

*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 ga je samen met ouders en kinderen **aan de slag met leefstijlverandering?**

**W**anneer je als professional het gesprek met kinderen en ouders bent aangegaan en beide partijen de leefstijl willen aanpakken, dan kun je aan de slag! Het is hierbij uitermate belangrijk dat zowel ouders als kinderen nauw betrokken worden. Ouders spelen een cruciale rol in het vormen van gewoonten van kinderen en bepalen bijvoorbeeld de regels in huis, welke producten aanwezig zijn en of een kind lid is van een sportclub. Het is heel belangrijk dat je je bewust bent van de invloed die ouders hebben op hun kind.

## Gedragverandering ouders

Bij het werken met een gezin is het goed om te kijken naar de samenstelling van het gezin en hoe het gezin met elkaar omgaat. De samenstelling en de onderlinge omgang (sregels) kunnen worden beschouwd als een systeem; het gedrag van één persoon binnen het gezin beïnvloedt de rest van het gezin. Vervolgens kijk je wat ouders concreet kunnen doen om als gezin stapsgewijs het gedrag aan te passen. Als professional moet je je beseffen dat je pedagogische kwaliteiten hierbij essentieel zijn. Er worden vaak twee verschillende soorten opvoedgedrag van ouders onderscheiden: 1) algemene opvoeding en 2) specifieke opvoedpraktijken. Algemene opvoeding geeft aan op welke manier (*hoe*) ouders opvoeden terwijl de specifieke opvoedpraktijken weer geven *wat* ouders doen; de concrete gedragingen.

## Algemene opvoeding

Algemene opvoeding is een indicatie van het sociaal-emotionele klimaat dat ouders thuis hanteren. Het wordt vaak geduïd in de mate van betrokkenheid of zorgzaamheid én de mate van controle of sturing. Betrokkenheid heeft te maken met in hoeverre ouders reageren op behoeften van hun kinderen; controle gaat over hoe de ouders het gedrag van het kind in de gaten

tieve veranderingen in hun specifieke opvoedpraktijken dan ouders die op een andere manier opvoeden.

Nu is het veranderen van opvoedstijl een lastige klus, omdat het over het algemeen een vrij stabiel kenmerk is. Het is goed om je als professional te beseffen dat de opvoedstijl een belemmerende factor kan zijn bij het veranderen van gedrag. Het

## De opvoedstijl kan een belemmerende factor zijn bij het veranderen van gedrag

houden. Als beide dimensies gecombineerd worden, ontstaan vier soorten opvoedstijlen: autoritatief (ook wel gezaghebbend of democratisch genoemd), autoritair, permissief en verwaarlozend (Figuur 1). Uit onderzoek blijkt dat de autoritatieve manier van opvoeden een positief effect op kinderen heeft. Zo hebben deze kinderen vaak een gezonder gewicht, een betere mentale gezondheid en betere schoolprestaties dan kinderen die op een andere manier worden opgevoed. Daarnaast blijkt dat ouders die autoritatief opvoeden meer bereiken met posi-

kan immers inzicht bieden in welke strategie je moet kiezen om een gewenst effect te behalen.

## Opvoedpraktijken

Naast algemene opvoeding hebben specifieke opvoedpraktijken van ouders invloed op het kind. Dit zijn de concrete gedragingen die ouders kunnen toepassen om gedrag van kinderen te veranderen. Uit onderzoek komen een heleboel opvoedpraktijken naar voren die een aantoonbare invloed hebben op gedrag van het kind (Tabel 1).

## Verschillen in opvoedpraktijken

Een aantal opvoedpraktijken is gericht op het stimuleren van kinderen om bepaalde producten te eten, zoals aanmoedigen, belonen en betrekken. Andere opvoedpraktijken zijn gericht op de fysieke omgeving in huis – beschikbaarheid, zichtbaarheid en toegankelijkheid – of op routines in het gezin zoals maaltijdroulines, structuur, regels en monitoren wat het kind eet.

Figuur 1. Vier soorten opvoedstijlen gebaseerd op 2 dimensies (Maccoby & Martin, 1983).

		Betrokkenheid	
		Hoog	Laag
Controle	Hoog	<b>Autoritatief</b>	<b>Autoritair</b>
	Laag	<b>Permissief</b>	<b>Verwaarlozend</b>

Daarnaast is het belangrijk om met het kind over voeding te praten en om zelf het goede voorbeeld te geven (model-leren).

### Effecten opvoedpraktijken

Niet alle opvoedpraktijken hebben een positieve invloed op gedrag van het kind. In principe kunnen alle opvoedpraktijken een negatieve impact hebben op het kind als ze gericht zijn op ongezonde producten. Wanneer een ouder ongezonde snacks op een zichtbare plaats bewaart, is een kind sneller geneigd hiernaar te vragen dan wanneer de snacks op een onzichtbare plek bewaard worden. Daarnaast zijn er opvoedpraktijken die altijd een negatieve impact kunnen hebben op voedingsgedrag van het kind, omdat het kind op een verkeerde manier met voeding leert omgaan. Voorbeelden daarvan zijn emotioneel voeden, instrumenteel voeden, toegankelijkheid en druk uitoefenen.

Als je aan de slag gaat met gedragsverandering bij ouders, is het dus heel belangrijk dat ouders zich bewust worden van de

Tabel 1. Opvoedpraktijken met betrekking tot voeding, gebaseerd op Gevers et al. 2014

Opvoedpraktijk	Voorbeelden van opvoedpraktijken
Aanmoedigen	Het kind aanmoedigen om producten te eten
Belonen	Het kind speelgoed of andere beloningen geven (geen eten) voor gezond eten
Beschikbaarheid	Voeding wel of niet in huis hebben
Betrekken	Het kind vragen om te helpen bij het klaarmaken van voeding
Discussiëren	Praten met het kind over voedingskeuzen- en voorkeuren
Druk uitoefenen*	Het kind onder druk zetten om het bord leeg te eten
Emotioneel voeden*	Voeding gebruiken als reactie op emoties van het kind
Feedback geven	Een positieve of negatieve reactie op de voeding geven die het kind heeft gegeten
Instrumenteel voeden*	Voeding gebruiken om te straffen of belonen
Kennis overbrengen	Het kind uitleg geven over voedingsproducten
Maaltijdroulines	Samen wel of niet een maaltijd eten als familie
Model-leren	Voeding eten in de aanwezigheid van het kind
Monitoren	In de gaten houden wat het kind eet
Regels	Regels opstellen over wat en hoeveel het kind mag eten
Structuur	Het kind voeding geven op vaste momenten
Toegankelijkheid	Voeding bewaren op een plek waar het kind er niet of juist wel zelf bij kan
Toegeeflijkheid*	Toegeven aan het verzet van het kind om gezonde voeding te eten
Zichtbaarheid	Voeding bewaren waar het al dan niet gemakkelijk te zien is

\* Opvoedpraktijken die over het algemeen een negatieve invloed hebben op het kind.

## Adviezen voor leefstijlverandering

Bij het aan de slag gaan met leefstijlverandering bij kinderen en ouders is het advies om de volgende punten in het achterhoofd te houden:

- Probeer het hele gezin te betrekken bij de leefstijlverandering; het gezin is immers een systeem.
- Zorg dat je de opvoedstijl die ouders hanteren herkent en bespreekbaar maakt.
- Ga met ouders aan de slag om hun opvoedpraktijken te verbeteren.
- Ga uit van een langetermijnperspectief bij het veranderen van gedrag.
- Begin met kleine, stapsgewijze veranderingen die relatief makkelijk vol te houden zijn.
- Laat ouders en kinderen positieve ervaringen opdoen.

invloed die ze hebben op hun kind en dat ze beginnen met het veranderen van hun opvoedpraktijken.

### Gedragsverandering bij kinderen

Naast het veranderen van het gedrag van de ouders, is het belangrijk dat kinderen zelf ook betrokken worden bij het proces van gedragsverandering. Hoe ouder de kinderen zijn, hoe belangrijker het is om hen bij het proces te betrekken. Daarnaast is het goed om te weten wat ouders en kinderen willen bereiken op de lange termijn. En om samen te beseffen dat gedragsverandering een proces is dat nooit van de ene op de andere dag helemaal lukt. Het is cruciaal dat kinderen tijdens het proces positieve ervaringen opdoen, positieve

feedback krijgen en veel steun in de omgeving ervaren, van ouders en andere gezinsleden. <

DR. SANNE GERARDS werkt als postdoc onderzoeker en docent aan de School of Nutrition and Translational Research in Metabolism (NUTRIM), vakgroep Gezondheidsbevordering van de Universiteit Maastricht. Haar onderzoek richt zich op interventies ter preventie van overgewicht bij kinderen en de rol die ouders hierin spelen. Sanne is werkzaam als trainer van het programma Triple P Lifestyle en als docent voor de post HBO opleiding Academie voor Leefstijl en Gezondheid.