

# Infosheet

## Opvoeding en psychosociale factoren binnen interventies voor kinderen en jongeren met overgewicht

Deze infosheet is een samenvatting van het rapport 'Overgewicht. Wat werkt bij kinderen en jongeren met overgewicht en obesitas? Een review gericht op opvoeding en psychosociale factoren in interventies'. Het rapport geeft een overzicht van de beschikbare wetenschappelijke en praktijkkennis over de rol van opvoeding en psychosociale factoren binnen interventies voor kinderen en jongeren met overgewicht.

Het landelijk model Ketenaanpak voor kinderen met overgewicht en obesitas (Care for Obesity, 2018) beschrijft de aanpak van overgewicht en obesitas in zes processtappen. De aanbevelingen in deze infosheet kunnen worden gebruikt in processtap vijf, wanneer professionals met kinderen en ouders aan de slag gaan.

De algemene opvoedstijl die ouders hanteren blijkt belangrijk: een gezaghebbende (ook wel: autoritatieve of democratische) opvoedstijl is gerelateerd aan een gezonder gewicht en gezonder gedrag bij kinderen. Ook zijn er aanwijzingen dat het via een interventie bevorderen van deze gezaghebbende opvoedstijl bijdraagt aan een gezonder gewicht na afloop van de interventie. Bij kinderen onder de 6 jaar lijkt inzetten op algemene opvoedstijl van de ouders zelfs beter te werken dan inzetten op voeding en beweging. We vonden echter relatief weinig interventies die zich richten op het verbeteren van algemene opvoedstijl van ouders, zeker voor kinderen onder de 4 jaar. Hier lijkt daarom nog ruimte voor het ontwikkelen van een nieuwe interventie, waarbij aandacht voor het bevorderen van een gezaghebbende opvoedstijl moet zijn.

Uit de literatuur over ouderbetrokkenheid bleek vooral de intensiteit belangrijk: samen verantwoordelijkheid dragen werkte het best. Dit sluit aan bij ouderbetrokkenheid 3.0, waarbij professionals samen met ouders zoeken naar wat nodig is om de voor hun kind gestelde doelen te bereiken. Professionals gaven aan dat het wel belangrijk is om ook hulp te bieden aan kinderen van wie de ouders niet betrokken kunnen of willen zijn.

Zowel uit de literatuur als uit de praktijk wordt duidelijk dat het belangrijk is om rekening te houden met de etnische achtergrond van de gezinnen waarmee gewerkt wordt. Toch zijn er relatief weinig interventies die hier expliciet rekening mee lijken te houden. Ook hier lijkt nog ruimte voor nieuwe interventies of het aanpassen van bestaande interventies.

Wat betreft psychosociale factoren is in de literatuur vooral aandacht voor gedragsproblemen, zelfvertrouwen en sociale problemen. Overgewicht lijkt vanaf ongeveer 6 jaar gerelateerd aan meer psychosociale problemen op latere leeftijd, wellicht omdat kinderen zich dan langzaam bewuster worden van stigmatisatie van overgewicht. In interventies is het belangrijk aandacht te hebben voor sociale steun van ouders en leeftijdsgenoten, sociale vaardigheden, omgaan met pesten en zelfvertrouwen. Bij ernstige psychosociale problemen moeten deze problemen behandeld worden vóórdat men met het overgewicht aan de slag gaat.



# Aanbevelingen

## Algemeen

- Zorg voor een brede anamnese die goed in kaart brengt welke factoren een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van het overgewicht bij het kind, en welke problemen er nog meer spelen in het gezin.
- Besteed tijdens de anamnese (ook) aandacht aan opvoedfactoren en psychosociale factoren: de opvoedstijl van de ouders, de mate waarin ouders bereid en in staat zijn betrokken te zijn bij de interventie, eigenwaarde en eigeneffectiviteit van het kind, interactie van het kind met leeftijdsgenoten (waaronder gepest worden) en mogelijkheden tot het zoeken van sociale steun door het kind.
- Kies op basis van de anamnese uit waaraan gewerkt kan worden en op welke manier dit het beste kan gebeuren.
- Richt de aanpak op het aanleren van gezond gedrag en leg niet te veel nadruk op gewichtsverlies.

## Opvoeding

- Besteed in interventies aandacht aan het bevorderen van een gezaghebbende opvoedstijl van de ouders door het bieden van algemene opvoedingsondersteuning. Besteed hierbij aandacht aan het in goede banen leiden van het gedrag van het kind, het monitoren van het gedrag van het kind, het goede voorbeeld geven en het belonen van goed gedrag van het kind.
- Zet in op ouderbetrokkenheid 3.0, maar laat kinderen nog steeds deelnemen aan interventies als ouders zich niet kunnen of willen inzetten. Maak betrokkenheid van ouders dus geen voorwaarde voor hulp aan het kind. In gevallen waar ouders moeilijk aan te spreken zijn kan de school een goede manier zijn om kinderen toch te bereiken.
- Betrek ouders waar mogelijk bij de aanpak van overgewicht bij kinderen, door hen aanwezig te laten zijn bij sessies, op de hoogte te stellen van de aanpak en advies te geven over voeding en voedselbereiding. Laat ouders en kinderen hierbij zoveel mogelijk samen verantwoordelijkheid dragen voor het resultaat van de aanpak.
- Houd rekening met de etnische achtergrond van het gezin. Zorg bijvoorbeeld bij problemen met de Nederlandse taal voor informatie in de moedertaal.
- Geef professionals goede handvatten om ouders zover te krijgen dat ze bij de interventie betrokken zijn en blijven.
- Zoek naar mogelijkheden om ouders van elkaar te laten leren en hen zelf de regie over de aanpak te geven. Dit kan de motivatie vergroten en weerstand verminderen.

## Psychosociaal

- Leer kinderen ook hoe zij moeten omgaan met pesten en stigmatisatie rondom overgewicht. Start hiermee liefst al vóór kinderen 8 jaar oud zijn.
- Werk in interventies ook aan het zelfvertrouwen van kinderen. Besteed hierbij aandacht aan zowel eigenwaarde ('Ik ben het waard om gezond te leven'), als eigeneffectiviteit ('Ik kan deze gezonde levensstijl volhouden').
- Bevorder sociale steun door ouders door aandacht voor een positieve opvoedomgeving.
- Bevorder sociale steun door leeftijdsgenoten. Dit kan bijvoorbeeld door het toepassen van een groepsinterventie en het besteden van aandacht aan sociale vaardigheden.
- Behandel in het geval van ernstige psychosociale problematiek eerst deze klachten. Ga daarna pas aan de slag met het overgewicht.

