





MAATWERK ESSENTIEEL BIJ AANPAK OVERGEWICHT ONDER WEST-FRIESE JONGEREN

Het is essentieel dat jongeren met overgewicht in het juiste programma terechtkomen. Dat hebben de verschillende partners geleerd tijdens de interventie RealFit, West-Friese Scholieren gezond op gewicht. “RealFit is een preventieprogramma. Als er sprake is van obesitas, is een preventieprogramma vaak niet afdoende”, zegt gedragsdeskundige Cisca Rijpkema. Daarom zijn er twee vervolgp programma’s geborgd: Active Life en Obese Toppers.  TESSA DE WEKKER  ANOUK ROMEIN

Even terug naar oktober 2015. Sportcentrum Hoorn, de scholen Tabor College en Atlas College en GGZ-instelling Huis Vol Compassie (met daarin onder andere een diëtist en gedragsdeskundige) slaan de handen ineen en beginnen met behulp van de Sportimpuls Kinderen sportief op gewicht de RealFit-interventie in Hoorn. Twee jaar later zijn zeventig jongeren met overgewicht aan het bewegen gebracht. “Bij RealFit gaat het om mindset en gedragsverandering. Wie ben ik en hoe kan ik mezelf een ander eetpatroon aanleren en meer bewegen?” zegt Leslie Voorzaat, manager van Sportcentrum Hoorn. Samenwerking met het onderwijs is essentieel, zegt hij. “Daar vonden we de kinderen met overgewicht om mee te doen. Wie zijn wij als Sportcentrum om deze kinderen te benaderen? De LO-docenten waren heel belangrijk. Met hen en de GGD hebben we aan de voorkant een plan van aanpak gemaakt en bepaald welke leerlingen in aanmerking kwamen.”

Commitment

De jongeren hadden vervolgens een persoonlijk gesprek met de docent/combinatiefunctiefunctionaris en kregen een brief mee. Voorzaat: “Een mooie positieve brief met: ‘We hebben een kans voor jou’. Als je gaat zeggen: ‘Je moet meedoen, want je bent te dik’, dan gaan de hakken natuurlijk in het zand.” Daarna was er een vrijblijvende informatieavond voor leer-

In twee jaar tijd deden zeventig jongeren mee. In dertien weken kregen zij sportlessen onder schooltijd, tien groepsbijeenkomsten met de gedragsdeskundige, drie groepsbijeenkomsten met de diëtiste en een-op-eensessies met een diëtist. Voorzaat: “Ouders werden actief betrokken. Bij de informatieavond al vroegen we om commitment: ‘Luister, als jullie je handtekening zetten om mee

“Van de zeventig deelnemers zijn er maar drie niet doorgegaan met een sport”

lingen en ouders. “Heel belangrijk, want daar leg je het contact met de ouders. Die moet je heel actief en positief benaderen. De eerste aanspraak vinden ouders vaak vervelend. Maar als ze horen dat het een kans is voor hun kind, worden ze gaandeweg de informatieavond enthousiast.”

te doen, dan verwachten we dit en dit van je’. Afbakening van het commitment aan de voorkant, zowel bij ouders als bij jongeren, is heel belangrijk. En bij school ook. De RealFit-lessen waren op dinsdag en donderdag het achtste uur. Met school werden afspraken gemaakt dat een leer-

ling een ingeroosterde les dertien weken mocht missen.”

Individuele aanpak

Na dertien weken ging de LO-docent, die vaak ook combinatiefunctionaris was, met de leerling praten over een vervolgsport. Voorzaat: “Dat kan fitness zijn bij ons, maar ook een andere sport bij een vereniging. Soms zag je groepjes van twee, drie, vier die samen doorgingen. Dat werkte heel goed. Van de zeventig

de lessen vanuit RealFit hebben ze samen twee nieuwe interventies opgezet: Active Life en Obese Toppers. Rijkkema: “We wisten het al, maar we zijn er gedurende het project meer en meer achter gekomen dat *one size fits all* niet werkt. Een groep heeft wel meerwaarde, want ouders en kinderen hebben steun aan elkaar. Maar soms is de problematiek zo divers dat een individuele aanpak noodzakelijk is.” Active Life is een preventieprogramma voor jongeren die het risico op obesitas hebben,

Active Life kost de deelnemers 25 euro per maand. De rest betaalt de school. Daar krijgen ze geld voor van de gemeente Hoorn.”

Pionieren

Bij kinderen met obesitas is de problematiek groter. Daarom is de begeleiding van de diëtist, gedragsdeskundige en beweegdeskundige in het programma Obese Toppers intensiever. Dat programma wordt betaald door de gemeente Hoorn vanuit het



zijn er maar drie niet doorgeslagen met een sport.”

Eind 2017 eindigde de laatste RealFit-cursus. Maar daarmee is de samenwerking tussen Sportcentrum Hoorn, de scholen en Huis vol Compassie niet voorbij. Met

maar nog niet zo ver zijn. Voorzaat: “Active Life is goedkoper, maar wel langduriger. De essentiële driehoek sport-diëtist-gedragsdeskundige en de samenwerking met de scholen blijft gehandhaafd, maar de kosten zijn lager. RealFit kost 1.000 euro voor drie maanden. Geen gezin gaat dat betalen.

budget voor innovatiesubsidie. Rijkkema: “Daar ligt nog meer de nadruk op maatwerk, om op een positieve wijze de strijd aan te gaan met de overvloedige kilo's. Vaak is een gezin hier al langer mee bezig en moet eerst gekeken worden wat al goed gaat en waar nog hulp nodig is. Soms kan er in een gezin bredere problematiek spelen, waardoor er onvoldoende aandacht en tijd is voor voeding en beweging. Er kan ook sprake zijn van een medische oorzaak en daarom werken we in Obese Toppers ook samen met de medisch verpleegkundige van onze GGZ-instelling. Via haar zijn de lijntjes naar de huisarts en medisch specialisten weer heel kort. We willen iedereen de juiste zorg bieden. Dat is pionieren, maar het maakt onze samenwerking wel uniek.”