



Gemeente
Amsterdam

Tipsheet Ouderbetrok- kenheid

Tips en trucs om ouders te betrekken bij
voedings- en beweegactiviteiten.

Op school én thuis!



Tipsheet Ouderbetrokkenheid

Jong geleerd is oud gedaan. Juist daarom is het belangrijk om kinderen op jonge leeftijd in contact te brengen met gezond eten en voldoende bewegen.

De school biedt hiervoor een goede ingang. Ook de thuissituatie van kinderen is van groot belang bij het ontwikkelen van een gezonde leefstijl. Ouders bepalen vaak wat kinderen eten en of ze de kans krijgen om (buiten) te spelen of te sporten. Als ouders gezond eten en regelmatig bewegen, nemen kinderen dit over. Daarom is het essentieel om ouders te betrekken bij een gezonde leefstijl van kinderen.

In een in 2010 verschenen publicatie van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM)¹ wordt het belang van het betrekken van ouders bij "gezonde leefstijlactiviteiten" op school onderkend. Het advies van het RIVM is dan ook om ouders meer te betrekken, zodat de activiteiten op school en de opvoeding thuis elkaar kunnen versterken. Dergelijke adviezen komen ook uit andere (inter)nationale studies naar voren. Er is echter nog weinig bekend over hoe en tot op welke hoogte ouders betrokken kunnen worden².

In het veld worden al verschillende stappen gezet om ouders van basisschoolkinderen (4 – 12 jaar) meer te betrekken bij een gezonde leefstijl van hun kinderen. Ondersteund door lokale professionals en middels beschikbare rapporten hebben de Nederlandse Hartstichting en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) ervaringen verzameld, gebundeld en zijn de beste tips en trucs op een rijtje gezet. Het deelconvenant school heeft deze input bekeken en samengevoegd tot dit document Ouderbetrokkenheid in het basisonderwijs.

Tips en trucs om ouders te betrekken bij voedings- en beweegactiviteiten. De Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht van de Gemeente Amsterdam heeft het document vervolgens aangepast zodat, naast de scholen, ook andere partijen in de stad deze tips en trucs kunnen gebruiken.

Dit document biedt informatie voor alle (semi) professionals die direct of indirect te maken hebben met het betrekken en stimuleren van ouders bij een gezonde leefstijl van hun kinderen. Te denken valt aan bijv. professionals uit het onderwijs, de zorg (o.a. GGD en thuiszorg), de wijk en de sport (o.a. sportservicepunten). De tips & trucs richten zich op de thema's voeding en bewegen.

Gezondheidsbevordering en preventie in het onderwijs. Stand van zaken, effectiviteit en ervaringen van GGD'en en scholen.

http://www.loketgezondleven.nl/object_binary/o9397_Rapport-Gezondheidsbevordering-en-preventie-in-het-onderwijs.pdf

2 Kuipers, E. 2010. Rapportage inventarisatie ouderbetrokkenheid http://www.lekkerfitopschool.nl/140013/Rapportage_inventarisatie_ouderbetrokkenheid.pdf

Tips & Trucs uit de praktijk

1. Samen doen

Een activiteit waarbij ouders en kinderen (samen) iets kunnen doen, spreekt vaak aan. De focus ligt hier vooral op gezelligheid en het is praktisch en toepasbaar. Dit komt minder belerend over dan een voorlichting. Bovendien onthouden mensen kennis uit de praktijk vaak gemakkelijker, dat geldt ook voor ouders. Een activiteit geeft ouders de mogelijkheid om te ervaren dat gezond eten best gemakkelijk en lekker kan zijn. En dat bewegen ook leuk is. En die ervaring telt!

Voorbeelden

- Organiseer een gymles voor ouders en kinderen met beweegspelletjes.
- Organiseer een voetbaltoernooi met ouders of tussen ouders en kinderen.
- Organiseer een klassenontbijt of - lunch, met hulp van ouders.
- Organiseer een ouderworkshop, bijvoorbeeld "lekker en gezond trakteren", evt. samen met kinderen.
- Organiseer een kooksessie met ouders en kinderen. Zorg dat het menu lekker, aantrekkelijk en niet te duur is.
- Organiseer een Zumba les voor ouders en kinderen.
- Laat sportverenigingen clinics verzorgen op school of in de wijk.

De meeste ouders vinden het leuk om ook echt iets te doen, een rol te spelen bij een activiteit. Hiermee krijgen ze het gevoel dat ze nodig en nuttig zijn.

2. Laat zien wat de kinderen doen

Ouders zijn trots op hun kind en vinden het vaak leuk om te zien wat het leert en doet. Het is een laagdrempelige manier om ouders in eerste instantie te bereiken en daarmee te betrekken. Door de koppeling met de prestaties van hun eigen kind te maken, staan ouders meer open voor een inhoudelijke boodschap.

Voorbeelden

- Organiseer een proefsessie, waarbij ouders proeven wat hun kind gekookt / gemaakt heeft (bijvoorbeeld: Superchefs).
- Organiseer een streetdance voorstelling door kinderen.
- Laat kinderen zélf een leuke voedings- of bewegingsactiviteit voor hun ouders bedenken (en daarna andersom).

3. Verenig het nuttige met het aangename

Koppel een voorlichtende activiteit aan een leuke activiteit. Ouders komen gemakkelijker voor leuke dingen: een optreden van hun kind, een kookclinic of een kijkochtend. Een gezondheidsvoorlichting vinden veel ouders minder aantrekkelijk. Verleid ouders met leuke activiteiten. Als ze eenmaal aanwezig zijn, kun je ze ook voorlichten over voeding of beweging.

Voorbeelden

- Combineer een tentoonstelling van knutselwerk met een boodschap over gezond leven of voeding met een inhoudelijke boodschap.
- Combineer een streetdance voorstelling – gemaakt door de kinderen – met een korte inleiding over het hoe en waarom van bewegen.

4. Werf ouders op een manier die bij hen past

Een goede uitnodiging is het halve werk. Nodig ouders uit op een manier die hen aanspreekt. Bij het werven van "migrantenouders" werkt mond-tot-mond reclame bijvoorbeeld beter dan het uitdelen van brieven of flyers.

Voorbeelden

- Een door kinderen gepersonaliseerde uitnodiging.
- Zelfgemaakte posters of aankondigingen, evt. met prikkelende stellingen.
- Laat een aantal ouders meedenken over de werving.
- Betrek sleutelfiguren, klassenouders of personen uit de ouderraad bij de werving.
- Spreek ouders aan wanneer ze hun kind naar school brengen.

5. Gebruik een aansprekende insteek

Ouders staan pas open voor informatie over voeding en beweging, als ze zich ook aangesproken voelen. Schrik ouders niet meteen af met een dwingende of negatieve boodschap (Je kind is te dik). Kies bij gezondheidsvoorlichting voor een insteek waarmee ouders zich verbonden voelen, iets wat zij belangrijk vinden. Denk bijvoorbeeld aan "schoolprestaties" of "plezier maken". Vanuit deze insteek kan de reguliere voorlichting worden gegeven.

Voorbeelden

- Lekker, goedkoop en gezond eten.
- De relatie tussen "Lekker in je vel zitten" en "(school) prestaties".
- Slechte eters: hoe ga je ermee om?

6. Geef voorlichting tijdens ouderkamers of koffieochtenden

Op veel basisscholen vinden ouderkamers of koffieochtenden plaats. Maak hier gebruik van! In de ouderkamer ontmoeten ouders elkaar en wordt ouderbetrokkenheid opgezet. Informele koffieochtenden hebben hetzelfde doel. Vaak wordt tijdens deze contactmomenten ook informatie uitgewisseld met ouders. Soms wordt dit vooraf gegaan door een activiteit door kinderen, zoals een les of een toneelstuk. Vervolgens gaan ouders naar de ouderkamer waar een specifiek thema wordt behandeld. Door het structurele karakter van de ouderkamer komen hier ook vaak de ouders die moeilijker bereikbaar zijn.

Voorbeelden

Scholen die meedoen met het Jump-in programma maken hier al vaak gebruik van. Voorbeelden zijn de te vinden op amsterdam.nl/jumpin.

7. Ook buiten de school

Er zijn ouders die (nagenoeg) niet via de school te bereiken zijn, maar zij zijn wel regelmatig op andere plaatsen aanwezig. Probeer ze op deze plaatsen te benaderen, bijvoorbeeld op het werk, in het buurthuis, het winkelcentrum of de moskee. De inzet van sleutelfiguren, zoals een welzijnswerker of een imam, kan hierbij van groot belang zijn. Deze personen hebben grote invloed op de motivatie en het gedrag van de ouders.

Voorbeelden

- Organiseer een voedingsworkshop of een beweegactiviteit in of rondom een buurthuis of moskee (voor ouders en/ of voor kinderen).
- Organiseer informatiebijeenkomsten op het werk.
- Organiseer een laagdrempelig beweegspel in de supermarkt of in het winkelcentrum.
- Haak aan bij bestaande initiatieven in de wijk of gemeente.

8. Goed voorbeeld....

Een ouders neemt sneller iets aan van een andere ouder, dan van een professional. Informatie van een gelijke roept een gevoel van vertrouwdheid en herkenning op. Maak hier gebruik van bij bijv. de werving en organisatie van activiteiten.

Voorbeelden

- Vraag een voorbeeldouder te ondersteunen bij informatieverstrekking, bijvoorbeeld door een stukje te schrijven in de schoolnieuwsbrief.
- Vraag een voorbeeldouder een voedings- of bewegingsactiviteit te organiseren.
- Benoem een ouder tot ambassadeur.

Geef ook zelf het goede voorbeeld: ontvang ouders bij een bijeenkomst met iets gezonds, bijvoorbeeld een schaal met druiven of snoeptomaatjes.

9. Geef eens een complimentje

Veel ouders zijn onzeker over de opvoeding. Ze vinden het fijn om een complimentje te krijgen, te horen dat ze het goed doen. Spreek het daarom uit als iets goed gaat!

Voorbeeld

- Geef ouders een speciale rol zoals „voorbeeldouder” of ambassadeur.

10. Creëer schoolbeleid*

Alle Amsterdamse basisscholen worden uitgenodigd om de Amsterdamse doelen Gezond Gewicht te halen en een gezonde omgeving te creëren voor hun kinderen. Jump-in is het programma dat scholen helpt om optimaal bij te dragen aan gezonde voeding en beweging van hun leerlingen en zo overgewicht te voorkomen. Jump-in is maatwerk. Per school wordt gekeken wat de aanpak kan betekenen. Deze doelen zijn het uitgangspunt van Jump-in:

1. Gezondheid staat permanent op de agenda
2. De school en ouders zetten zich samen in voor gezond gedrag van kinderen
3. De school brengt een gezond voedingsbeleid consequent in de praktijk
4. Er is voldoende gymles door een vakleerkracht
5. De school stimuleert actief buitenspelen
6. De school stimuleert sport- en beweegdeelname
7. De school signaleert tijdig kinderen met motorische achterstanden en zorgt voor passende begeleiding
8. De zorgstructuur en verwijzing naar passend aanbod voor kinderen met over- of ondergewicht is adequaat

* Deze tip ligt op het niveau van het schoolbestuur. Bronnen Tips & Trucs

Kijk op www.amsterdam.nl/jumpin voor meer informatie.

Dit document is een herziende versie van het 'Tipsheet Ouderbetrokkenheid' van de Convenant Gezond Gewicht.

'Tipsheet Ouderbetrokkenheid' van de Convenant Gezond Gewicht is gebaseerd op rapportages van de Hartstichting en het NISB. Voor de totstandkoming van deze tipsheet heeft de Hartstichting gebruik gemaakt van informatie uit literatuur en uit de praktijk. Het NISB heeft haar tips gebaseerd op informatie uit brainstormsessies met lokale professionals. Zie www.nisb.nl/kinderenenouderssamenactief. De Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht heeft vervolgens het document herzien zodat het goed aansluit op het Amsterdamse beleid over gezond gewicht.

Auteurs 'Tipsheet Ouderbetrokkenheid':

Eva Kuipers, Hartstichting

Rebecca Beck, Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) Oktober 2011

Herzien door de Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht met toestemming van JOGG, Juni 2015

Colofon

Gemeente Amsterdam, Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht.

Dit document is een herziende versie van het 'Tipsheet Ouderbetrokkenheid' van de Convenant Gezond Gewicht.

Met dank aan:

Eva Kuipers, Hartstichting

Rebecca Beck, Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)

JOGG

Meer informatie op www.amsterdam.nl/aanpakgezondgewicht

Juni 2015

