

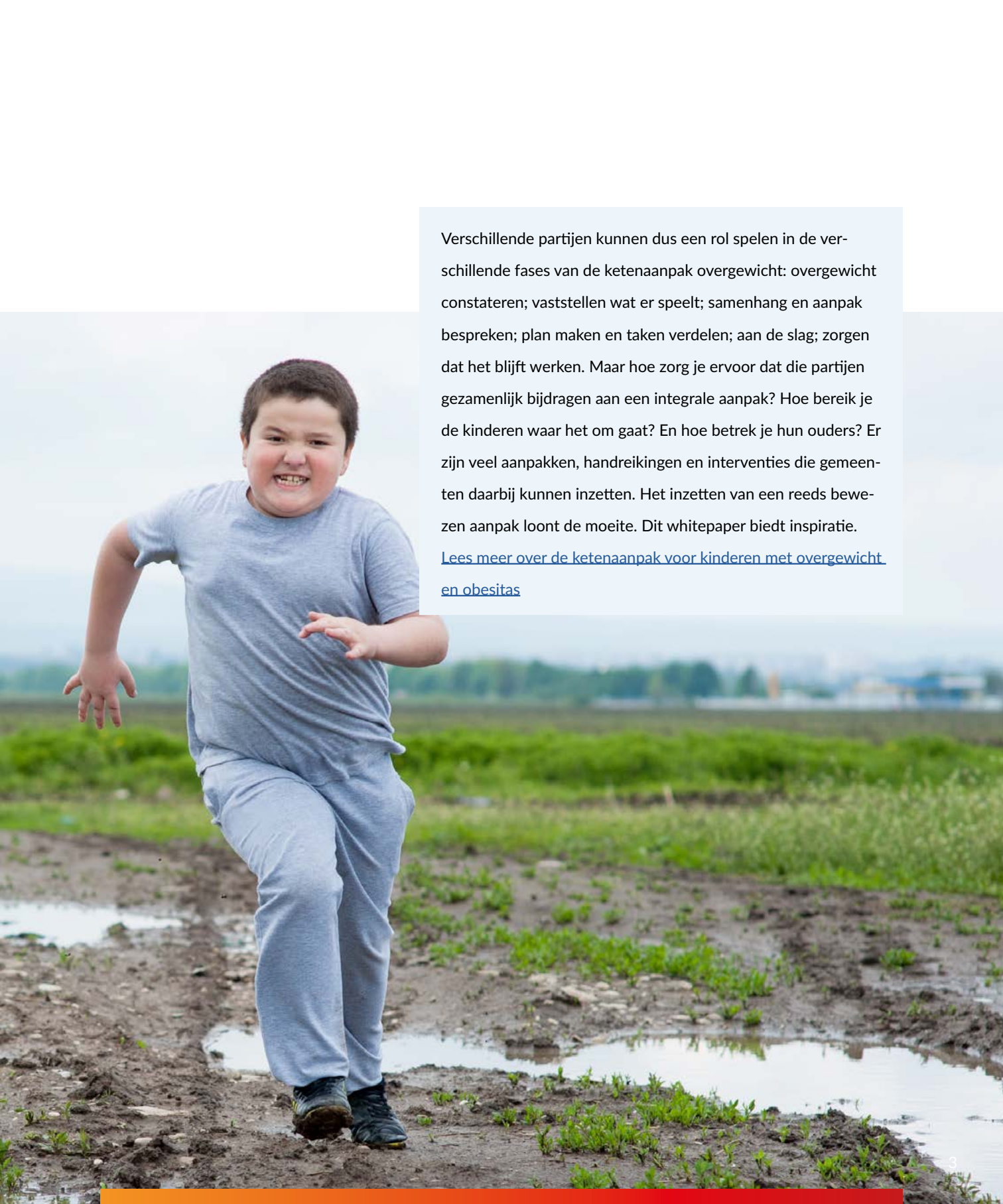


DE ROL VAN SPORT
EN BEWEGEN

Jeugd en overgewicht: actueel maar complex

Het tegengaan van overgewicht bij kinderen en jongeren is een ingewikkelde uitdaging en staat in alle gemeenten op de agenda. Veel beleidsmedewerkers, buurtsportcoaches, sportconsulenten, JOGG-regisseurs en combinatiefunctionarissen zetten er hun tanden in. De problematiek én de oplossingen overstijgen echter de verschillende gemeentelijke beleidssectoren. Bovendien betreft het meerdere leefstijlfactoren (voeding, bewegen en slaap) en een specifieke, vaak relatief kleine, doelgroep met echt overgewicht. Veel gemeenten zetten dan ook in op preventieve activiteiten en aanpakken voor álle kinderen. En niet specifiek voor kinderen met overgewicht, terwijl daar nog een wereld te winnen is.

Gezondheid en overgewicht zijn niet meer alleen het speelveld van kind, ouders en zorgprofessionals. Ook professionals in het sociaal domein spelen een belangrijke rol. De ondersteuning en zorg vraagt om goede samenwerking tussen kind en gezin en al die verschillende zorg- en hulpverleners zoals jeugdverpleegkundigen, jeugdartsen, huisartsen, kinderartsen en verpleegkundigen kindergeneeskunde, diëtisten, fysiotherapeuten, maatschappelijk werkers, opvoedkundig adviseurs, jeugdhulpverleners, psychologen, combinatiefunctionarissen, buurtsportcoaches, onderwijsprofessionals, aanbieders van interventies en van reguliere voorzieningen.



Verschillende partijen kunnen dus een rol spelen in de verschillende fases van de ketenaanpak overgewicht: overgewicht constateren; vaststellen wat er speelt; samenhang en aanpak bespreken; plan maken en taken verdelen; aan de slag; zorgen dat het blijft werken. Maar hoe zorg je ervoor dat die partijen gezamenlijk bijdragen aan een integrale aanpak? Hoe bereik je de kinderen waar het om gaat? En hoe betrek je hun ouders? Er zijn veel aanpakken, handreikingen en interventies die gemeenten daarbij kunnen inzetten. Het inzetten van een reeds bewezen aanpak loont de moeite. Dit whitepaper biedt inspiratie.

[Lees meer over de ketenaanpak voor kinderen met overgewicht en obesitas](#)



De problematiek van overgewicht bij jeugd

Overgewicht is een bekend probleem: steeds meer mensen hebben een verstoorde energiebalans, worden zwaarder en lopen daardoor meer kans op diabetes en andere chronische ziekten. Bovendien kunnen kinderen met overgewicht op vroege leeftijd al meer gepest en buitengesloten worden met een vergrote kans op een relatief lage zelfwaardering en daarmee samenhangende psychosociale problemen, zoals verdriet en eenzaamheid, tot gevolg.

Overgewicht ontstaat door gedrag dat gestuurd wordt door een wisselwerking tussen biologische, psychologische en omgevingsfactoren. Deze factoren zijn vaak niet los van elkaar te zien en ontstaan vaak al in de vroege kinderjaren of zelfs voor de geboorte. Ze zijn nauw verweven met het welzijn van het kind, de ouders en andere belangrijke personen in de directe omgeving van het kind, met de dynamiek in het gezin en met het sociale netwerk van het kind.

Bijna de helft (48,7%) van de Nederlanders van 18 jaar en ouder heeft overgewicht (2017). Bijna veertien procent van de jonge Nederlanders (4 tot 20 jaar) heeft overgewicht (2017), blijkt uit de Leefstijlmonitor van het RIVM. Bovendien stijgen al deze cijfers. De problematiek stopt uiteraard niet bij het bereiken van de volwassen leeftijd. Het Nederlands Jeugd Instituut schat in dat tachtig procent van de kinderen met overgewicht als volwassene ook zal kampen met overgewicht.

- [Lees meer over de actuele cijfers en ontwikkelingen met betrekking tot overgewicht en obesitas](#)
- [Lees ook meer over oorzaken en gevolgen van overgewicht](#)

Gebruik een aanpak die in de praktijk is bewezen

Veel gemeenten kiezen ervoor om vooral bij kinderen en jongeren al aan de slag te gaan om overgewicht tegen te gaan. Welke organisaties kan een gemeente daarbij betrekken? Hoe zet je activiteiten en budgetten binnen de keten in? En hoe stem je alles optimaal af op de behoeften van de kinderen, jongeren en ouders? Gemeenten hoeven niet zelf het wiel opnieuw uit te vinden. Door je te oriënteren op bestaande aanpakken die zich al in de praktijk bewezen hebben kun je met lokale inbreng en enige creativiteit al snel aan de slag.

- Loketgezondleven.nl geeft [tips aan gemeenten die preventie van overgewicht centraal willen stellen in hun gezondheidsbeleid](#)

Interventies zijn doelgerichte, planmatige en in tijd afgebakende activiteiten met als doel gedragsverandering. Bij interventies voor kinderen en jongeren met overgewicht gaat het vaak vooral om het verbeteren van de leefstijl, specifiek op het gebied van voeding en bewegen. Maar hoe weet je welke aanpak ook echt werkt?

Er bestaat een landelijke beoordelingssystematiek voor leefstijlinterventies. Dit is een systeem waarbij de interventie kritisch wordt beoordeeld door onafhankelijke professionals. Erkende interventies zijn al op minimaal drie locaties in het land ingezet, staan goed op papier en worden verzorgd door organisaties die op verschillende locaties in het land ondersteuning kunnen bieden.

Of je nu werkt voor een [JOGG-gemeente](#), of een [GIDS-gemeente](#) of binnen de [Gezonde School-aanpak](#): doe je voordeel met het inzetten van erkende interventies.

- [Erkende leefstijlinterventies op gebied van Jeugd en Overgewicht vind je op sportenbeweeginterventies.nl](#)

6 voorbeelden van bewezen effectieve leefstijlinterventies

We delen graag 6 aanpakken die al in verschillende gemeenten zijn uitgevoerd om overgewicht bij kinderen en jongeren aan te pakken. Waarom presenteren we deze bewezen leefstijlinterventies:

- ➔ ze zijn geschikt voor diverse leeftijden
- ➔ ze kunnen uitgevoerd worden door verschillende partijen: beleidsmedewerkers, buurtsportcoaches, sportconsulenten, JOGG-regisseurs, combinatie-functionarissen, enz.
- ➔ ze helpen partijen goed samenwerken in een integrale aanpak
- ➔ ze geven inzicht in het bereiken van de kinderen waar het om gaat, en hun ouders
- ➔ ze zijn beoordeeld door onafhankelijke professionals
- ➔ ze staan goed op papier en worden verzorgd door organisaties die op verschillende locaties in het land ondersteuning kunnen bieden



RealFit

jongeren van 12-18 jaar / beginnend overgewicht / fitnesscentra of op school

RealFit draait niet om een streng dieet, maar om deelnemers zich beter en gelukkiger laten voelen. Jongeren en ook hun ouders doen veel goede ideeën op over gezond eten en hoe je op een leuke manier kunt bewegen. Beweegen en voedingslessen worden gecombineerd in een programma van dertien weken. Jongeren en ouders worden begeleid door een diëtist en gedragsdeskundige. De interventie wordt met name binnen een fitnesscentrum uitgevoerd, maar het is ook mogelijk om RealFit op school aan te bieden.

Skills4Life

jongeren van 12-18 jaar / signalering, behandeling én handhaving / digitaal leerlingvolgsysteem

Signalering, behandeling en handhaving zijn de drie pijlers van Skills4Life. In de eerste fase worden leerlingen uit het voortgezet onderwijs gescreend op overgewicht, motorische achterstand en/of een zwak uithoudingsvermogen. Jongeren met een te hoge BMI worden doorverwezen naar fase 2: behandeling. In een intensief traject van zestien weken krijgen deelnemers wekelijks voedings- en gedragslessen en bewegen ze samen. Ouders worden hierbij betrokken. In fase 3, handhaving, volgen de jongeren gedurende veertien weken proeflessen bij lokale sport- en beweegaanbieders. Doel is instroom in reguliere sportlessen.

Kids in Action

kinderen van 6-12 jaar / specialisten werken samen / langdurig programma

Kids in Action is een programma van twee jaar. Bijzonder is de samenwerking tussen veel verschillende specialisten: kinderartsen, beweeg- en leefstijladviseurs, fysiotherapeuten en diëtisten hebben het programma ontwikkeld en worden lokaal ingezet. Het start met een bezoek aan de huisarts en doorverwijzing naar de kinderarts. Na de kinderarts komen deelnemers bij de beweeg- en leefstijladviseur en de diëtist terecht. Het eerste halfjaar van het programma is vrij intensief. De deelnemer komt twee keer per week sporten, vier maanden lang, en daarna nog twee maanden één keer per week. Begeleid sporten wordt geleidelijk afgebouwd. Deelnemers krijgen de kans om dat zelf in te vullen bij een vereniging of sportschool, of door in het dagelijks leven meer te gaan bewegen.

- In [Zo laat je kinderen met overgewicht sporten en bewegen](#) lees je hoe Kids in Action precies werkt



KidsXtra

jonge kinderen van 0-6 jaar / overgewicht, motorische achterstand, bewegangst / sport en spel

Ieder kind is uniek, dus biedt KidsXtra begeleiding op maat. Kinderen met overgewicht, een motorische achterstand of bewegingsangst krijgen in een periode van zestien weken wekelijks beweegles. Belangrijk onderdeel is het ontwikkelen van motorische vaardigheden en het stimuleren van de sociaal-emotionele ontwikkeling via sport en spel. Ook doen de deelnemende kinderen mee aan sportinstuiven bij lokale verenigingen. Gedurende het programma wordt op twee momenten een motorische test afgenomen. Ook de ouders krijgen voorlichting over hoe ze gezond gedrag kunnen stimuleren.

Gewichtige Gezinnen

jongeren van 12-18 jaar / inzet 'steunmaatje' / kookworkshops en groepsbijeenkomsten

Sociale steun en samen gezond leven vormen de basis van Gewichtige Gezinnen. De interventie betreft het hele gezin, plus een 'steunmaatje'. Het steunmaatje kan een familielid zijn, maar ook een vriend, klasgenoot of buurman. Een heel jaar lang ontvangen deelnemers en hun steunmaatjes informatie over voeding en eetgedrag. Bijvoorbeeld via kookworkshops en groepsbijeenkomsten over emotie-eten. Ook gaan ze met elkaar bewegen en leren ze negatieve gedachten om te buigen naar positieve. Een fysiotherapeut, diëtist, psycholoog en een beweegmaatje helpen mee.

LEFF (Lifestyle, Energy, Fun & Friends)

Kinderen van 7 t/m 12 jaar / gecombineerde leefstijlinterventie / gezinsaanpak

Gezinnen gaan bij LEFF in groepsverband gedurende 10 weken aan de slag met gezond eten en bewegen. De interventie richt zich op het verbeteren van vier factoren, namelijk kennis, attitude, sociale steun en eigen effectiviteit. Dit gebeurt met interactieve educatie, zelf oefenen, plezier, bespreken voor- en nadelen van bepaald gedrag, gezamenlijke en individuele doelen en beloningen, het groepsproces, een gezinsaanpak met positieve opvoedstijl en een positieve toon van communicatie.

Succesfactoren

Benieuwd naar wat goed onderbouwde en effectieve sport- en beweeginterventies met elkaar gemeen hebben in zogenoemde succesfactoren? Lees: [Dit moet een buurtsportcoach weten over de aanpak van overgewicht bij jeugd.](#)

Samenwerken in een lokaal netwerk

Allerlei organisaties, zowel landelijk als lokaal, strijden tegen overgewicht. Dit betekent dat je als gemeente gebruik kunt maken van heel veel kennis als je ermee aan de slag gaat. Het betekent ook dat het soms lastig is om te bepalen met wie je het best kunt samenwerken voor de opzet, de werving, de financiering en de uitvoering.

[Op Allesoversport bieden we een overzicht van lokale en landelijke partners op dit thema.](#)

Interessante partners zijn: [Gezond in.](#), het [Voedingscentrum](#) en het [Partnerschap Overgewicht Nederland](#) (PON).



JOGG

In het bijzonder lichten we het programma [Jongeren Op Gezond Gewicht](#) uit. JOGG stimuleert dat kinderen opgroeien in een gezonde omgeving, waardoor een gezonde leefstijl normaal wordt. Met een gezond gewicht tot gevolg. Een uitgangspunt van het programma is dat de jeugd op gewicht krijgen een gedeelde verantwoordelijkheid is. Het programma steunt op publiek-private samenwerking. Zo werken de regionale overheid en het bedrijfsleven mee, maar ook organisaties als NOC*NSF, het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu en Kenniscentrum Sport. Sport, bewegen en voeding zijn speerpunten bij het streven naar een samenleving waarin structureel aandacht bestaat voor een gezonde leefstijl. Extra aandacht gaat uit naar achterstandswijken, waar soms één op de drie kinderen te dik is. Bijna honderd gemeenten hantieren op het moment de JOGG-aanpak. [Lees hier meer over de JOGG-aanpak en inspirerende voorbeelden van lokale campagnes.](#)



Praktijkvoorbeeld Gemeente Sittard-Geleen

“Het aanpakken van overgewicht binnen een gemeente is niet iets om in je eentje vanachter de computer in een kantoortje te verzinnen. Het is een traject dat je met veel verschillende partijen moet vormgeven en opbouwen. Het moet een coproductie zijn, zowel binnen als buiten de gemeentestructuur.” Aan het woord is Tom van Vliet, programmamanager beweegstimulering en JOGG-regisseur in de gemeente Sittard-Geleen.

Deze gemeente kent een programmatische aanpak van sportstimulering, waarbij de interventie Skills4Life wordt ingezet om overgewicht tegen te gaan bij jongeren tussen de 12 en 18 jaar.

“Een groot probleem met het thema overgewicht is waar het thuishoort. Wie is eigenaar van het probleem? Wie is er verantwoordelijk binnen de gemeente en wie gaat het oplossen? Iedereen weet dat er iets moet gebeuren, maar als de beurzen moeten worden getrokken is het probleem van niemand en wijzen we in een kringetje. Binnen onze gemeente was dat ook zo. Er bleek een hiaat tussen preventie en curatie. In die leemte hebben wij met het gemeentelijk sportbedrijf een verbreding van ons beleidsveld gekregen.”

- [Lees het volledige interview over de aanpak in Sittard-Geleen op Allesoversport.nl](#)
- En bekijk ook de drie praktijkvoorbeelden van gemeentelijke aanpak van JOGG: [Maastricht](#), [Jsselstein](#) en [Smallingerland](#)

Tips voor sportorganisaties

Ook sportorganisaties kunnen een rol spelen in de aanpak van overgewicht bij jeugd. De sportvereniging wordt na gezin en school wel het derde opvoedmilieu genoemd. Het is een ontmoetingsplek waar veel kinderen iedere week samenkomen, plezier hebben en zich lichamelijk kunnen ontwikkelen. Voor kinderen met overgewicht is vaak wat extra aandacht nodig om dit voor elkaar te krijgen. Zij voelen zich niet altijd direct thuis bij een sportvereniging, zijn vaker onzeker en bang dat ze niet mee kunnen komen. Het aanbod sluit niet altijd aan bij hun behoeften en interesses, of ze denken dat het voor hen niet geschikt is. De trainer speelt een belangrijke rol bij het opnemen van deze kinderen in de groep.

Vijf tips voor het trainen van kinderen met overgewicht

[lees het volledige artikel met praktische voorbeelden op Allesoversport:](#)

- Zorg voor een veilige sfeer. Hier kun je aan werken door duidelijkheid en structuur aan te brengen in de lessen, maar ook door bijvoorbeeld pesten niet te tolereren. Tip: neem de kinderen serieus en stel samen met hen de groepsregels op, ook omtrent pesten.
- Complimenteer regelmatig en bestraf als dat zinvol is. Benader het kind met overgewicht op een positieve wijze en probeer je in te leven in het kind. Dit uit je door bijvoorbeeld complimenten te geven, ook voor kleine stapjes vooruit.
- Pas het niveau aan het kind aan. Succeservaringen motiveren. Zoek daarom voor alle kinderen, ook die zonder overgewicht, naar het midden tussen meedoen/ plezier en succes. Daag de kinderen uit en prikkel ze, maar let wel op dat ze het aankunnen.
- Competitie of juist niet? Competitie hoort erbij en spreekt kinderen ook aan. Kies daarom voor afwisseling in spel- en beweegvormen waarbij ieder kind een keer eerste kan zijn.
- Betrek ook de ouders. Ouders hebben een positief effect op het aanleren van gezond gedrag van kinderen. Ook het volhouden van de gezondere leefstijl gaat beter wanneer ouders betrokken worden en medeverantwoordelijk worden gemaakt.

Zelf regelmatig contact met ouders? [Zo praat je respectvol met gezinnen met overgewicht.](#)

Start bij het perspectief van de ouder en zet de [Argumentenkaartjes](#) als tool in.

Effecten van sport en bewegen

Sport en bewegen en hun maatschappelijke waarde hebben de laatste jaren een steeds grotere rol gekregen in gemeentelijk beleid. Dat je door sport en bewegen gezonder wordt, is inmiddels stevig onderbouwd. Dat geldt zeker ook voor kinderen en jongeren die kampen met overgewicht. Wetenschappelijk onderzoek laat daarnaast zien dat sport en bewegen lokaal bijdragen aan maatschappelijke waarden als participatie, leefbaarheid en sociale samenhang.

- [Lees meer over de effecten van sport en bewegen](#)
- [Lees hier meer over hoe sport en bewegen kunnen bijdragen aan de uitdagingen in het sociaal domein](#)

Verder lezen

- Voor wie de wetenschappelijke onderbouwing in wil duiken: een [overzicht van studies en onderzoek](#)
- Het [Overzichtsartikel jeugd en overgewicht](#)





Wat er speelt

Nederlanders worden steeds zwaarder, kinderen zijn motorisch minder vaardig, ouderen voelen zich eenzaam en werknemers melden zich steeds vaker ziek. Daarnaast is de druk op budgetten voor gezondheid en preventie groot.

Wat wij doen

Voor oplossingen van deze vraagstukken op het terrein van gezondheid en maatschappij is kennis noodzakelijk. Kenniscentrum Sport heeft alle kennis over sport en bewegen in huis. De nieuwe beweegrichtlijnen zijn voor ons een belangrijk aanknopingspunt voor het delen van kennis met professionals en publiek. We delen die toegepaste kennis met kwaliteit, actueel en innovatief onder meer via www.allesoversport.nl.

Wie wij zijn

Sinds 1 januari 2016 bestaat Kenniscentrum Sport, voortgekomen uit een fusie van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en Onbeperkt Sportief. De ervaring van onze 70 adviseurs leert dat inzet van kennis leidt tot betere interventies, effectievere programma's en een competentere werkveld. Wij houden van sport en bewegen en zetten ons in, met hoofd en hart.

Contactpersonen voor Jeugd en Overgewicht:

Rebecca Beck | adviseur

rebecca.beck@kcsport.nl

06 - 31 64 12 05

Femke van Brussel | adviseur

femke.vanbrussel@kcsport.nl

06 - 21 64 96 07

Laura Butselaar | adviseur

laura.butselaar@kcsport.nl

06 - 21 64 95 90

juni 2018

Horapark 4
6717 LZ Ede

Postbus 643
6710 BP Ede

info@kcsport.nl
www.kenniscentrumsport.nl

T 0318 - 490 900
F 0318 - 490 995

 **kenniscentrum
sport**