

HOE PRAAT IK MET MIJN KIND OVER EEN GEZONDER GEWICHT?

TIPS VOOR OUDERS EN ANDERE OPVOEDERS



Care for Obesity



In Nederland hebben de meeste kinderen een gewicht dat past bij hun lengte en leeftijd. Zij hebben een gezond gewicht en daardoor minder kans om ziek te worden dan kinderen die te zwaar zijn. Eén op de zeven kinderen is zwaarder dan gezond voor ze is, zij hebben overgewicht. Het gewicht van kinderen, hangt af van wat ze eten en drinken en hoeveel ze bewegen. Maar er is meer wat kan leiden tot een te hoog gewicht. Bijvoorbeeld gepest worden op school, geld-problemen in het gezin en in een buurt wonen waar veel ongezond eten wordt verkocht. Dit alles kan het best lastig maken om aan een gezonder gewicht te werken.

Het is belangrijk dat ouders en andere opvoeders hun kind met overgewicht helpen gezonder te worden en te blijven. En dat ze hier samen met hun kind over kunnen praten.

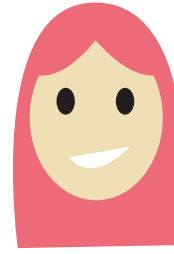
In deze folder leest u over Miriam en haar zoon Ryan. Tien tips helpen hen om samen te praten over een gezonder gewicht. De tips gelden voor kinderen van alle leeftijden. De tips zijn ook voor Ryan's andere ouder(s), opa, oma en andere opvoeders.

MIRIAM EN RYAN

Miriam en haar zoon Ryan zijn bij de dokter. Er wordt verteld dat Ryan te zwaar is. Ryan's gewicht is niet gezond voor hem. Miriam en Ryan weten wel dat hij stevig is, maar ze schrikken toch. De dokter zegt dat het goed is als Ryan een gezonder gewicht krijgt. De dokter, Miriam en Ryan zullen samen beslissen hoe ze hieraan gaan werken.

Miriam wil samen met Ryan werken aan zijn gezondheid en hierover met hem praten. Maar hoe doet ze dat? Ze wil niet dat hij onzeker of somber wordt, of dat hij zich schaamt voor zijn lichaam. Ze wil dat haar zoon gezond is, zelfvertrouwen heeft en gelukkig is. De volgende tien tips helpen haar om met Ryan te praten over een gezonder gewicht. Achterin deze folder staat wat Miriam kan doen wanneer Ryan gepest wordt.

TIPS VOOR HET GESPREK MET UW KIND



1

PRAAT MET UW KIND OVER GEZOND ETEN, DRINKEN EN GENOEG BEWEGEN

Het is voor kinderen fijn als hun ouders praten over gezond eten, drinken en genoeg bewegen. Zonder de focus op het gewicht te leggen. Dus Miriam hoeft niet tegen haar zoon te zeggen dat hij te zwaar is. Dat heeft de dokter al gedaan. Miriam zegt alleen tegen Ryan dat het belangrijk is dat hij gezonder wordt. En dat gezond eten, drinken en bewegen helpen. Hierdoor snapt hij waarom hij werkt aan zijn gewicht.

- *Welk gezond eten vindt uw kind lekker?*



2

VRAAG WELKE WOORDEN UW KIND FIJN VINDT ALS JULLIE HET HEBBEN OVER HET GEWICHT

Het kan dat Ryan zelf gaat praten over zijn gewicht. Miriam vraagt dan aan Ryan welke woorden zij het beste kunnen gebruiken voor zijn te hoge gewicht. Ryan kiest voor de woorden 'groot' of 'stevig'. Hij vindt het niet prettig als iemand zegt dat hij 'dik' is. De meeste kinderen vinden bijvoorbeeld 'gezonder gewicht', 'gewicht', 'stevig' en 'groot' fijner. Ze houden niet van woorden als 'dik', 'vet', 'mollig', 'overgewicht', 'ongezond gewicht' en 'obesitas'.

- *Welke woorden vindt u prettig om het met uw kind over het gewicht te hebben?*

3

BLIJF LIEF VOOR UW KIND EN UZELF

Dat Ryan te zwaar is, is niet zijn schuld. Het is ook niet de schuld van zijn moeder. Het is niemands schuld. Ryan's vader is ook zwaar en zijn tante ook. Sommige mensen worden sneller zwaarder dan anderen. Ook is er overal snoep, koek, taart en chips te koop, en Ryan is daar dol op. Dat maakt het moeilijker om aan een gezonder gewicht te werken.

Miriam geeft Ryan een extra knuffel of compliment wanneer hij zijn best doet. En ze geeft zichzelf ook een complimentje voor haar inzet. Ze zegt tegen Ryan dat het knap is dat hij zijn best doet om gezonder te worden en dat hij het volhoudt.

- *Welke complimenten kunt u aan uw kind geven?*

4

VERTEL UW KIND DAT U VAN HEM/HAAR HOUDT

Miriam houdt heel veel van Ryan. Het maakt voor haar niet uit hoe hij eruit ziet. Ze wil dat hij zich goed voelt en gezond is. Kinderen die wat zwaarder zijn, kunnen zich ongelukkig voelen als hun ouders, broers of zussen iets zeggen over hun uiterlijk of gewicht. Of grapjes maken, of zelfs pesten. Miriam blijft dus zeggen dat ze van Ryan houdt. Ook zegt ze dat hij grappig, aardig, stoer, sportief, lief en slim is. Ryan mag trots op zichzelf zijn.

- *Hoe laat u weten dat u van uw kind houdt?*

5

BLIJF NAAR UW KIND LUISTEREN

Ryan moppert weleens dat Miriam niet goed naar hem luistert. Daarom probeert ze nu vaker écht naar Ryan te luisteren en niet meteen te zeggen wat ze zelf denkt. Miriam vraagt wat Ryan vindt en denkt. Ook zegt ze dat hij altijd met haar kan praten. Dat maakt het voor Ryan makkelijker om naar zijn moeder toe te gaan als hij iets wil vertellen of vragen. Miriam bedenkt vragen die beginnen met *wat*, *waar*, of *hoe*. Ryan kan dit soort vragen niet alleen beantwoorden met ja of nee. Zo gaat hij steeds meer en makkelijker praten, en zo weet Miriam beter hoe Ryan zich voelt.

- *Welke vragen kunt u stellen aan uw kind?*

6

MAAK GRAPJES MET UW KIND

Soms heeft Miriam het gevoel dat ze moet zeuren voordat Ryan doet wat ze vraagt. Dan voelt ze zich net de politie, dat vindt ze niet leuk. Nu probeert ze het soms met een grapje. Ze vraagt bijvoorbeeld niet of Ryan de TV uitzet, maar of de uit-knop van de afstandsbediening het nog doet. Dan moet Ryan lachen. En dan is het voor Miriam ook leuker.

- *Hoe kunt u de gesprekken tussen u en uw kind leuker maken?*



7

BLIJF DUIDELIJK

Het is voor Ryan best lastig om aan zijn gezondheid te denken als hij met vriendjes is. Miriam vertelt daarom duidelijk wat wel kan en wat niet. Miriam en Ryan maken samen regels, bijvoorbeeld wanneer hij wel een stukje taart kan eten en wanneer niet. Nu Ryan weet wat de regels zijn, is het voor hem makkelijker om aan zijn gezondheid te werken. Ook kan hij nu beter aan anderen uitleggen waarom hij bijvoorbeeld geen koekje neemt.

- *Welke regels maakt u met uw kind?*

8

MAAK EEN FEESTJE VAN KLEINE STAPJES

Een gezonder gewicht krijgen is best lastig. Daarom kijken Miriam en Ryan welke kleine stapjes ze kunnen maken zodat Ryan uiteindelijk een gezonder gewicht krijgt. Ze zijn trots als ze weer een stapje hebben gezet en dan vieren ze het succes. Bijvoorbeeld door samen een spelletjesavond te houden. Dat helpt Ryan om door te gaan.

- *Welke kleine stapjes maken u trots?*

9

GEEF HET GOEDE VOORBEELD

Miriam is een groot voorbeeld voor Ryan, hij kijkt naar wat zij kan en doet. Als zij laat zien dat ze zich veel zorgen maakt over haar eigen gewicht of over dat van Ryan, dan kan hij zich ook zorgen gaan maken over zijn gewicht. Hier kan hij somber of onzeker van worden. Dus Miriam laat zien dat zij vertrouwen heeft in Ryan en dat ze trots op hem is. Miriam en Ryan werken goed samen. Miriam zegt dat ook tegen Ryan. Zo groeit Ryan's zelfvertrouwen.

- *Hoe weet uw kind dat u trots op hem/haar bent?*

10

EET SAMEN MET UW KIND

Miriam en Ryan eten vaak samen. Soms eten andere familieleden ook mee. De TV, computer en mobiele telefoon zijn dan uit. Ze zitten gezellig te praten. Miriam probeert eten te koken dat gezond én lekker is. Zo ziet Ryan dat samen eten leuk is en dat gezond eten lekker kan zijn.

- *Waarover praat u met uw kind tijdens het eten?*

RYAN WORDT GEPEST VANWEGE ZIJN GEWICHT. WAT NU?

Net als veel kinderen met overgewicht wordt Ryan gepest op school vanwege zijn gewicht. Ook stellen mensen hem soms vragen die andere kinderen niet krijgen. Bijvoorbeeld: 'Wil je ook taart of mag dat niet, omdat je te zwaar bent?'. De opmerkingen van anderen kunnen vervelend zijn.

Niet alleen klasgenootjes pesten. Ook leerkrachten, ouders van klasgenootjes, dokters en eigen familieleden kunnen vervelende opmerkingen maken. Ze kunnen denken dat mensen met overgewicht de hele dag eten, nooit sporten of lui zijn. Dat soort dingen staat ook in de krant, of is te zien op TV. Dit klopt vaak helemaal niet! Het is belangrijk dat mensen weten hoeveel pijn het kan doen als een kind geplaagd of gepest wordt. Sommige kinderen worden somber, boos of bang door het pesten. Ze spelen minder met andere kinderen, het gaat minder goed op school en ze gaan minder praten. Het kan ook zijn dat kinderen ongezonder gaan eten om zo met hun gevoel om te kunnen gaan. Sommige kinderen hebben nog last van het plagen en

pesten als ze volwassen zijn. Pesten kan op veel manieren, bijvoorbeeld:

- Vervelende opmerkingen
- Uitschelden
- Uitlachen
- Slaan, duwen en schoppen
- Niet mee laten doen
- Roddelen

WAT KAN MIRIAM DOEN?

Ze kan helpen door met Ryan te praten en goed te luisteren. Door met hem te praten over zijn goede eigenschappen, krijgt hij meer zelfvertrouwen. Ze laat Ryan meer dingen doen die hij leuk vindt en waar hij goed in is, zoals zijn hobby skateboarden. Zo krijgt hij ook meer zelfvertrouwen. Daarnaast kan Miriam met de school over het pesten praten. Als Ryan zich somber of onzeker voelt, kan ze dat ook bespreken met de dokter. Samen met Ryan kunnen ze dan de hulp krijgen die het best bij hem past. Ook kan hij een cursus volgen die hem helpt beter voor zichzelf op te komen.

WAT KAN MIRIAM ZEGGEN ALS RYAN VERTELT DAT HIJ GEPEST WORDT?

Wat vervelend!
Ik ben blij dat je het vertelt. Het is niet eerlijk als iemand je pest. Dat kan je erg verdrietig maken.

Hoeveel je weegt, bepaalt niet wie jij bent. Jij bent grappig, aardig, stoer, sportief, lief, slim etc. Je mag trots op jezelf zijn.

Kan jij iets doen zodat je je beter voelt? Wat kan je doen? Wie kan je daarbij helpen?

Kan jij iets doen om het op te lossen? Wat kan je doen? Wie kan je daarbij helpen?

We werken samen aan een gezonder gewicht, jij bent heel goed bezig. Je mag trots op jezelf zijn.

Ieder mens heeft een andere vorm, kleur of maat.

Wat kan ik doen om je te helpen?

COLOFON

AUTEURS

Dr. Minke Eilander, Care for Obesity /
Vrije Universiteit Amsterdam
Leandra Koetsier MSc, Care for Obesity /
Vrije Universiteit Amsterdam
Dr. Jutka Halberstadt, Care for Obesity /
Vrije Universiteit Amsterdam

MET DANK AAN

Janine Carels, JGZ Almere
Prof. dr. Eric van Furth, GGZ Rivierduinen
Eetstoornissen Ursula
Drs. Willy Jubels-Hatenboer,
Nederlandse Stichting Over Gewicht
Drs. Marjolijn van Leeuwen, Pharos
Dr. Mary Nicolaou, Amsterdam UMC,
afdeling Public and Occupational Health
Dr. Bibian van der Voorn, Care for Obesity /
Vrije Universiteit Amsterdam
Amanda van der Windt, GGD
Brabant-Zuidoost

Voor de wetenschappelijke referenties zie de
folder online op: www.vu.nl/C4O

Voor meer informatie kunt u terecht
bij uw lokale jeugdgezondheidszorg.

Deze folder is ontwikkeld door Care for
Obesity, een project van de Vrije Universiteit
Amsterdam, ten behoeve van de aanpak Kind
naar Gezonder Gewicht, een programma
van JOGG.

© 2021 Stichting Vrije Universiteit
Amsterdam

Deze folder is digitaal verkrijgbaar
via www.vu.nl/C4O. Daar staat
steeds de meest recente versie.
De gedrukte versie is op te vragen
via careforobesity@vu.nl.

Zowel verspreiden van als citeren uit deze
folder (tekst en/of beelden) moet altijd
gebeuren onder vermelding van de volgende
bron: Eilander, M.M.A., Koetsier, L.W. &
Halberstadt, J.: Hoe praat ik met mijn kind
over een gezonder gewicht? Tips voor ouders
en andere opvoeders. Amsterdam:
Care for Obesity, 2021.

