

A photograph of two children jumping rope in a park. The girl on the left is wearing a white polo shirt and blue shorts, and the boy on the right is wearing a colorful striped polo shirt and white shorts. They are both smiling and jumping over a multi-colored rope. The background shows green trees and a clear blue sky.

De multidisciplinaire
aanpak van Kidslife

BUURTSPOORTCOACH PLEZIER IN GEZONDE



Beweegarmoede is even vaak een gevolg als een oorzaak van overgewicht. Moeizame sociaaleconomische omstandigheden, zoals werkloosheid, armoede en echtscheiding, zijn vaak niet bevorderlijk voor het handhaven van een gezond eetpatroon. Zo grijpen tal van factoren in elkaar en dus is het ook niet meer dan logisch dat professionals uit diverse disciplines, zoals diëtisten en fysiotherapeuten, nauw met elkaar samenwerken om dit negatieve patroon te doorbreken en hun interventie een duurzaam positief resultaat te geven. Dat is het uitgangspunt van Kidslife, een multidisciplinair programma dat ouders en kinderen helpt gezonder te leven. Sport en bewegen, onder leiding van een buurtsportcoach (Plus), vormen een essentieel onderdeel hiervan.

Tekst: Jeroen Kuypers

ZORGT VOOR LEEFSTIJL

FOTO: SHUTTERSTOCK

Emmen is de geboorteplaats van Kidslife, een initiatief van een aantal plaatselijke paramedici, met inbreng van Fysiotherapiepraktijk Heldr, de scholen, sportaanbieders en zorgverleners maar ook met die van ouders en kinderen – de doelgroep zelf. Het programma loopt al enkele jaren en is in de running om een RIVM goedkeuring te verkrijgen, wat niet wegneemt dat de initiatiefnemers zichzelf geregeld bijscholen en hun methodiek verder aanscherpen. Sport en bewegen is uiteraard onderdeel daarvan. Veel van de kinderen die aan Kidslife deelnemen sporten eens in de week onder leiding van één van de buurtsportcoaches die aan het programma verbonden zijn. Voor Klazienaveen en omgeving is dat sinds 2024 Roy Kreeft.

Plezier terugwinnen

“Ik krijg niet ieder kind automatisch in mijn groep”, zegt hij. “Er zijn kinderen

die al sporten bij een vereniging en die de tussenstap van mijn begeleiding niet nodig hebben. Maar de meeste jongens en meisjes die deelnemen aan het programma, gaan in het kader daarvan bij mij sporten en bewegen. Het zijn over het algemeen kinderen met overgewicht of een vertraagde motorische ontwikkeling, niet zelden ook beide. Op school hebben ze het plezier in bewegen gaandeweg verloren, waardoor ze vrij onwennig zijn als ze zich de eerste keer melden. Mijn aanpak is erop gericht het op prestatie gerichte sporten te omzeilen. Ik focus me puur op het terugkrijgen van het plezier. We beginnen gewoonlijk met een tikspelletje, want dan kunnen ze gelijk goed de spieren opwarmen. Daarna doen we diverse oefeningen die lopen en bewegen omvatten en ten slotte proberen we een bepaalde sport uit. Ik varieer de oefeningen elke keer en ik pas de regels van de sport aan bij de kinderen, als dat gewenst lijkt. Zo heb ik ze laten volleyballen, maar dan wel met

“Mijn aanpak is erop gericht het op prestatie gerichte sporten te omzeilen”

Roy Kreeft



FOTO: GUIDO HANSMAN

de aanpassingen dat ze de bal ook mogen vangen en dat het net lager hangt. Elke groep vraagt zijn eigen aanpak, ieder kind heeft zijn eigen verlangens. Want voorop staat het plezier en niet het moeten. Ik ga dus ook met iedere jongen en ieder meisje in gesprek om te achterhalen waaraan ze behoefte hebben en hoe we dat samen kunnen vervullen.”

Daarbij merkt hij dat de Buurtsportcoachopleiding tot leefstijlcoach van grote meerwaarde is geweest. “Je doet daar veel diepere kennis op over de verschillende leefstijlfacetten en je leert hoe je hierover op een coachende manier het gesprek voert. Je vult niet zelf de antwoorden in, maar begeleidt kinderen juist om zelf tot inzichten en oplossingen te komen. Dat maakt de gesprekken krachtiger en helpt hen om echt eigenaarschap te nemen over hun leefstijl.”

Groepsdynamiek

Het plezier in sport wordt gaandeweg daadwerkelijk groter. De kinderen gaan in de tijd dat ze deelnemen aan Kidslife gezonder eten en beter bewegen, terwijl er ook psychologische ondersteuning is om de band tussen ouders en kind te verbeteren. Zoals factoren op elkaar inspelen om de problematiek te verergeren, zo kunnen ze ook omgekeerd op elkaar inwerken in positieve zin. Een vicieuze cirkel kan twee kanten op draaien. “Maar het gaat allemaal heel geleidelijk”, zegt Kreeft. “Hoewel kinderen groeien en hun BMI dus vrij snel kan verbeteren, is een jongen of meisje niet ineens een kilo lichter nadat die een uur bij mij heeft gesport. De samenstelling van zo’n groep is bovendien geregeld aan verandering onderhevig. Er komen nieuwe kinderen bij en er vallen anderen af. Omdat veel kinderen bovendien in verschillende dorpen wonen, zijn de afstanden te groot om elkaar voor of na het sporten nog even op te zoeken. Dat is een drempel om binnen de groep vriendschappen te laten ontstaan, hoewel ik vaak genoeg zie dat kinderen elkaar tijdens het sporten

beginnen te helpen. Er is dus zeker wel een positieve groepsdynamiek. Er is momenteel bijvoorbeeld een wat oudere en grotere jongen, die verstandelijk jonger is in leeftijd, die zich heel behulpzaam toont tegenover de kleinere kinderen.”

Kies een sport

Het omgekeerde komt helaas ook voor, maar is zeldzamer. Af en toe vertoont een jongen gedragsproblemen die gepaard gaan met agressie. “In eerste instantie probeer ik zo’n probleem zelf op te lossen, maar als het gedrag té verstorend werkt, betrek ik gespecialiseerde professionals erbij. Eén keer heb ik zo’n jongen lid kunnen maken van een vechtsportvereniging, waar hij uitstekend op zijn plaats bleek te zijn.” Maar ook de andere kinderen vinden uiteindelijk vaak hun weg naar een van de vele verenigingen die Emmen en omgeving rijk zijn. “De jongeren komen tijdens mijn lessen met bijna elke sport in aanraking. Dat maakt het makkelijker samen met hen na te gaan welke bij hen zou passen. Als ze een keuze hebben gemaakt, merk ik soms echter dat de ouders niet weten hoe ze het kind moeten aanmelden, hoe ze een aanvraag bij de gemeente moeten doen voor financiële ondersteuning. Daar help ik dan uiteraard bij. Een bijkomend probleem is wel dat er in de dorpen om Emmen heen steeds minder verenigingen zijn. Voetbal blijft overal wel bestaan, maar voor andere sporten is er steeds vaker onvoldoende draagvlak. Dat maakt het soms lastig een kind op een andere sport te krijgen in de directe omgeving van waar het woont.”

De Stamtafel

Eline Voss is al veel langer dan Roy Kreeft betrokken bij Kidslife. Zij heeft het programma zien groeien, in bereik maar ook in diepgang. “Aanvankelijk werkten we bijvoorbeeld met een personal coach, maar aan zijn diensten hing een ander kostenplaatje dan aan die van de buurtsportcoach. We zijn heel blij met de steun van de gemeente Emmen. Zij heeft ons twee buurtsportcoaches ter beschikking gesteld en die passen uitstekend in ons team.”

Want samenwerking is essentieel bij Kidslife. Eens per maand komen de betrokken paramedici én de buurtsportcoaches samen om de voortgang van de kinderen te bespreken. “We komen elke maand fysiek samen en weten elkaar daarnaast ook online te vinden als het moet. Vanaf het begin noemden we dat overleg met casusbesprekingen ‘de Stamtafel’. Binnenkort kunnen we elkaar ook via een app vinden. Daarnaast worden de ouders bij het overleg over hun kind betrokken. Daarvoor moeten ze bij aanvang een toestemmingsformulier tekenen.”

No Shows

Die nauwe band is noodzakelijk voor de voortgang van het programma, stelt Voss, om de ouders geen schuldgevoelens aan te praten of te betuttelen, want dat werkt niet. “In het begin zagen we nogal eens wat

“Je moet het probleem waarvoor het kind bij ons komt van diverse kanten benaderen”

Eline Voss

“Elke groep vraagt zijn eigen aanpak, ieder kind heeft zijn eigen verlangens”

Roy Kreeft



‘no shows’ als er afspraken waren gemaakt, maar geleidelijk werd dat beter. Dat is mede te danken aan het feit dat wij graag náást de ouders staan en niet boven hen, maar ook aan praktische regelingen. Soms hadden ouders simpelweg geen vervoer of gingen ze gebukt onder geldzorgen. We hebben iemand van de GGD erbij betrokken om te helpen bij het vinden van een oplossing voor dit soort problemen. Hoe dan ook is er vaak sprake van meervoudige problematiek en moet je het probleem waarvoor het kind bij ons in behandeling komt ook van diverse kanten benaderen.”

Geen opgaaf

De meest zichtbare en cumulatieve concretisering van die problemen is overgewicht. De kinderen die Voss in haar praktijk ontvangt, hebben vaak obesitas en meestal ook gezondheidsklachten als een vervettende lever of het begin van diabetes. In eerste instantie worden ze gewogen en onderzocht – ook door de kinderfysiotherapeut – en vervolgens wordt een programma op maat van het kind opgesteld. “Als ze bij ons komen zijn ze gewoonlijk al doorverwezen door een

kinderarts en is er dus sprake van een zorgwekkende evolutie. Maar kinderen zijn nog volop in ontwikkeling en kunnen een scheefgroei goed rechtekken. Ook dat doen we niet met een belerend vingertje. Het heeft geen zin voedsel voor kinderen te verdelen in ‘goed’ en ‘slecht’. Gezond en minder gezond voedsel hebben allebei hun plaats in ons dieet. En het programma mag ook geen opgaaf voor hen worden, dan houden ze het niet vol. Plezier is een belangrijk element van de Kidslife-aanpak, en dus geven we de kinderen ook leuke opdrachten mee, zoals invuloefeningen en tekeningen.”

Na de afsluiting

Gezonde voeding is een van de speerpunten van Kidslife, maar datzelfde geldt voor fysiotherapie, mentale begeleiding en sport. De schijnwerpers staan gericht op het kind maar de ouders blijven daardoor niet in de schaduw, integendeel. Het is deze multidisciplinaire aanpak die een deel van het succes van Kidslife lijkt te verzekeren. Wanneer immers niets aan de situatie verandert die tot dit gedrag van weinig beweging, een ongezond

voedingspatroon en soms ook sociaal isolement heeft geleid, kan het patroon zich na verloop van tijd simpelweg gaan herhalen. Daarom is het ook belangrijk dat het programma een lange duur heeft – twee jaar – en dat de betrokken paramedici veel van de behandelde kinderen nadien nog geregeld terugzien. “Bij verreweg de meeste kinderen slagen we erin het BMI te verlagen en vervolgens stabiel te houden”, zegt Voss. “En een deel van hen komt ook na afsluiting van het programma nog eens per halfjaar of jaar op controle. Omdat we allemaal in of rond Emmen wonen, komen we elkaar soms jaren nadien nog wel eens tegen. Dan constateer ik dat deze kinderen op de middelbare school meer regie over hun eigen leven hebben gekregen en zichzelf aardig in de hand hebben weten te houden. Soms hebben ze toch juist weer wat hulp nodig om de gezonde keuze te kunnen blijven maken. Dan zijn wij er ook voor ze.”

Methodiek kopieerbaar maken

Kidslife zelf staat in de tussentijd nooit stil. Het samenwerkingsverband van paramedici en buurtsportcoaches heeft veel weg van een lerende organisatie, die altijd open staat voor verbeteringen en nieuwe initiatieven. “Met Debbie Ammerlaan, de eigenaar van Fysiotherapie Heldr in Emmen, en Ilona Stomp, de coördinator van Kidslife, hebben we twee drijvende krachten die enorm hun best hebben gedaan de methodiek van Kidslife kopieerbaar te maken. Zo kan het programma dat we hier in Drenthe hebben ontwikkeld misschien elders in het land worden toegepast of zelfs worden geëxporteerd. Maar ook dan zullen we ons hier verder blijven ontwikkelen. Roy is bijvoorbeeld bezig om ouders en kinderen samen te laten sporten en vanuit Heldr hebben we al eens het initiatief genomen van een kookcursus voor drie of vier gezinnen. Hoe meer we de ouders bij dit programma kunnen betrekken, hoe beter, hebben we gemerkt, maar ook dan staat telkens het plezier in het doen centraal.”

Kidslife is een programma dat is geworteld in de praktijk en dat evolueert aan de hand van de inzichten die dankzij die praktijk worden aangescherpt. Door nauw samen te werken, met elkaar als professionals maar ook met de ouders als direct betrokkenen, versterken de afzonderlijke interventies elkaar en wordt de kans op een duurzaam, positief resultaat aanzienlijk groter. Kidslife bewijst dat een vernieuwende aanpak niet per se uit Scandinavië of Australië hoeft te komen, maar ook dichtbij kan ontstaan, in het oude veengebied, tussen de kanalen. In 2009 finishte de Ronde van Spanje in Emmen – een initiatief dat aanvankelijk met veel scepsis werd bekeken maar dat uiteindelijk 75.000 kijkers opleverde. Vele jaren later blijkt deze stad nog altijd de geboorteplek van originele en succesvolle ideeën.

“Plezier is een belangrijk element van de Kidslife-aanpak”

Eline Voss

