



# ZAS Obesitascentrum Kind & Jeugd deel 3: motivatie

Informatiebrochure voor ouder en kind





*Welkom in dit laatste deel van onze gids!*

*Zoals je weet, bestaat ons informatiepakket uit 3 delen:*

- deel 1: **obesitas***
- deel 2: **onze aanpak***
- deel 3: **motivatie***

*Je weet nu wat obesitas is en wat we er samen aan kunnen doen. In deze laatste brochure gaan we dieper in op de rol van het gezin en op motivatie. We geven je tips die je helpen wanneer jij of je kind de motivatie lijkt te verliezen om dit traject verder te zetten.*

*We hopen vooral dat jullie onthouden dat je er niet alleen voor staat.*

*Laten we eraan beginnen!*

De rol van het gezin

01

Reacties als ouder

02

Reacties vanuit de omgeving

03

Motivatie

04

Het belang van dagelijkse gewoontes

05

Zo groeit motivatie

06

Praktische tips

07

Je staat er niet alleen voor!

08

## De rol van het gezin

### Obesitas heeft een impact op het gezin

Obesitas heeft waarschijnlijk niet alleen een invloed op je kind maar ook op de andere leden van het gezin. Denk maar aan de manier waarop de maaltijden verlopen, spanningen die kunnen ontstaan tussen broers en zussen of de reactie van vrienden en familieleden. Een kind met obesitas begeleiden kan zowel emotioneel als praktisch het evenwicht binnen je gezin verstoren. **Obesitas kan een invloed hebben op jou, op je rol als ouder en op het hele gezin.**

### Het gezin heeft een impact op het herstel

Maar ook omgekeerd heeft het gezin een invloed op het kind. Dat kan het herstel versnellen of vertragen. **Juist daarom is het gezin zo belangrijk in de behandeling van obesitas.** Jij kent je kind beter dan wie dan ook en kan je kind het beste ondersteunen. Als ouder heb jij een voorbeeldfunctie, want kinderen leren vooral door te imiteren. Hecht jij veel belang aan een gezonde leefstijl? Dan zal je kind ook sneller volgen.

## Hoe praten over eten en gewicht?

### Tip 1: vermijd een eenzijdige focus op gewicht

- Focus meer op een gezonde leefstijl dan op gewicht.
- Laat je zelfbeeld niet enkel bepalen door je gewicht. Geef het goede voorbeeld.
- Praat niet slecht over mensen met overgewicht (bijvoorbeeld, vermijd uitspraken als "Wie te veel weegt, heeft geen zelfcontrole.").
- Geef informatie over evenwichtige voeding. Baseer je op de voedings- en bewegingsdriehoek ([gezondleven.be](http://gezondleven.be)).
- Leer je kind dat je eetpatroon belangrijker is dan wat je eet. Een regelmatig eetpatroon bestaat uit drie hoofdmaaltijden en twee à drie tussendoortjes.
- Controleer je kind niet te sterk op wat het eet. 'Verboden' voedsel wordt net aantrekkelijker.

•

### Tip 2: leer je kind om kritisch te denken

- Foto's in de media zijn vaak niet echt. Ze worden bewerkt om mensen mooier te laten lijken. Wijs jongeren hierop, zodat ze zich er niet aan spiegelen.
- Houd ook jezelf als ouder eens onder de loep: probeer jij zelf aan het ideaal te voldoen? Volg je dieetrends?

Geef je kritiek op mensen die zijn bijgekomen of zwaarder zijn?

- Leer je kind om kritisch te kijken naar sociale media: is het bijvoorbeeld nodig om jezelf altijd positief, perfect en gelukkig te tonen?

### Tip 3: stimuleer een positief zelfbeeld

- Zorg dat je kinderen zich goed voelen in hun omgeving.
- Leer ze om zorg te dragen voor hun lichaam.
- Herinner hen aan wat hun lichaam allemaal kan (zingen en dansen, iemand een knuffel geven, je verplaatsen naar waar je wil zijn...).
- Laat ontevredenheid met het lichaam niet de reden zijn om te veranderen.
- Moedig je kind aan om hobby's en interesses te hebben.
- Geef je kind een compliment over de inzet en aanpak, niet het resultaat.
- Durf fouten te maken. Toon je kind dat je hieruit kan leren.

#### Tip 4: vermijd schaamteboodschappen

- Let op met zwart-wit uitspraken zoals "Je moet..." en "Je mag niet...".
- Vermijd taal die beoordeelt hoe een lichaam eruit ziet, zoals 'dun' en 'dik'.
- Vel geen oordeel zoals "vet is slecht" of "wie teveel weegt is ongezond".
- Geef de voorkeur aan positieve boodschappen om een positief lichaamsbeeld te bevorderen en realistische en gezonde fysieke doelen te stellen.

#### **Voorbeelden:**

**Zeg niet:** *"Je zou meer moeten sporten want je bent te dik".*

#### **Maar wel:**

*"Welke beweging helpt jou om je goed in je lijf te voelen?"*

## Reacties als ouder

Als ouder wil je niets liever dan dat je kind gezond is. Helaas kan het gebeuren dat je goedbedoelde reacties per ongeluk het tegenovergestelde effect hebben. En dat kan leiden tot frustratie. **Enkele tips:**

### Neem afstand

Soms helpt het om even met wat meer afstand, vanuit een helikopterperspectief te kijken naar je manier van reageren binnen het gezin.

### Ken jezelf

Er zijn enkele veelvoorkomende reacties die we zien bij ouders die te maken krijgen met obesitas bij hun kind. Je eigen reactiepatronen herkennen kan helpen om zicht te krijgen op de interactie met je kind en zo nodig bij te sturen.

### Niet alle controle overnemen

Sommige ouders zullen hun kind vooral proberen te verzorgen en beschermen. Het nadeel is dat je daardoor heel wat aspecten van het leven van je kind overneemt.

### Niet altijd in discussie gaan

Sommige ouders gaan het kind vooral proberen overtuigen. Ze halen allerlei argumenten aan waarom het kind moet luisteren naar hun advies. Ook dat kan een averechts effect hebben.



### **Wel zelf laten ondervinden**

Wat vooral helpt, is om je kind kapitein van diens eigen schip te laten zijn. Geef je kind voldoende ruimte om zelf te leren. De weg naar herstel is er één van samenwerking en ondersteuning.

### **Wel aanmoedigen en ondersteunen**

Stel je voor dat je kind op zee is. Dan kan het helpen om af en toe mee voorop te varen, om het kind langs moeilijke obstakels te leiden. Maar soms helpt het vooral om gas terug te nemen, naast je kind te gaan varen en alleen nog aan te moedigen en te coachen. Zo stimuleer je de zelfstandigheid en het zelfvertrouwen van het kind.



## Reacties vanuit de omgeving

Eens je zicht hebt op je eigen reacties kan je ook wat ruimer kijken: welke reacties zie je in je gezin of in je omgeving?

Het komt vaak voor dat familieleden verschillend reageren. Dit veroorzaakt afstand en soms ook spanningen in het gezin. Zo heb je bijvoorbeeld de 'zachte' die snel toegeeft en het kind volledig laat doen, en de 'harde' die kritisch en boos reageert op de kleine dingen. Bekijk samen met je kind waar die vooral nood aan heeft.

## Motivatie

Je wil natuurlijk het allerbeste voor je kind, maar soms lijkt het moeilijk om het goed te doen. Je kind is niet altijd gemotiveerd om gezonde keuzes te maken. Toch kan je met kleine aanpassingen al een gezond verschil maken voor je gezin, én voor jezelf. Hier zijn enkele tips om gemotiveerd te blijven.

### Om gemotiveerd te blijven moet het kind:

- **zelf kunnen kiezen**

Het voelt goed wanneer je dingen mag doen die aansluiten bij je eigen ideeën, waarden, doelen en interesses. Motivatie komt als je zélf kan kiezen waar je voor gaat en een gevoel van vrijheid hebt.

- **verbondenheid voelen met anderen**

Kinderen en jongeren hebben de behoefte om relaties op te bouwen met anderen, zich geliefd te voelen en een gevoel van geborgenheid en intimiteit te ervaren.

- **haalbare doelen hebben**

Om het zelfvertrouwen en de inzet van je kind een boost te geven, werk je met haalbare doelen. Als je kind succes voelt, smaakt dat naar meer. Een doel mag uitdagend zijn, maar ga stap voor stap.

## Het belang van dagelijkse gewoontes

De onderdelen van je dagelijkse routine hebben een enorme impact op de motivatie van je kind. Wat je elke dag doet, gaat automatisch. Je hoeft er niet meer over na te denken. Een kind neemt dit soort gedrag makkelijk over van de omgeving. Gebruik deze invloed op een positieve manier.

### **Goede gewoontes zijn besmettelijk...**

Als je als ouder elke dag een stuk fruit eet, zal je kind ook sneller een stuk fruit nemen. Stiekem kijkt je kind over je schouder mee hoe jij je leven organiseert en hoe jij dingen aanpakt. Als jij verandert, verandert je kind vanzelf mee.

### **...maar slechte gewoontes ook**

Maar het werkt ook omgekeerd: je kan niet van je kind verwachten dat het verandert als de andere gezinsleden ongezond blijven leven. Sta even stil bij:

- wat je eet
- wanneer je eet
- hoe regelmatig je eet
- waar je eet
- hoe snel je eet

En dat geldt ook voor gewoontes die niet met voeding te maken hebben:

- hoeveel je slaapt
- hoe streng je bent voor jezelf
- hoe je met emoties omgaat
- welke opmerkingen je maakt over je eigen lichaam
- hoe vaak jij je weegt

Tijd voor wat nieuwe afspraken?

## Zo groeit motivatie

Nieuw gedrag aanleren gaat via een wisselwerking tussen het kind en de omgeving. Hoe de omgeving reageert, kan dus belangrijk zijn. **Enkele tips:**

### Wat helpt niet?

- je kind onder druk zetten
- je kind verplichten
- je kind straffen of uitdagen

### Wat helpt wel?

- een gezonde, positieve omgeving creëren
- stimuleren om gezonde keuzes te maken
- zelf het goede voorbeeld geven
- je kind helpen om zelf gezonde keuzes te maken
- rekening houden met de drie basisnoden (zelf kunnen kiezen, haalbare doelen hebben en betrokkenheid voelen)

Als je als ouder hiermee rekening houdt, zal je merken dat je kind gemotiveerder is.

## Praktische tips

### Kies voor een rustig eetmoment

Eet elke dag op een vaste plaats. Houd de sfeer leuk en luchtig. Zo kan je kind uitkijken naar de eetmomenten.

### Niet dwingen, wel stimuleren

Jij als ouder kiest wat er op het bord komt, maar laat je kind zelf kiezen hoeveel het eet. Dwing je kind niet om te eten maar stimuleer om te proeven.

### Verbied geen voedingsmiddelen

Wanneer iets niet mag, wil je kind dit net méér. Zinnen als 'snoep niet' zet mensen juist aan om wél te snoepen, omdat het woord 'snoepen' dit idee activeert. Of er nu 'niet' achter staat of niet, je denkt al aan snoepen.

### Moedig gezond gedrag aan

Wat niet mag hoeft je niet in de kijker te zetten. Geef liever een gezonde keuze.

**Bijvoorbeeld:** "Neem je graag een appel of een banaan mee naar school?"

### Geef het goede voorbeeld

Wees zelf een dappere ouder: proef af en toe zelf ook eens van voeding die je minder graag lust.

## Je staat er niet alleen voor!

We hopen dat onze gidsen een handig hulpmiddel zijn op je pad naar een gezond leven. Wat we vooral hopen, is dat jij en je kind onthouden dat je er niet alleen voor staat.

### **Heb je nog vragen?**

Neem dan gerust contact met ons op.

### **Waar vind je ons?**

Kinderziekenhuis ZAS Paola

Lindendreef 1

2020 Antwerpen

**03 280 21 22**

### **Ons team bestaat uit:**

- kinderartsen en kinderendocrinologen
- verpleegkundigen
- gespecialiseerde diëtisten
- een gespecialiseerde psycholoog
- een kinesitherapeut
- een sociaal verpleegkundige
- een obesitascoördinator





A series of 28 horizontal dotted lines for writing notes.

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# ZIEKENHUIS aan de STROOM

## Contactadres:

ZAS Obesitascentrum Kind & Jeugd  
Kinderziekenhuis ZAS Paola  
Lindendreef 1  
2020 Antwerpen  
**03 280 21 22** telefoon

[www.zas.be](http://www.zas.be)