Zorgt voor interactie en zendt niet alleen tijdens de bijeenkomst. Dit kan door middel van het stellen van vragen aan de professionals en het inzetten van verschillende werkvormen.
- ◆ Is goed op de hoogte van de inhoudelijke kennis.
- ◆ Blijft ten alle tijden neutraal en is goed voorbereid op mogelijke vragen.
- ◆ Is in staat een draaiboek te kunnen lezen en dit waar nodig bij te stellen.
- ◆ Bewaakt de tijd en doelstelling van de bijeenkomst.
- ◆ Blijft vooral zichzelf!!

Uitnodiging bijeenkomst Respectvol praten over gewicht

Datum: 5 juni 2023
Tijd: 9.00 – 14.30 uur
Locatie: GGD

Beste professional,

Praat jij makkelijk over leefstijl en gewicht met kinderen en hun ouders?

Uit onderzoek blijkt dat veel professionals dit lastig vinden. Ze vrezen negatieve reacties van kind en ouder, vanwege de gevoelige en emotionele aard van de onderwerpen.

Vanuit het programma Kind naar Gezonder Gewicht nodigen we je uit voor een bijeenkomst Praten over gewicht. Tijdens deze bijeenkomst leer je met een brede blik naar overgewicht en obesitas te kijken en krijg je handvatten voor een succesvol gesprek. Deze bijeenkomst is een aanvulling op de e-learning Praten over Gewicht die door JOGG kosteloos wordt aangeboden.

Na deze bijeenkomst ken je:

- ◆ Een aantal veel voorkomende vooroordelen over kinderen met overgewicht en obesitas en de ouders van deze kinderen.
- ◆ Je begrijpt hoe deze vooroordelen en stigma's een rol spelen in de gesprekken met ouders en hebt inzicht gekregen in het perspectief van de kinderen en de ouders.
- ◆ Je weet welke factoren een rol spelen in het ontstaan én in stand houden van gewichtsproblematiek.
- ◆ Je kunt aan de hand van bestaande tools het gesprek starten over gewicht en leefstijl.
- ◆ Je weet hoe je daarbij om kunt gaan met tijdsdruk en weerstand.
- ◆ Je kent een aantal manieren om op een niet bedreigende of confronterende manier het gewicht te bespreken met kinderen en ouders.
- ◆ Je kunt een gesprek voeren met een sensitieve en respectvolle houding, positieve of neutrale woordkeuze en het gebruik van motiverende gesprekstechnieken zoals het focussen op wat goed gaat.

Schrijf je nu in voor deze bijeenkomst en start met meer zelfvertrouwen het gesprek over gewicht met kinderen en hun ouders.

<Gebruik voor inschrijving deze link>

Tot 5 juni!

<Afzender>

BIJLAGE 4

Bronnen van onderzoek

In [de e-learning](#) en deze handreiking zijn resultaten uit onderzoeken van Care for Obesity opgenomen. Voor uitgebreide informatie kun je onderstaande bronnen raadplegen.

Sijben, M., van der Velde, M., van Mil, E., Stroo, J. & Halberstadt, J. (2018). [Landelijk model ketenaanpak voor kinderen met overgewicht en obesitas](#). Amsterdam: Care for Obesity.

Niemer, S. I. J., van den Eynde, E., Gruintjes, I. & Halberstadt, J. (november 2017). [Tipsheet. Hoe praat je respectvol met kinderen en hun ouders praten over gewicht en leefstijl?](#) Amsterdam: Care for Obesity.

Niemer, S. I. J., van den Eynde, E., Gruintjes, I. & Halberstadt, J. (maart 2017). [Factsheet. Met kinderen en hun ouders praten over gewicht en leefstijl](#). Amsterdam: Care for Obesity.

Koetsier, L.W., van den Eynde, E., Eilander M.M.A., van Mil, E., van der Velde, M., Baan, C.A., Seidell J.C. & Halberstadt, J. (juni 2021). [Praatplaat vaststellen wat er speelt bij kind en gezin binnen de aanpak Kind naar Gezonder Gewicht](#). Amsterdam: Care for Obesity.

Koetsier, L.W., van den Eynde, E., Eilander M.M.A., van Mil, E., van der Velde, M., Baan, C.A., Seidell J.C. & Halberstadt, J. (juni 2021). [Leidraad voor de psychosociale en leefstijlverkenning binnen de aanpak Kind naar Gezonder Gewicht](#). Amsterdam: Care for Obesity.

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

van Maarschalkerweerd, P., Camfferman, R., Seidell, J.C. & Halberstadt, J. (2020). [Children's, Parents' and Health Care Professionals' Preferences for Weight-Based Terminology in Health Care](#). Health Communication, 1-5.

