



Respectvol in gesprek over gewicht en leefstijl

08/03/2018
SANNE NIEMER

Onderzoeker kinderen en obesitas
VU-projectleider LEFF

C4O CARE FOR
OBESITY

Introductie



C4O CARE FOR
OBESITY



nrc.nl

Te dik kind? Vooral niet over praten!

17 minuten van Sander (12/10/2017)

Waarom lastig om te bespreken?

- Vrees voor negatieve reacties van kind of ouder
- Onderwerpen zijn gevoelig en emotioneel
- Gebrek aan zelfvertrouwen, tijd en training
- Omgaan met weerstand



C4O CARE FOR
OBESITY

2. Inzicht in de doelgroep



C4O CARE FOR
OBESITY



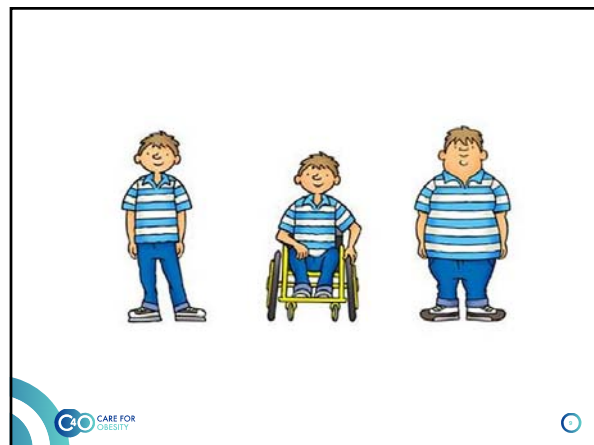
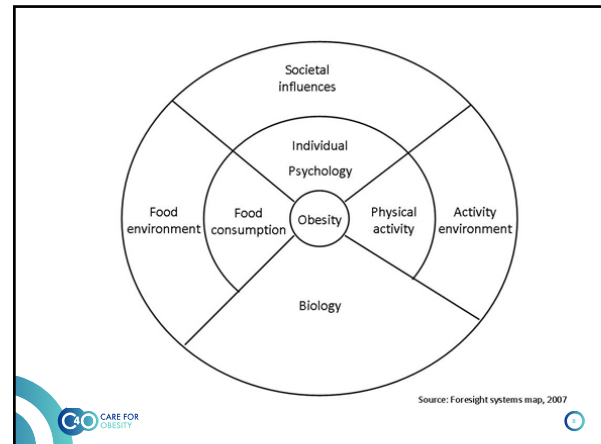
C4O CARE FOR
OBESITY

WAT VINDT NEDERLAND?

Kinderen met een ongezonde leefstijl krijgen een slechte opvoeding van hun ouders.



GO CARE FOR OBESITY



Welbevinden van de kinderen

- Hoe omschrijven kinderen zelf andere kinderen die:
 - een gezond gewicht hebben
 - overgewicht of obesitas hebben
- Kinderen boven een gezond gewicht ervaren vooroordelen en kunnen worden gestigmatiseerd, door hun gewicht
- Kinderen boven een gezond gewicht hebben vaker last van:
 - Slecht zelfvertrouwen, depressie, minder goed sociaal functioneren, sociale buitensluiting, pesten, slechtere schoolprestaties

GO CARE FOR OBESITY



Verwachtingen kinderen

- Ik wil graag een gezond gewicht bereiken en hoop dat ik dan niet meer gepest word*
- Ik wil aan het einde van LEFF in gewoon gewicht zijn. Nou gewoon gewicht hebben!*
- Dat ik meer zelfvertrouwen krijg en dat ik net zo ben net als alle andere kinderen*

GO CARE FOR OBESITY

1.

$$d_1 = \frac{\log(S/E) + (r + \frac{1}{2}\sigma^2)(T-t)}{\sigma\sqrt{T-t}}$$

$$d_2 = \frac{\log(S/E) + (r - \frac{1}{2}\sigma^2)(T-t)}{\sigma\sqrt{T-t}}$$

$$\frac{\partial P}{\partial t} = e^{-r(T-t)} \left(rEN(-d_2) + E \frac{\partial}{\partial S} N(-d_2) \right) - S \frac{\partial}{\partial S} N(-d_1)$$

$$\frac{\partial}{\partial t} N(-d_1) = N'(-d_1) \frac{\partial(-d_1)}{\partial t}$$

$$\frac{\partial(-d_1)}{\partial t} = -\frac{-(r + \frac{1}{2}\sigma^2)\sigma\sqrt{T-t} + \frac{1}{2}\sigma^2}{\sigma^2(T-t)}$$

$$\frac{\partial(-d_2)}{\partial t} = -\frac{-(r - \frac{1}{2}\sigma^2)\sigma\sqrt{T-t} + \frac{1}{2}\sigma^2}{\sigma^2(T-t)}$$

Using the fact $SN'(-d_1) - Ee^{-r(T-t)}N'(-d_2) = 0$,
or $\log\left(\frac{SN'(-d_1)}{Ee^{-r(T-t)}N'(-d_2)}\right) = 0$
we get

$$\frac{\partial P}{\partial t} = rEN(-d_2)e^{-r(T-t)} - EN(-d_2)e^{-r(T-t)} \frac{\partial(-d_2)}{\partial t} + SN'(-d_1) \frac{\partial(-d_1)}{\partial t}$$

$$= rEN(-d_2)e^{-r(T-t)} - \frac{\sigma}{4\sqrt{T-t}} (e^{-r(T-t)} EN(-d_2) + SN'(-d_1))$$

$$= rEN(-d_2)e^{-r(T-t)} - \frac{Se}{2\sqrt{T-t}} N'(-d_1) \quad (0.1)$$

$$\frac{\partial P}{\partial S} = e^{-r(T-t)} E \frac{\partial}{\partial S} N(-d_2) - N(-d_1) - S \frac{\partial}{\partial S} N(-d_1)$$

$$= e^{-r(T-t)} EN'(-d_2) \frac{\partial(-d_2)}{\partial S} - N(-d_1) - SN'(-d_1) \frac{\partial(-d_1)}{\partial S} = -N(-d_1) \quad (0.2)$$

$$\frac{\partial^2 P}{\partial S^2} = \frac{Se}{\sigma\sqrt{T-t}} N''(-d_1) \quad (0.3)$$

CARE FOR OBESITY

Het onderwerp aansnijden

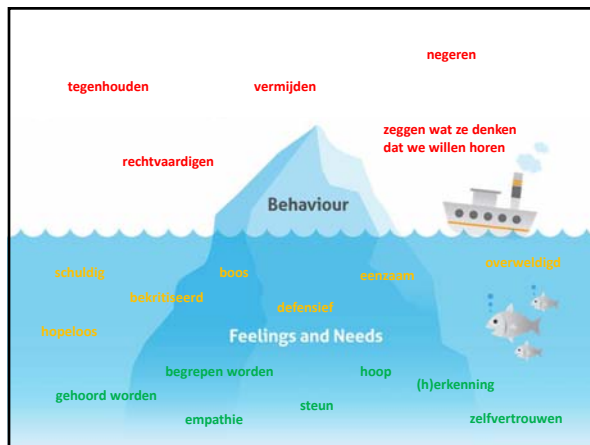
- Framen in termen van groei en
 - Niet confronterend of bedreigend
 - 'De meeste kinderen die deze...
- Kinderen
- Begrijpen

Sjee, wat is ze oebes, hoe heb je het zo ver kunnen laten komen?! Dit is een normaal gewicht, maar uw kind zit HIER!

...tabel houden gewicht kan

...van het kind in stand

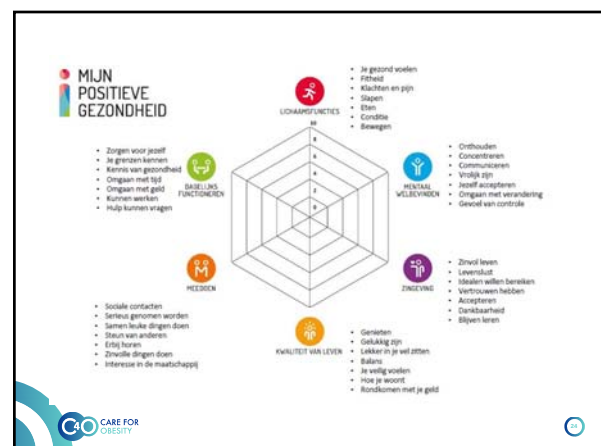
CARE FOR OBESITY



Argumentenkaartjes

- Samen met een gezin op zoek naar wat belangrijk voor hen is, biedt een opening voor gesprek, aansluitend bij de drijfveren van ouders.

CARE FOR OBESITY



Je houding

- Manier waarop is belangrijker dan boodschap zelf!
- Wees je bewust dat gezin wellicht bang is voor veroordelende en beschuldigende houding
- Creëer daarom een veilige, open gesprekssituatie, waarin je het perspectief van het gezin onderzoekt
- Probeer een vertrouwensband te krijgen



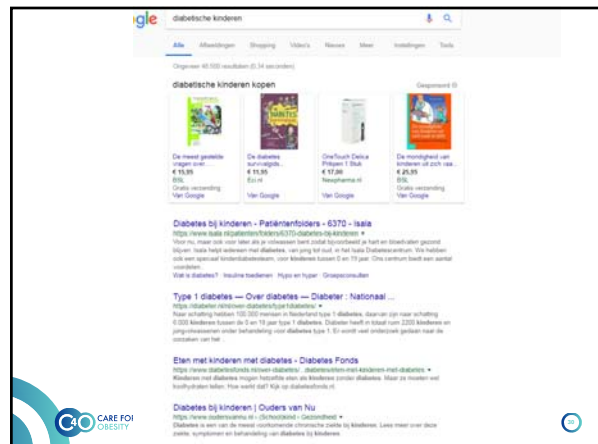
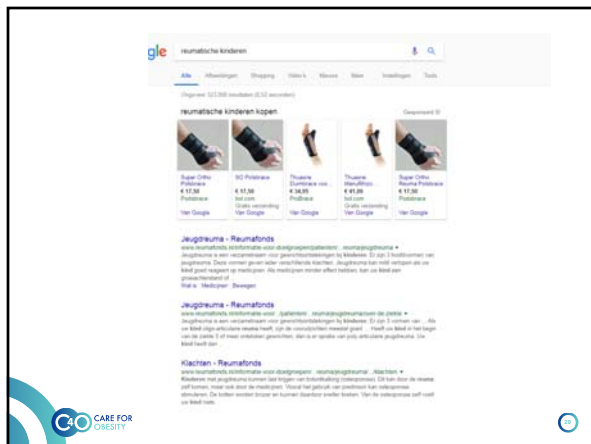
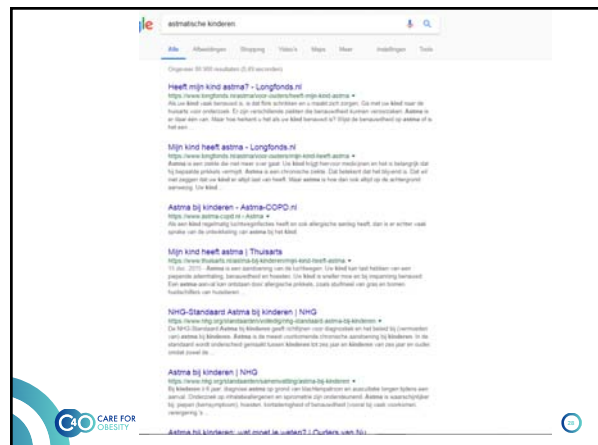
Een empathische houding

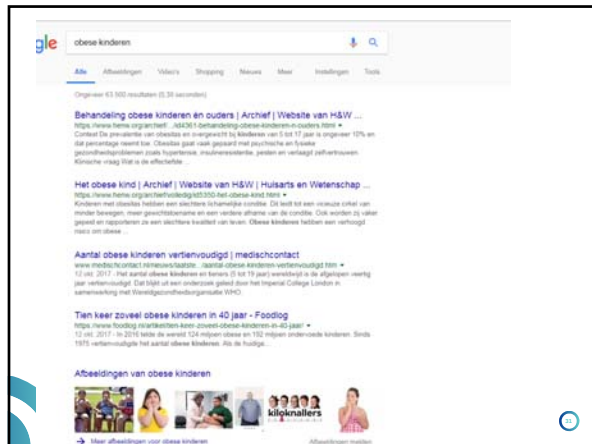
- Open, uitnodigende vragen stellen
- Actief luisteren
- Empathie tonen
- Focussen op wat goed gaat
- Positieve veranderingen in perspectief plaatsen
- Herhalen en samenvatten wat er gezegd is
- Geen kritiek of oordelen uiten
- Motiverende en begripvolle houding
- Positief en sensitief reageren
- Respectvol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



Termen om te vermijden

- Dik, zwaar, slap, vet etc
- Dun, mager, slank etc
- Ideaal gewicht
- Normaal gewicht
- Een obees kind





Termen die weinig weerstand oproepen

- Communiceer begrijpelijk
- Leg alle termen die je gebruikt uit
- Gebruik zoveel mogelijk neutrale of positieve termen:
 - Gezond groeien
 - Boven gezond gewicht
 - Gewicht dat minder goed past bij lengte en leeftijd
 - Belangrijk om te werken aan een *gezonder* gewicht

Echt aan de slag?

- Schrijf je in voor de training 'Praten over gewicht' die we 24 mei organiseren op de VU in Amsterdam!
- Meer informatie? Mail: s.niemer@vu.nl

