

Niet afzien maar genieten!

Arianne Struik

Overgewicht en obesitas bij kinderen

Elke paar weken komen de media wel met een nieuw bericht over overgewicht, te dikke kinderen, het grote probleem van deze tijd. Helaas wordt in vrijwel al deze berichten de aanpak van overgewicht gezien als een strijd, een gevecht, iets naars. Je moet afzien, doorzetten en er veel voor over hebben. Overgewicht is slecht en ongezond, en dat zou dus mensen moeten motiveren om er iets aan te doen.

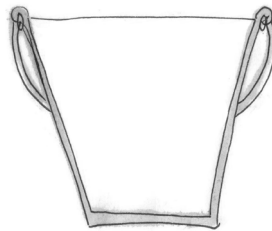
Overgewicht aanpakken vanuit deze visie is een *mission impossible*. Je kunt namelijk niet strijden tegen je eigen lichaam en al helemaal niet je hele leven lang. Van strijden word je moe en uitgeput en na een tijdje geef je dat dus op. En dat blijkt ook uit alle mislukte programma's en interventies. Overgewicht aanpakken kan alleen maar succesvol zijn als die aanpak leuk is en makkelijk vol te houden, en dat kan.

Overgewicht heeft niets te maken met zwakte! Overgewicht ontstaat niet doordat kinderen zwak zijn of geen zelfbeheersing hebben. Overgewicht is een natuurlijke reactie van ons lichaam op de omgeving. We zijn geprogrammeerd om te overleven: in tijden van overvoed slaat ons lichaam dus brandstof op in de vorm van overgewicht. Kinderen met overgewicht hebben juist een heel goede zuinige motor waar ze trots op mogen zijn. Die zuinige motor betekent dat het kind *of* minder brandstof nodig heeft (anders eten) *of* meer kilometers moet maken (meer bewegen).

Genieten in plaats van afzien

Ons lichaam heeft een beloningssysteem dat ervoor zorgt dat we een prettig gevoel krijgen als we vette, zoute of zoete dingen eten. We krijgen echter datzelfde prettige gevoel door muziek, ritme, lichamelijk contact, positief contact met anderen en gedrag volgens normen en waarden.

Kinderen kunnen met hun ouders bedenken hoe ze eten deels kunnen vervangen door bijvoorbeeld dansen, een grappige film kijken samen, knuffelen, stoeien met papa, met oma met de hond wandelen, een boodschap doen voor de oude buurvrouw, en dat invullen in hun 'genietemmer'.



Genietemmer

Naar een sportschool gaan, fysiotherapie of meedoen aan een beweegklasje van een afvalprogramma zijn tijdelijke oplossingen, dat houdt een kind niet zijn hele leven vol. Meer bewegen moet in het dagelijks leven passen en leuk zijn voor het kind, zoals buitenspelen, met de hond wandelen, op de fiets naar school met andere kinderen, handje drukken met papa. Zo krijgt het kind tegelijkertijd ook meer positief contact met anderen. Bewegen is ook iets waar je steeds beter in kunt worden, steeds sterker of sneller. En meer bewegen en spelen vermindert eveneens sombere en depressieve gevoelens en draagt bij aan een gezondere slaap.

Slapend afvallen

Door meer te bewegen ontwikkelen we meer spieren en spieren gebruiken brandstof, zelfs terwijl je slaapt. Slaaptekort is één van de factoren die bijdraagt aan overgewicht, dus door elke dag voldoende te slapen pakt het kind zijn overgewicht aan.

Veel ouders voelen zich falen als ouder, of zijn uitgeput en moedeloos. Ze willen hun kind niet dwingen of dingen onthouden, ze willen hun kind gelukkig zien. Bij deze aanpak hebben ouders de regie en bedenken ze met hun kind een plan dat leuk is en bij hen past. Ze hebben meer plezier met elkaar in plaats van strijd. Dat kan lastig zijn voor professionals die vinden dat het sneller en beter moet. Doordat ouders en kind kleine successen gaan zien van hun eigen plan, groeit hun zelfvertrouwen en is de kans op een duurzame verandering het grootste.



Slapen

© 2018 Boom uitgevers Amsterdam. Dit whitepaper is vrij te gebruiken voor niet-commerciële doeleinden. Voor commercieel gebruik dient u contact op te nemen met Boom uitgevers Amsterdam, info@boompsychologie.nl of (020) 524 45 14.

Literatuur



Dit whitepaper is gebaseerd op de visie zoals beschreven in *Overgewicht en obesitas bij kinderen* van Edgar van Mil en Arianne Struik (Uitgeverij Boom).

Overgewicht en obesitas bij kinderen en andere uitgaven van Boom uitgevers Amsterdam vindt u op:

www.boompsychologie.nl