

Leefstijl veranderen bij kinderen met overgewicht is maatwerk

Op 5 maart 2015 verscheen het boek *Overgewicht en obesitas bij kinderen*, geschreven door Edgar van Mil en Arianne Struik, respectievelijk kinderarts en GZ-psycholoog. Van Mil en Struik pleiten voor een integrale aanpak van overgewicht en obesitas. Het accent ligt daarbij niet zozeer op minder eten en meer bewegen, maar vooral op een verandering van leefstijl.

MICHEL VAN DIJK, JOURNALIST

Arianne Struik, GZ-psycholoog en gezinstherapeut, komt net van het strand van Perth. In Australië behandelt ze getraumatiseerde Aboriginal kinderen. Maar vandaag heeft ze tijd vrijgemaakt om via Skype deel te nemen aan een dubbelinterview met haar en Edgar van Mil, kinderarts-kinderendocrinoloog in het Jeroen Bosch ziekenhuis in Den Bosch.

Van Mil en Struik werken al enkele jaren samen in de behandeling van kinderen met overgewicht en obesitas. Niet dat ze dagelijks dezelfde kinderen zien, maar wel delen ze dezelfde visie op hoe deze kinderen, en de gezinnen waarin ze leven, het beste geholpen kunnen worden.

Van Mil richt zich al vanaf 1992 op kinderen met overgewicht en obesitas, in een tijd dat het onderwerp nog nauwelijks op de politieke agenda stond. Dat is inmiddels, ruim twintig jaar later, wel anders. Nederland telt 500.000 kinderen met overgewicht en 50.000 kinderen met obesitas. Als er niets gebeurt, zullen die getallen de komende jaren alleen maar verder stijgen. Puur medisch gezien is dat een tikkende tijdbom, omdat overgewicht en obesitas belangrijke risicofactoren zijn voor hart- en vaatziekten, type 2 diabetes en diverse vormen van kanker.

Maar dat is niet wat de kinderen het meeste bezighoudt, stelt Van Mil. 'Zover kijken ze niet in de toekomst. De psychosociale last, dat vinden ze zelf het allerergste.' 'Bijvoorbeeld dat ze gepest worden,' vult Struik aan. 'Ik heb eens een dag met Edgar op zijn poli meegegaan, en alle kinderen die we zagen, werden gepest. Ze waren daar verdrietig en soms zelfs depressief over. Uit onderzoek blijkt ook dat de meeste kinderen met overgewicht gepest worden. En dat is niet het enige. Deze kinderen vinden zichzelf meestal lelijk, voelen zich onprettig in hun lichaam. Ze lijden eronder dat ze niet kunnen meekomen met spelletjes die leeftijdsgenoten doen.'

Dat heeft nare consequenties voor de lichamelijke en psychosociale ontwikkeling van het kind, stelt Van Mil. 'Als je bang bent om gepest te worden, ga je je isoleren. Je blijft liever thuis achter

de computer dan dat je buiten met vriendjes gaat spelen. Dat beïnvloedt ook je lichamelijke gezondheid. En pesten vinden kinderen vreselijk. Op een ranglijst van onderwerpen die ze erg vinden, scoort pesten hoger dan het missen van een arm of been.'

Blokkades

De analyse is glashelder, maar de oplossing niet. Want de meeste therapieprogramma's voor kinderen met overgewicht en obesitas zijn onvoldoende effectief, legt Struik uit. 'Dat komt doordat het accent van de meeste programma's vooral ligt op minder eten en meer bewegen en soms op aanpak van gedachten en gedrag, maar dat is slechts een deel van het probleem.' Van Mil knikt: 'Iedereen staart zich blind op dat overgewicht. Zo van: er moeten kilo's af. Terwijl dat niet effectief is. De focus zou moeten liggen op verandering van leefstijl. Als we de leefstijl van kind en gezin kunnen veranderen, volgt het lichaam vanzelf. Ons motto is daarom: kijk verder dan de kilo's.'

De leefstijl van kind en gezin veranderen, betekent allereerst dat de behandelaar de gewoontes en denkbeelden van dat gezin in kaart brengt. Van Mil: 'Er kunnen blokkades zitten in het gezin. Ze willen wel veranderen, maar het lukt niet. Een moeder kan allerlei onbewuste gedachten hebben die haar gedrag aansturen, het overgewicht van het kind kan een functie hebben in het gezin. En vergeet niet dat verandering van leefstijl het moeilijkste is wat er is. We praten dan over gedrag en gewoontes die vaak van generatie

'De kennis van GZ-psychologen is onmisbaar bij de aanpak van leefstijl bij kinderen met overgewicht en obesitas'

op generatie zijn overgedragen. Als ouders ongezond eten, neemt het kind dat over. En als ouders niet bewegen, zal ook het kind dat niet snel doen. Daarom is een gezinsaanpak nodig om dat te veranderen.'

Dat lukt alleen als behandelaars kiezen voor een integrale aanpak, met aandacht voor zowel lichamelijke als psychologische aspecten. Dat inzicht druppelt maar mondjesmaat door, constateert Struik. 'GZ-psychologen staan vaak niet stil bij de gecompliceerde lichamelijke en medische aspecten van overgewicht. Omgekeerd geldt dat dokters en verpleegkundigen weinig psychologische kennis

hebben. Het is voor hen lastig om de gezinsdynamiek aan te pakken. Dat is jammer. Door die kunstmatige scheiding tussen lichaam en psyche in stand te houden, doen we deze kinderen tekort.’

Samen knuffelen

Psycho-educatie vormt daarom een belangrijk onderdeel van de aanpak van Struik en Van Mil. Struik: ‘Als je ouders en ook het kind goed uitlegt wat de factoren zijn die bij hen het overgewicht veroorzaken en hoe hun lichaam daarop reageert, geef je ze handvatten om hun leefstijl te veranderen. Het is bijvoorbeeld belangrijk dat ze begrijpen dat het niet alleen gaat om minder eten of meer bewegen, maar ook om meer leren genieten. Voor deze kinderen is voeding vaak een troost geworden, iets wat een belonend gevoel geeft. Maar dat gevoel kun je ook op andere manieren krijgen. Denk aan muziek luisteren, knuffelen, samen leuke dingen doen. Stel dat je als GZ-psycholoog het advies geeft: u moet elke dag dertig minuten knuffelen met uw kind. Sommige gezinnen zijn dat helemaal niet gewend. Maar als de behandelaar het zegt, wordt het makkelijker om dat te doen.’

Positief labelen is een ander kernbegrip in de werkwijze van Struik en Van Mil. Van Mil: ‘Je moet deze kinderen in hun kracht zetten. Het is daarom belangrijk dat je zegt: “We hebben je lichamelijk onderzocht, maar je bent kerngezond. Je hebt alleen een motortje dat heel zuinig is afgesteld. Jouw motor gebruikt minder brandstof en daarom kun jij met minder eten hetzelfde doen als andere kinderen.” Ieder kind heeft een unieke stofwisseling, dat werkt bij ieder kind net iets anders. Vandaar dat het ene kind makkelijker aankomt dan het andere kind, zelfs als ze allebei uit hetzelfde gezin komen, en dezelfde opvoeding hebben genoten. Dat proces vindt vaak al plaats in de baarmoeder. Als je dat zo benoemt, ben je voor het kind niet bedreigend, maar steunend.’

Dat ieder kind een unieke stofwisseling heeft, zou voor GZ-psychologen geen verrassing hoeven te zijn, denkt Van Mil. ‘Ze zien ook dagelijks psychologische verschillen tussen kinderen in hetzelfde gezin. Ze weten dus dat ieder kind anders is. Het ene kind ontwikkelt een psychiatrische stoornis vanwege ernstige gezinsproblemen, het andere kind rolt er moeiteloos doorheen. Met de stofwisseling werkt dat niet anders. Verandering van leefstijl is daarom maatwerk. Dat vereist bij ieder kind een andere aanpak.’

Assessmenttools

Op 5 maart 2015 verscheen hun boek *Overgewicht en obesitas bij kinderen, Verder kijken dan de kilo's*. Struik en Van Mil zetten daarin hun integrale aanpak uiteen. Het boek is allereerst bedoeld voor professionals, legt Van Mil uit. ‘Niet alleen voor artsen of psychologen, maar ook voor diëtisten, jeugdverpleegkundigen, fysiotherapeuten en consultatiebureau medewerkers. In de jeugdgezondheidszorg zal het meeste werk moeten gebeuren.’ ‘Ook ouders kunnen veel aan het boek hebben,’ vult Struik aan. ‘We hebben het boek bewust ook voor een breed publiek geschreven. Het ligt ook gewoon bij de Bruna.’

Het boek wordt vergezeld door een aantal workshops voor professionals. Struik: ‘In de workshop wordt ingegaan op de onderliggende factoren en gevolgen van overgewicht bij kinderen en de uitgangspunten van een multidisciplinaire aanpak. De bij het boek behorende *assessmenttools* en werkbladen worden daarbij gebruikt. Want dat is voor professionals vaak het moeilijkste: hoe zet je je inzichten om naar motiverende adviezen? Hoe stel je concrete doelen op, wat kun je zelf en wanneer verwijst je door, en ook: hoe geef je ouders en kind de regie over de behandeling? De *tools* en werkbladen kunnen je daarbij helpen.’

Van Mil hoopt van harte dat GZ-psychologen het boek zullen lezen. ‘Ik hoop dat ze de kennis over lichamelijke factoren en de stofwisseling kunnen gebruiken in hun aanpak van overgewicht en in de samenwerking met andere professionals. We werken nu nog allemaal teveel als eilandjes. Het zou de behandeling van kind en gezin echter helpen, als we elkaar beter weten te vinden en dezelfde uitgangspunten hanteren. Het netwerk van professionals is gebaat bij de expertise van de GZ-psycholoog. GZ-psychologen vergeten hoe weinig psychologische kennis er bestaat bij medici en paramedici. Maar deze kennis is onmisbaar bij de aanpak van leefstijl bij kinderen met overgewicht en obesitas. Zonder jullie expertise lukt het niet.’ ■



Overgewicht en obesitas bij kinderen, Verder kijken dan de kilo's

Edgar van Mil en Arianne Struik

Boom Psychologie

ISBN: 9789089534262

Meer informatie over de workshops: www.ariannestruik.com