

Wat werkt?

15 DO'S voor professionals om invloed uit te oefenen op ouders

“Hoe krijg ik ouders zo ver dat zij hun invloed gebruiken om hun kinderen meer te laten bewegen?”

Dit is een vraag waar menig professional in het onderwijs, de sport, de zorg of de wijk tegenaan loopt. Als ouders niet het goede voorbeeld geven of niet voldoende stimuleren, heeft dat grote invloed op het uiteindelijke (beweeg)gedrag van hun kinderen. Deze aanname wordt ondersteund door verschillende modellen die gedrag of gedragsverandering verklaren.

Nemen we een kijkje in de praktijk, dan blijkt het voor veel professionals erg moeilijk om invloed uit te oefenen op ouders. Speciaal wanneer de noodzaak hoog is, als kinderen te weinig bewegen en te vaak voor passief vermaak kiezen, wil je als professional hieraan iets doen.

“Ouders zouden regels kunnen stellen en kunnen stimuleren dat hun kinderen meer gaan bewegen” (pressure)

“Ouders zouden het goede voorbeeld moeten geven door samen met hun kinderen te gaan spelen” (support)

Allemaal waar, ouders kunnen via regels vaststellen en goed voorbeeldgedrag invloed uitoefenen op het gedrag van kinderen, maar wat kun je hieraan doen als professional? Er zijn weinig interventies bekend die aandacht besteden aan deze rol van ouders. Deze beschrijving geeft professionals handvaten bij de ontwikkeling of inzet van interventies om ouders succesvol te beïnvloeden en is gebaseerd op vijf brainstormbijeenkomsten in vier provincies met lokale professionals. De do's zijn met name gericht op sport en bewegen, maar kunnen ook voor andere terreinen ingezet worden en zijn bedoeld om professionals te stimuleren om deze inzichten toe te passen voor het eigen werkterrein.

*Auteurs:
Paul van der Meer
Rebecca Beck*

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)

December 2010

DO'S

1. Ouders van informatie voorzien

Het **gebrek aan kennis** van ouders moet niet onderschat worden. Veel ouders zijn van mening dat hun kind al voldoende beweegt wanneer het eens in de week bij een sportvereniging sport of meedoet met de gymlessen op school. Ze weten niet dat dit onvoldoende is voor kinderen om aan de beweegnorm¹ te voldoen. Wijs ouders hier dan ook op.

Daarnaast vormt voor bijvoorbeeld ouders afkomstig uit een lage sociaal-economische klasse, de **barrières van sportverenigingen** reden om hun kind niet deel te laten nemen aan het verenigingsleven: het is te duur en de tijdstippen en behoeften sluiten niet goed aan. Wijs deze ouders op regelingen als het Jeugdsportfonds² en gemeentelijke regelingen, zoals de U-Pas in Utrecht.

Het is tevens van belang om ouders voorlichting te geven over de risico's van onvoldoende bewegen en de voordelen van bewegen. Geef ze daarom **concrete tips** met richtlijnen waarmee ze (vrijwel) direct kunnen starten, zoals ideetjes om samen met hun kind(eren) te bewegen.

In samenwerking met andere lokale professionals kun je ook de **lokale media** benaderen. Maar wat ook werkt is de **persoonlijke benadering**. Wacht niet tot ouders naar jou komen, maar ga zelf als professional naar de ouders toe en sluit aan bij **bestaande groepen** om hen te bereiken. Voor ouders uit de allochtone doelgroepen is het ook interessant **intermediairs** in te schakelen om het belang van sport en bewegen aan de doelgroep kenbaar te maken of om leden te werven voor je georganiseerde activiteit(en).

2. Sluit aan op de taal van de ouders om bewustwording te creëren

Het is niet gemakkelijk om gedragspatronen van mensen te veranderen. Wanneer voldoende sporten en bewegen niet in het standaard levenspatroon van personen zit, is dit moeilijk te veranderen. Om het toch voor elkaar te krijgen is het van belang dat je zicht krijgt op welke ouders je wil bereiken. Zien deze ouders het belang van sport en bewegen en wat zijn voor hen belangrijke waarden om op in te spelen? Denk bijvoorbeeld aan de gezondheid van het kind, het zelfvertrouwen van het kind, of aspecten die in het dagelijks leven bij henzelf aanslaan, zoals 'gezelligheid'. Koppel het belang van sport en bewegen aan **belangrijke waarden voor de ouder** en ga met hen in gesprek. Door in te spelen op waarden die ze wel belangrijk vinden (in plaats van de insteek op sport en bewegen an sich) kan je ervoor zorgen dat dit prioriteit krijgt voor de ouders. Laat ouders hierbij ook beseffen dat ze daadwerkelijk een **grote invloed** hebben op hun kinderen en dat zij eraan bijdragen of hun kind al dan niet gezond is en blijft. Je zou hiervoor bijvoorbeeld in samenwerking met andere lokale professionals de **lokale media** kunnen benaderen. Een ander aspect waar je rekening mee kan houden is dat personen die bewegen niet leuk vinden een **ander positief doel** moeten hebben. Dus niet een negatief doel als afvallen, maar bijvoorbeeld het bevorderen van de 'fitheid'.

¹ De Nederlandse norm gezond bewegen voor jeugd (tot 18 jaar) is: 60 minuten per dag matig intensief en twee keer in de week gericht op verbeteren of behouden van lichamelijke fitheid. Zie www.dubbel30.nl

² Zie voor meer informatie over het Jeugdsportfonds www.jeugdsportfonds.nl

3. Sluit aan op het tijdschema van ouders

Ouders hebben vaak een **strak en druk** dagprogramma waar dagelijkse, kleine beweegmomenten, als lopend naar school, niet (meer) in passen. Immers, het kost ouders minder tijd om met de auto langs school te rijden en de kinderen uit de auto te zetten om vervolgens snel door te rijden naar het werk. Als professional kun je hierop inspelen. Denk aan bijvoorbeeld leenouders (stimuleer het lopen naar school in groepjes waarbij één ouder de kinderen van anderen meeneemt) en leenfietsen. Door het beschikbaar stellen van leenfietsen stimuleer je mensen hier gebruik van te maken.

Een ander interessant gegeven hierbij is dat ouders met een druk dagprogramma wel op **andere locaties** te vinden zijn. Ook op deze locaties kun je ervoor zorgen dat ouders bewustzijn creëren en hun kinderen stimuleren meer te bewegen:

- Bij islamitische ouders kun je bijvoorbeeld met een beweegaanbod bij de moskee komen: terwijl de ouders in de moskee bezig zijn, kun je buiten met hun kinderen sporten en bewegen. Of je laat iedereen na het gebed een fittest doen.
- Organiseer informatiebijeenkomsten bij de werkgevers/ bedrijven van ouders.
- Organiseer beweegspellen in de supermarkt of in het winkelcentrum.

De truc hierbij is om iets te doen met het al bestaande patroon van ouders.

4. Maak je boodschap visueel

Visuele boodschappen (in beeld en geluid) zullen bij ouders beter overkomen dan boodschappen in tekst. Probeer hier in je aanpak rekening mee te houden.

Plak bijvoorbeeld posters met veel beeldmateriaal in het wijkcentrum of toon korte filmpjes met daarin een aantal ouders uit de wijk die het juiste gedrag vertonen.

5. Organiseer ouder- kind activiteiten

Zowel ouders als kinderen vinden het leuk om met elkaar te bewegen. Organiseer daarom bijvoorbeeld Zumba lessen voor **kinderen en ouders samen** in de gymzaal na schooltijd. Of laat sportverenigingen in de buurt **clinics** tijdens (voor de kinderen) en na schooltijd (voor kinderen en ouders samen) verzorgen in de gymzaal van de school. De sportvereniging wordt hiermee bekender en de drempel naar de **sportvereniging** wordt verkleind. Ouders beleven en voelen hiermee tevens **plezier** in sporten en bewegen. Ouders moeten het immers zelf ervaren!

Denk ook aan variaties als:

- kinderen organiseren activiteiten voor ouders en daarna andersom;
- ouder van het jaar verkiezing;
- ouder-kind competitie binnen of tussen scholen;
- op de website en in de wijk- of schoolkrant kun je foto's en dergelijke van de activiteit plaatsen om andere ouders te informeren en ook enthousiast te maken.

Laat deelnemende ouders een beweegmaatje (hiermee wordt een andere ouder bedoeld) meenemen om ook mee te doen aan de activiteiten.

6. Samenwerking lokale professionals

Professionals uit alle werkvelden hebben te maken met dezelfde uitdaging. Bekijk de mogelijkheden tot samenwerking met andere organisaties. Trek met elkaar op en werk

samen. Zodoende sta je sterker en kan je elkaars acties/boodschap versterken. Zo kan heel concreet samen de pers benaderd worden. Daarnaast zullen ouders bewuster gemaakt worden wanneer ze dezelfde boodschap vanuit verschillende richtingen te horen krijgen: iedereen in de wijk houdt zich bezig met de gezonde leefstijl. De kracht zit hem in de **herhaling van de boodschap** vanuit **verschillende invalshoeken**. Het gaat niet per definitie om alleen meer sporten en bewegen, maar om een gezonde leefstijl in zijn algemeenheid. Hier kunnen lokale professionals goed samenwerken: trek het onderwerp breder! Samenwerken op lokaal niveau versterkt de boodschap van alle kanten.

7. Belonen werkt

Het principe van belonen blijkt te werken. Beloon ouders die een positieve invloed uitoefenen op hun kinderen. Dat kan door middel van een eenvoudig **compliment** aan ouders die het goed doen. Maar ook het **plezier** dat ouders ervaren tijdens bijvoorbeeld ouder-kind activiteiten kan voor ouders als beloning gelden.

Een andere principe die hieronder valt werkt op dezelfde manier als hoe de **spaaracties** bij supermarkten werken: Sparen is erg populair en kinderen zijn er gevoelig voor. Deze kinderen kunnen hun ouders ertoe zetten om dusdanig gedrag te vertonen dat de kinderen meer van datgene, wat er te sparen valt, kunnen verzamelen. In het geval van de supermarkt kunnen kinderen druk uitoefenen zodat ouders bij de desbetreffende supermarkt die spullen kopen waar kinderen bijvoorbeeld voetbalplaatjes voor krijgen. Op deze manier kun je via kinderen met spaaracties ook de ouders bereiken. Maak hiervan gebruik door bijvoorbeeld samen te werken met de lokale supermarkt. Maar ook vanuit het onderwijs kan bijvoorbeeld een beloningssysteem, zoals een stempelkaart, hangen aan alle beweegactiviteiten die ouders en kinderen samen doen. Hier kun je tevens een **competitie-element** inbouwen. Laat kinderen samen met hun ouders strijden om de meest gezonde leefstijl.

8. Confrontatie

Confronteer ouders. Laat kinderen bijvoorbeeld een vragenlijstje invullen over de mate waarin ouders hen stimuleren gezond te zijn. Neem ook vragen hierin mee als 'wie zou je graag langs de zijlijn zien als je sport?' **Publiceer** deze gegevens bijvoorbeeld in de wijk- of schoolkrant en de website van de school. Een ander idee is om kinderen een vragenlijst mee te geven waarmee ze het beweeggedrag van hun ouders drie dagen lang in kaart kunnen brengen. Vervolgens laat je de ouders hetzelfde doen voor hun kinderen. Publiceer deze resultaten. Zo houd je de ouders een spiegel voor.

9. Maak gebruik van registratie

Registreer het huidige sport- en beweeggedrag van de kinderen waarmee jij te maken hebt. Hiermee krijg je in kaart hoeveel ze sporten en bewegen en hoeveel je nog wil bereiken. Een volgende stap kan zijn om deze gegevens inzichtelijk te maken voor de desbetreffende ouders en hun kinderen. Hiermee kun je bijvoorbeeld het **gesprek** met hen aangaan over waar ze staan en wat ze hoe kunnen bereiken. Wanneer ouders en kinderen de intentie hebben om ander gedrag te gaan vertonen kun je eventueel een persoonlijke **coachingstraject** op (laten) starten.

10. Verplicht stellen van ouderavonden en –bijeenkomsten

Ouders kun je verplicht stellen om aanwezig te zijn bij ouderavonden, maar deze ouderavonden zullen nog beter werken wanneer ze **anders worden ingevuld** dan de ‘traditionele’. De insteek van ouderavonden zijn nu vaak te algemeen. Een ouder moet het gevoel hebben dat het tijdens de ouderavond over haar/ zijn eigen kind gaat en er dienen meer thema’s behandeld te worden tijdens de ouderbijeenkomst. **Thema’s** waar ouders oprecht in geïnteresseerd zijn. Het is ook een optie om de kinderen een **actieve rol** te geven tijdens deze bijeenkomsten. Denk bijvoorbeeld aan een ouderavond die de kinderen zelf georganiseerd hebben en waar ze zelf vertellen waarom ze van sport en bewegen houden. Dit zal aanslaan, omdat ouders voor de eigen kinderen wel tijd maken. Of koppel de bespreking van dit thema aan iets leuks wat door de kinderen georganiseerd wordt, zoals de schoolmusical. Of denk aan een theatervoorstelling of speelfilm waarin de kinderen (en hun ouders) spelen met als thema ‘sport en bewegen’.

Bij een sportvereniging is het in dit kader ook interessant om bijvoorbeeld verplichte **intakegesprekken** met ouders te houden voordat een kind lid kan worden van de vereniging.

11. Zet invloedrijke personen in als rolmodel

Alle ouders hebben een **rolmodel** (een sleutelfiguur in de wijk bijvoorbeeld), een persoon die niet uit de sport afkomstig hoeft te zijn, maar die wel indruk maakt op de ouder. Probeer deze rolmodellen achter je te krijgen zodat zij vervolgens de ouders kunnen vertellen (en uitdagen) over het belang van een gezonde leefstijl voor hun kinderen. Een andere optie in dit kader kan zijn om ouders **goede voorbeelden** van anderen te laten zien. Ouders die het al goed doen, spreken andere ouders aan of worden in de *picture* gezet in jouw organisatie of krijgen een prijs. Hierdoor kunnen deze ouders andere ouders stimuleren.

12. Ouderpanel

Probeer zoveel mogelijk activiteiten die je organiseert niet *voor* ouders te doen, maar **met ouders**. Vraag een groep ouders samen te komen om met elkaar te praten over hoe je samen kan werken aan ouderbeïnvloeding in het algemeen of met betrekking tot een in te zetten interventie of activiteit.

Een ander idee is om juist een kinderpanel op te zetten en met deze kinderen te spreken over ‘hoe krijgen we jouw ouders zo ver dat...?’

13. Traktaties

Stimuleer of verplicht ouders om hun kind gezonde traktaties te laten uitdelen in jouw organisatie wanneer degene jarig is. Hier kun je ook een **wedstrijd** aan vast koppelen: wie verzint de leukste gezonde traktatie?

14. Positieve benadering

Zorg ervoor dat, bij alles wat je doet in het kader van ouderbeïnvloeding, je het plezier van sport en bewegen benadrukt in plaats van de plicht. Laat ouders bewegen ervaren als een activiteit die leuk is om te doen en die positieve effecten met zich meebrengt.

15. Niet stigmatiseren

In het verlengde van de vorige 'to do' moet je de verleiding weerstaan om de doelgroep vanuit het probleem (bijvoorbeeld overgewicht of te weinig kennis) te benaderen. Benader de doelgroep juist vanuit de kansen en vergeet niet dat ook kinderen die geen overgewicht hebben aan hun dagelijkse portie bewegen dienen te voldoen.

Tot slot

Deze beschrijving is tot stand gekomen door een vijftal brainstormbijeenkomsten in vier provincies. Deze bijeenkomsten zijn georganiseerd door het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) in samenwerking met de volgende provinciale sportraden:



SportZeeland
Christel van den Hooven



Gelderse Sport Federatie
Ilse Thijssen



SportDrenthe
Alida Pasveer



Sportservice Noord-Brabant
Paulette Lambregts - Mentink

NISB bedankt deze provinciale sportraden en de deelnemers aan de brainstormbijeenkomsten.