

# Ouders betrekken bij sport- en beweegaanbod! Belangrijk, maar hoe?

Wil je kinderen een actieve leefstijl aanleren? Dan is het belangrijk de ouders daarbij te betrekken. Kinderen zullen een actieve leefstijl gemakkelijker aanleren en volhouden wanneer hun ouders dit stimuleren en het goede voorbeeld geven.

De praktijk wijst uit dat het vaak lastig is voor sport- en beweegaanbieders, buurtsportcoaches en andere professionals in de wijk om ouders te betrekken. Gelukkig zijn er praktijkvoorbeelden bekend en is er kennis beschikbaar die laten zien dat het mogelijk is. In drie stappen kun je aan de slag!

de theorie in! ouders in beeld: wat en hoe?



## wat wil ik bereiken?

Ouderbetrokkenheid is een containerbegrip waar je van alles onder kunt verstaan. Van ouders informeren over jouw aanpak tot ouders als vrijwilligers (extra handen) betrekken bij de sportvereniging. Ga daarom eerst na of je aan de slag wil met informatievoorziening, opvoedondersteuning en/of ouderparticipatie.

### Informatievoorziening

Informeren is hier de insteek. Denk aan het organiseren van een voorlichtingsavond of het versturen van informatiebrieven aan ouders over de manier waarop je met sport en bewegen aan de slag gaat of bent en hoe de kinderen dit ervaren. Het blijkt nuttiger om ouders op een interactieve manier te betrekken, in plaats van hen passief te informeren.

### Opvoedondersteuning

Hierbij ondersteun je ouders bij de opvoeding. Denk aan:

- cursussen en individuele ondersteuning voor ouders om hen bewust te maken van hun rol in het verbeteren van de actieve leefstijl van hun kind;
- het bieden van handvatten/opvoedvaardigheden om sport en bewegen bij hun kind te stimuleren (bijvoorbeeld het stimuleren van buiten spelen);
- het bieden van handvatten/opvoedvaardigheden voor het omgaan met lastige situaties rondom een actieve leefstijl (bijvoorbeeld dat het kind niet wil sporten).

Het Centrum voor Jeugd & Gezin (CJG) of de GGD (jeugdgezondheidszorg/welzijn) kunnen hierin een partner zijn.



## Ouderparticipatie

Hierbij krijgen ouders een actieve rol bij de uitvoering van (het stimuleren van) sport en bewegen. Bijvoorbeeld door ouder-kind activiteiten te organiseren (samen sporten en bewegen). Dit draagt bij aan een positieve ouder-kind relatie. Ook kunnen ouders een rol spelen tijdens (de voorbereiding van) georganiseerde activiteiten, bijvoorbeeld door kantinediensten te draaien.

In Helmond kunnen basisschoolleerlingen kennismaken met judo bij het project 'Judo brengt je in beweging' van stichting Jibb. Ouders doen mee met de activiteiten en zien wat de kinderen leren en doen. Bekijk het filmpje op het 'Sport en Bewegen in de Buurt'-You Tube kanaal.



## hoe wil ik dat bereiken?

Of je nu aan de slag wil met informatievoorziening, opvoedondersteuning en/of ouderparticipatie, volg altijd de volgende drie stappen:

### 1. Leg contact met ouders

Deze eerste stap kan bijvoorbeeld door ze daar op te zoeken waar ze al zijn (school, (super)markt, etc.), door de uitnodiging te koppelen aan prestaties van het kind (toneelstuk waar het kind in speelt, etc.) en/of door samen te werken met andere partijen uit de wijk die al wel in contact staan met de ouders (moskee, jeugdgezondheidszorg, welzijnswerker, etc.).



### 2. Maak ouders bewust

Eenmaal in contact met ouders, maak je ze bewust van het plezier en belang van sport en bewegen voor hun kind en de eigen invloed hierop. Sluit aan bij wat de ouder wil, drijft, motiveert en belangrijk vindt. Zet het kind centraal, elke ouder heeft het beste met zijn of haar kind voor. 'Sport en bewegen' is dan meestal niet de insteek. De praktijk leert dat bijvoorbeeld goede leerprestaties op school, plezier of voldoende slaap, thema's zijn die ouders aanspreken. Ga na wat voor hen belangrijk is en speel hierop in met sport en bewegen. Een leuke methode hiervoor zijn de argumentenkaartjes (zie kader). Ouders komen met jouw hulp idealiter dan zelf tot het inzicht dat sport en bewegen belangrijk is en nemen zich voor om hun kinderen te stimuleren tot meer sport en bewegen.

Wist je dat veel ouders nog weinig kennis hebben over sport en bewegen? Maak ze ervan bewust dat bewegen meer is dan alleen sporten. Vraag bijvoorbeeld eens aan ouders hoe de kinderen naar school/kinderopvang gaan. Op de fiets, te voet, in de kinderwagen of met de auto? Ouders realiseren zich niet altijd dat er op een 'gewone dag' al veel momenten zijn waarop je meer kunt bewegen. Bewegen met het hele gezin is ook gezellig. Denk aan een fietstocht na het avondeten of hutten bouwen in het weekend.



Alle argumentenkaartjes kun je downloaden op [www.nisb.nl/ouders](http://www.nisb.nl/ouders)

### 3. Ondersteun ouders

Je ondersteunt ouders bij de stap van intentie naar daadwerkelijk gedrag. Dat betekent dat ouders hun eigen gedrag dusdanig aanpassen dat ze daarmee sport- en beweeggedrag en het plezier daarbij van kinderen, stimuleren. Het gaat om 'opvoedgedrag' en/of hun eigen sport- en beweeggedrag (voorbeeldfunctie). Ze gaan nu tot actie over. Denk aan hoe ze:

- regels en afspraken maken omtrent sport en bewegen versus mediagebruik (maximale tijd voor tv kijken, internetten of gamen);
- de thuisomgeving inrichten (wel of geen televisie op de slaapkamer);
- zelf het goede voorbeeld geven door meer te bewegen (kinderen met de fiets naar school brengen, samen naar de supermarkt wandelen, de trap in plaats van de lift of roltrap nemen);
- het sportplezier van hun kind vergroten door positief stimulerend gedrag langs de zijlijn te vertonen;
- klusjes bij de sportvereniging oppakken (extra handen).

**Tip:** laat ouders zelf hun doelen bepalen en laat ze onderling ervaringen uitwisselen. Meer tips per stap zijn te vinden op [www.nisb.nl/ouders](http://www.nisb.nl/ouders). Bekijk ook het filmpje op het 'Sport en Bewegen in de Buurt'-You Tube kanaal 'Sportimpuls 2015: ouderbetrokkenheid' met drie tips om de ouderbetrokkenheid te vergroten.



## de praktijk in!

Met de volgende twee praktijkvoorbeelden kun je zien hoe opvoedondersteuning en ouderparticipatie mogelijk is.

### LEFF Lifestyle, Energy, Fun & Friends

LEFF is een tien weken durende 'gezinsbehandeling' voor kinderen van 7 tot 13 jaar die 'boven een gezond gewicht' zijn. Ouders nemen verplicht deel aan alle bijeenkomsten. De kracht van het programma is dat ouders en kinderen samen optrekken.

Beleidsmedewerker Anke de Vries van gemeente Smallerland: "Ouders moeten mee, anders kan het kind niet aan LEFF meedoen. Succes bereik je als het hele gezin zich bewust wordt van een gezonde leefstijl. Als de omgeving niet mee verandert, kan een kind geen gezonde keuzes maken. Het leuke van dit programma is het speelse karakter, kinderen stellen zelf doelen. Het is mooi om te zien hoe zelfvertrouwen toeneemt. Ouders en kinderen zijn samen trots op wat ze bereikt hebben."

Lees meer over dit voorbeeld 'LEFF, kinderen en hun ouders op cursus' in het magazine 'Jongeren Op Gezond Gewicht' (2015). Meer over LEFF is te vinden op de website [www.start-leff.nl](http://www.start-leff.nl).



In Slotermeer krijgen kinderen en hun ouders uitleg over het LEFF-programma.

### Tv-Sportplezier

Tv-Sportplezier (onderdeel van actieprogramma 'Naar een veiliger sportklimaat') is een digitaal platform dat ouders van kinderen die lid zijn van de sportvereniging en verenigingsbestuurders informeert, verleidt en inspireert om te werken aan een prettige sfeer op de sportclub. Het gesprek tussen ouders en verenigingen staat het gehele seizoen centraal. Ze spreken verwachtingen uit, maken afspraken, spreken elkaar aan op ongewenst gedrag en bouwen zo aan een relatie. Bovendien doen ouders in een plezierige omgeving graag iets terug voor de vereniging.

Volleybalclub PQV Pijl Solutions uit Naaldwijk, Kwintsheul en De Lier nodigde alle ouders van hun jeugdleden uit voor een informatieve avond over sportief coachen: "Onze mini's maken geen fouten, maar vergissingen. En die mogen altijd benoemd worden" aldus PQV. "Maar het gaat er vooral om dat je de zaken benoemt die wel goed gaan om het speelplezier te verhogen." Ouders verschenen in sportkleding, want er werd ook nog een volleyballetje geslagen.

Lees meer over dit voorbeeld 'Sportieve ouders bij volleybalclub PQV' op [www.tvsportplezier.nl](http://www.tvsportplezier.nl).



## succesvolle interventies

Er zijn verschillende aanpakken (interventies) binnen de sport- en beweegsector beschikbaar die veel aandacht besteden aan ouderbetrokkenheid in de zin van opvoedondersteuning en/of ouderparticipatie.

Op de website [www.effectiefactief.nl](http://www.effectiefactief.nl) staan succesvolle, erkende interventies die ook jij kunt gebruiken.

Kijk op de website voor een volledig en actueel overzicht; gebruik als trefwoord 'ouders'. Enkele interventies die zich expliciet richten op ouders zijn:

### 1. (Zwem)sportaanbod voor ouders van jonge kinderen

laat ouders sporten terwijl hun kinderen sporten. Ze zijn immers al aanwezig. De ervaring leert dat meesportende ouders meer betrokken raken bij de vereniging en sneller bereid zijn om iets voor de vereniging te doen.

### 2. Voor je het weet zijn ze groot

is een ouderbijeenkomst over opvoeding, voeding en bewegen waarin interactieve theaterscènes en groepsbesprekingen worden afgewisseld. De thema's beeldschermgebruik en actief (buiten)spelen, ontbijten en snoepen/snacken/gezoeete dranken staan centraal.

### 3. Eetplezier en beweegkriebels ouderworkshop

is een workshop over het belang van gezond eten en voldoende bewegen. Kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en voorscholen kunnen de workshop inzetten om ouders te helpen bij het aanleren van een gezonde leefstijl bij hun kinderen.

Maar ook in andere interventies worden ouders van kinderen en jongeren betrokken. Denk aan:

- Jump-in
- Scoren voor Gezondheid
- B.Slim beweeg meer. eet gezond (BSlim)
- Club Fit 4
- Cursus Evenwicht

Wist je dat interventies die ingezet kunnen worden binnen de regeling Sportimpuls Kinderen sportief op gewicht (KSG) in een bijlage beschrijven wat ze doen op het gebied van informatievoorziening, opvoedondersteuning en/of ouderparticipatie? Deze informatie kun je vinden op de menukaart KSG via [www.effectiefactief.nl/menukaart](http://www.effectiefactief.nl/menukaart).

## handreikingen en instrumenten

Een groot aantal handreikingen en instrumenten is beschikbaar:

- Binnen het kennisdomein 'ouderbetrokkenheid' op [www.nisb.nl/ouders](http://www.nisb.nl/ouders) vind je informatie die helpt om ouders te bereiken, bewust te maken en te ondersteunen. Denk aan (theoretische) achtergrondinformatie, praktische tips en verwijzingen naar het themadossier 'Ouders in de sport', flyers, nieuwsberichten en de (gratis te ontvangen) DVD 'sport en bewegen; wie doet er mee?'. Meer informatie over de training 'Ouderbetrokkenheid' waarin je stap voor stap leert om vorm en inhoud te geven aan het betrekken van ouders vind je op [www.nisb.nl/academie](http://www.nisb.nl/academie).
- Op de website [www.tvsportplezier.nl](http://www.tvsportplezier.nl) vind je filmpjes, best practices, interviews en achtergrondartikelen over 'de ouder langs de lijn' en 'de ouder op de sportclub'. Verder biedt Tv-Sportplezier tools en handreikingen waarmee verenigingen ouders kunnen ontvangen en ontmoeten. Meer informatie over de gratis thema-avond 'Lang leve de sportouder', voor ouders en trainers/coaches om het gesprek met elkaar aan te gaan en antwoord te geven op wat verwacht kan worden van ouders langs de kant en op de vereniging, vind je op [www.tvsportplezier.nl/vereniging](http://www.tvsportplezier.nl/vereniging).
- Handige tips & trucs voor het betrekken en stimuleren van ouders bij voedings- en beweegactiviteiten vind je in de 'Toolkit ouderbetrokkenheid en gezond gewicht' op <http://toolkits.loketgezondleven.nl>.
- Op [www.adviezenvooreengezondeopvoeding.nl](http://www.adviezenvooreengezondeopvoeding.nl) vind je de webapp '11 adviezen voor een gezonde opvoeding aan ouders van kinderen 4-13 jaar'. Deze geeft informatie over de belangrijkste thema's die bij ouders leven en hoe je ouders hierbij kunt ondersteunen.
- Op de website [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl) vind je, door te zoeken op 'ouderbetrokkenheid', informatie en tips om ouders te betrekken bij gezondheidsactiviteiten binnen het primair onderwijs.
- Wil je ouders laagdrempelig inspireren en informeren? Verwijs ze bijvoorbeeld naar:
  - de website [www.tym.nl](http://www.tym.nl), die ouders nuttige, leuke en betrouwbare informatie geeft over alles wat met bewegen, spelen en sporten van kinderen te maken heeft;
  - de website [www.plekcheck.nl](http://www.plekcheck.nl) voor speel-/beweegplekken in de buurt;
  - Facebookgroepen als 'Kidsproof' (Kidsproof bestaat voor veel steden) met leuke, actuele en actieve uitjes voor gezinnen;
  - de website [www.voedingscentrum.nl/mijnkinderenik](http://www.voedingscentrum.nl/mijnkinderenik) voor informatie over voeding.



Deze factsheet is tot stand gekomen in samenwerking met NISB, NOC\*NSF, VSG, Tv-Sportplezier/Naar een veiliger sportklimaat, Stichting Jongeren Op Gezond Gewicht (Stichting JOGG), Combifuncties Onderwijs en Partnerschap Overgewicht Nederland (PON).

[www.sportindebuurt.nl](http://www.sportindebuurt.nl)