



Aan de slag! Hoe pak je leefstijlverandering aan bij ouders en kinderen?

Sanne Gerards PhD, Gezondheidsbevordering sanne.gerards@maastrichtuniversity.nl

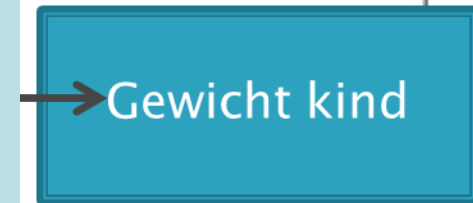


Doelgroep kinderen

- Lastig?!
- **Ja, want**
 - Je moet ouders erbij betrekken
 - Kinderen hebben zelf niet veel invloed op hun eigen gedrag
- **Nee, want**
 - Kinderen hebben relatief 'nieuwe' ongezonde gewoonten
 - Er geldt: jong geleerd, oud gedaan



Theoretisch model



Sleddens, Gerards et al. 2011 IJPO



Algemene opvoeding

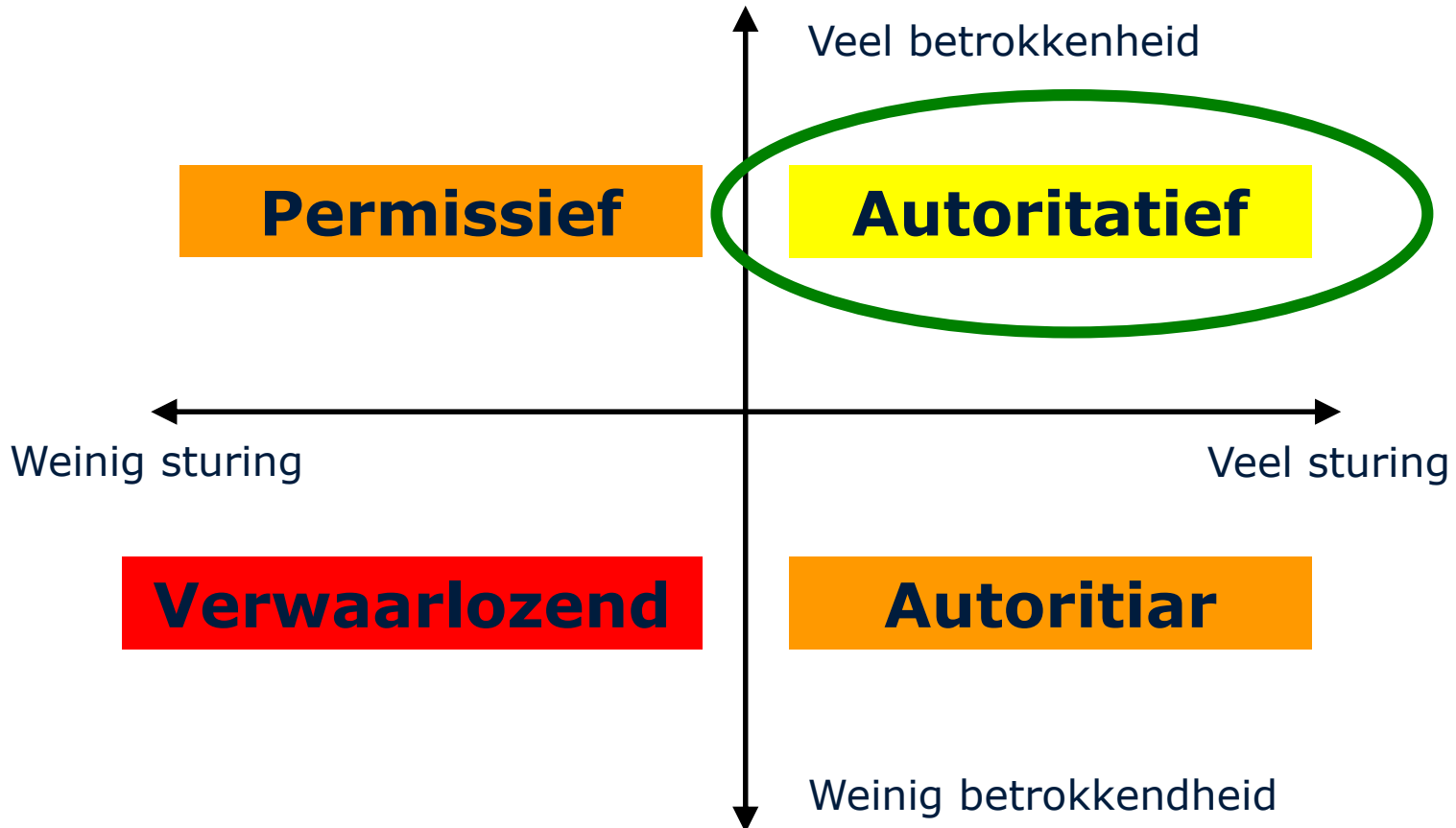
- Manier van opvoeden
- Interactie tussen ouders en kinderen over situaties heen
- Reflectie van attitudes, beliefs en gedrag van ouders
- Vormt emotioneel klimaat



Bijvoorbeeld..



Opvoedstijlen



Opvoedstijl belangrijk?

- Opvoedstijl kan een belemmering zijn bij veranderen van gedrag
- Opvoedstijl veranderen kan noodzakelijk zijn

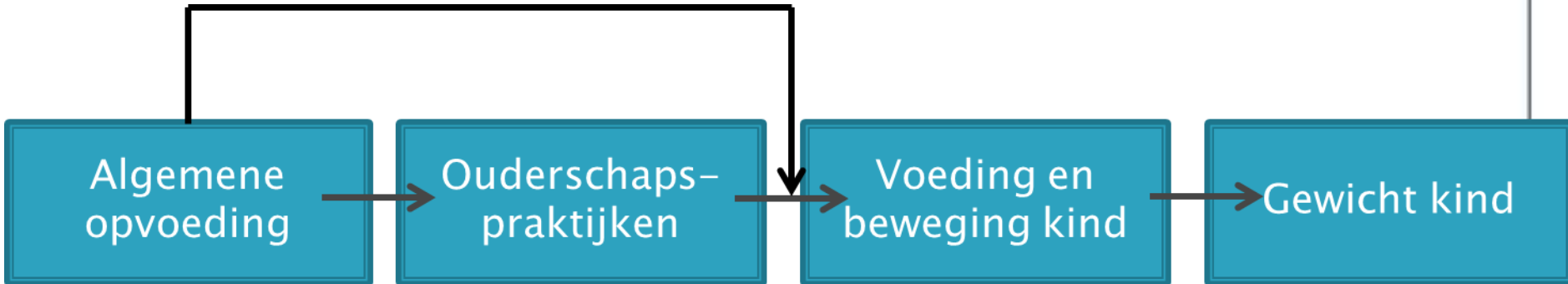


Lifestyle Triple P

- Training cursus positief opvoeden voor een gezonde leefstijl
- 21, 22, 23 maart



Theoretisch model



Sleddens, Gerards et al. 2011 IJPO



Opvoedpraktijken

- Gerichte gedragingen en strategieën van ouders die het gedrag van kinderen beïnvloeden
- Context-specifieke opvoedstrategieën van ouders omtrent bepaald gedrag
 - Voeding
 - Beweging



Opvoedpraktijken

- Aanmoedigen
- Belonen
- Beschikbaarheid
- Betrekken
- Discussieren
- Druk uitoefenen
- Emotioneel voeden
- Feedback geven
- Instrumenteel voeden
- Kennis overbrengen
- Maaltijdroulines
- Model-leren
- Monitoren
- Regels
- Structuur
- Toegankelijkheid
- Toegeeflijkheid
- Zichtbaarheid

Gevers et al. 2015



Opvoedpraktijken

- Aanmoedigen
- Belonen
- Beschikbaarheid

'Deze peer is lekker!'



Stickerkaart



naam: _____

| | | | | |
|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Beschikbaarheid



Advies voor ouders: gezonde producten in huis halen



Opvoedpraktijken

- Aanmoedigen
- Belonen
- Beschikbaarheid
- Betrekken



Betrekken



Advies voor ouders: kinderen betrekken bij klaarmaken van voeding



Opvoedpraktijken

- Aanmoedigen
- Belonen
- Beschikbaarheid
- Betrekken
- Discussieren
- Druk uitoefenen
- Emotioneel voeden
- Feedback geven
- Instrumenteel voeden

- Kennis overbrengen
- Maaltijdroulines

'Eet je bord leeg!'

'Wat goed dat je een glas water drinkt'

'Als je nu opruimt, gaan we straks frietjes eten'



Maaltijdrouines



Opvoedpraktijken

- Aanmoedigen
- Belonen
- Beschikbaarheid
- Betrekken
- Discussieren
- Druk uitoefenen
- Emotioneel voeden
- Feedback geven
- Instrumenteel voeden
- Kennis overbrengen
- Maaltijdroulines
- Model-leren



Model leren



Advies voor ouders: het goede voorbeeld geven



Opvoedpraktijken

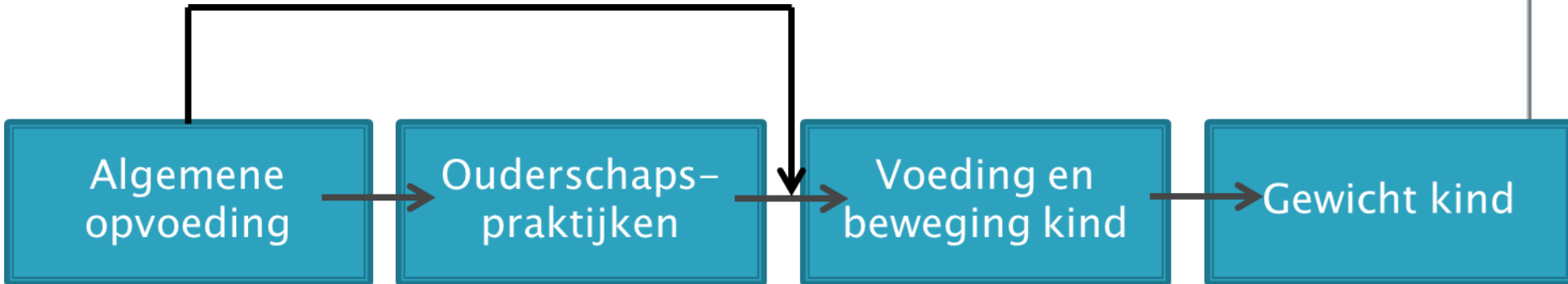
- Aanmoedigen
- Belonen
- Beschikbaarheid
- Betrekken
- Discussieren
- Druk uitoefenen
- Emotioneel voeden
- Feedback geven
- Instrumenteel voeden
- Kennis overbrengen
- Maaltijdroulines
- Model-leren
- Monitoren
- Regels
- Structuur
- Toegankelijkheid
- Toegeeflijkheid
- Zichtbaarheid



Zichtbaarheid



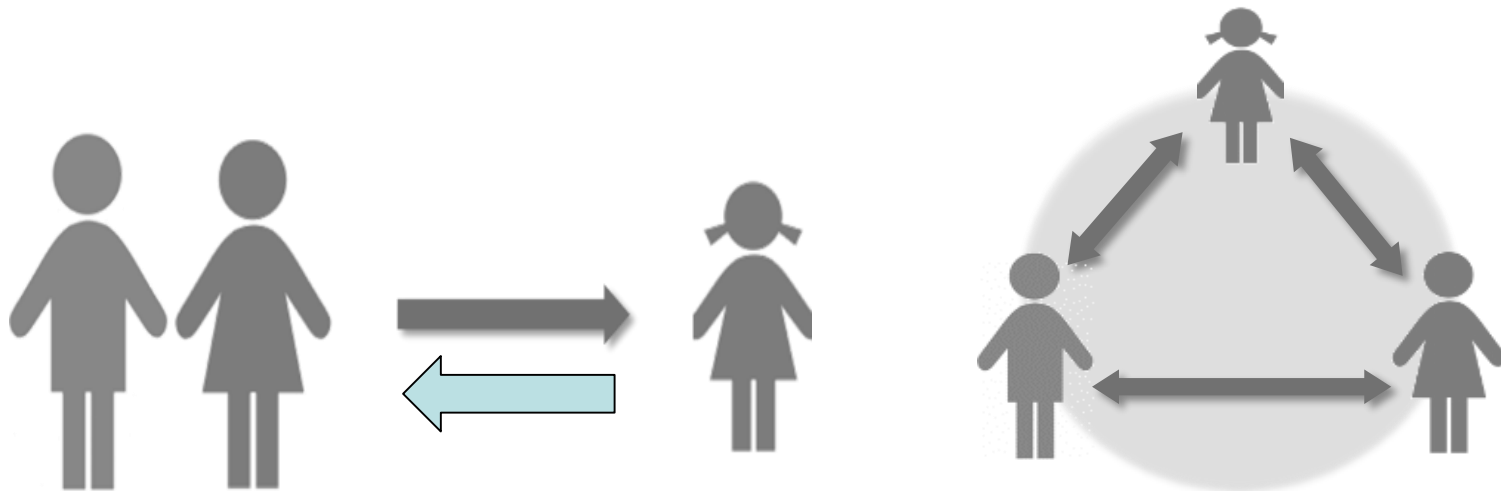
Theoretisch model



Sleddens, Gerards et al. 2011 IJPO



Complexiteit..



En het kind zelf erbij betrekken

- Geef kinderen regie
- Laat ze haalbare doelen opstellen
- Laat ze positieve ervaringen opdoen
- Ga uit van stapsgewijze veranderingen
- Veranderingen in dagelijkse routines: gewoontevorming



AVLEG: opleiding leefstijlcoach

- Post HBO opleiding
- Kinderobesitas module



www.avleg.nl



ACADEMIE
voor LEEFSTIJL
en GEZONDHEID



Praktische tips - 1

1. Betrek het hele gezin bij leefstijlverandering
2. Herken en bespreek de opvoedstijl die ouders hanteren
3. Ga aan de slag met het veranderen van opvoedpraktijken bij ouders
4. Ga uit van het langetermijn perspectief



Praktische tips - 2

5. Begin met kleine stapsgewijze veranderingen die makkelijk vol te houden zijn
6. Laat ouders en kinderen positieve ervaringen opdoen



Doelgroep kinderen lastig?

- Ja zeker! Maar vooral dankbaar!





Sanne Gerards, afdeling Gezondheidsbevordering
Maastricht University

sanne.gerards@maastrichtuniversity.nl

043-3882439

HARTELIJK BEDANKT!

