



SHOBHA KAMISSETTI – *Overgewicht komt twee keer zo vaak voor bij kinderen van Turkse en Marokkaanse afkomst als bij andere kinderen. Van de Turkse jongens en meisjes is volgens TNO een derde te zwaar. Hoewel overgewicht meer voorkomt bij migrantenkinderen, bestonden er tot nu toe geen interventies speciaal voor deze groep. De leefstijlinterventie Teenpower is speciaal ontwikkeld om deze leemte op te vullen en richt zich op Turkse en Marokkaanse jongeren tussen de 12 en 19 jaar.*

HET BELANG VAN EEN GEZOND ONTBIJT

Teenpower: een cultuursensitieve aanpak van obesitas

Het aantal kinderen met een levensbedreigende vorm van overgewicht (morbide obesitas) is in dertig jaar tijd gestegen van 0,08 procent naar 0,56 procent (TNO, 2014). Obesitas kan tot ernstige gezondheidsproblemen leiden zoals diabetes mellitus, leververvetting, hart- en vaatziekten, gewrichtsproblemen en hypertensie. Behalve de lichamelijke gezondheidsrisico's zijn ook de psychosociale gevolgen van overgewicht ingrijpend.

Bij kinderen uit Turkse en Marokkaanse gezinnen komt overgewicht twee keer zo vaak voor als bij autocht-

one kinderen. Van de Turkse jongens en meisjes is 32 procent te zwaar, van de Marokkaanse kinderen 27 procent en van de autochtone kinderen 14 procent (TNO, 2010). En waar 2 procent van de Nederlandse jeugd obesitas heeft, ligt dit percentage bij de Marokkaanse jeugd op 7 procent en bij de Turkse op 8 procent.

Overgewicht in de jeugd is een belangrijke voorspel-

▲ Ook fysieke training maakt onderdeel uit van Teenpower.

Afvallen betekende voor veel jongeren het volgen van een kortlopend crashdieet

TIPS VOOR PROFESSIONALS

- Luister goed naar de opvattingen en meningen van de deelnemers.
- Neem ruim de tijd om erachter te komen wat er leeft binnen de groep waarmee je werkt.
- Beperkte taalbeheersing bij de deelnemers of hun ouders kan een belemmering zijn in de communicatie.
- Houd rekening met diversiteit binnen de verschillende gemeenschappen zoals Turkse, Marokkaanse, Surinaamse en Antilliaanse groepen.
- Maak voldoende tijd vrij voor het beantwoorden van vragen en de reacties van ouders.
- Kennis van opvattingen over lichaamsgewicht kan helpen in de communicatie. In sommige culturen wordt een groter lichaam geassocieerd met status en gezondheid.
- Verdiep je in het voedingsgedrag van de deelnemers. Alleen met deze kennis kun je voedingsadvies geven dat past binnen de eetcultuur van de familie.
- Gebruik producten en ingrediënten die de deelnemers goed kennen en gebruiken in hun keuken.

Het is niet voor iedereen vanzelfsprekend om met de fiets naar school te gaan

ler van obesitas op volwassen leeftijd. Er valt belangrijke gezondheidswinst te behalen door overgewicht al jong tegen te gaan. Bestaande obesitasinterventies zijn echter afgestemd op autochtone jongeren en missen een directe aansluiting met jongeren met een andere achtergrond. Samen met oefentherapiepraktijk AB-Cesar heeft Pharos de al bestaande en succesvolle obesitasinterventie Powerkids (4 tot 12 jaar) doorontwikkeld en geschikt gemaakt voor Turkse en Marokkaanse jongeren van 12 tot 19 jaar (zie kader onderaan dit artikel).

OUDERBETROKKENHEID

Om de aansluiting tussen Teenpower en de deelnemers zo goed mogelijk te laten zijn, is niet alleen de levingswereld van de jongeren meegenomen maar ook die van hun ouders. Op basis van gesprekken met beide groepen is gaandeweg vormgegeven aan de interventie.

OPZET VAN TEENPOWER

- Intakegesprek en onderzoek: conditie en kracht-/coretest.
- Fysieke training met psychosociale ondersteuning: bestaat uit drie maanden trainen, twee keer per week, zestig minuten.
- Leefstijlbijeenkomsten: zeven bijeenkomsten, gegeven door een gezondheidsvoorlichter en een sociaalpedagogisch hulpverlener.
- Ouderbijeenkomsten en gesprekken met ouders.
- Tussen- en eindevaluatie met deelnemers door de oefentherapeuten.
- Nazorgtraject: een individuele eindevaluatie, een groepsbijeenkomst en drie follow-upgesprekken zes weken, drie maanden en zes maanden na beëindiging van het programma.
- Vervolgens worden de jongeren nog een aantal jaren gemonitord door de huisarts/praktijkondersteuner-ggz of jeugdgezondheidszorg.

Inmiddels is de interventie Teenpower beschreven en ingediend bij de Erkeningscommissie Interventies van het Centrum voor Gezond Leven (CGL).

Dit om te vermijden dat we niet aansluiten bij de thuis-situatie. Zo leerden we bijvoorbeeld dat veel Marokkaanse en Turkse jongeren het ontbijt oversloegen. Na een paar uur op school speelde de trek behoorlijk op en werd die gedempt met patat, kebab of iets anders met een hoog vetgehalte. De relatie tussen vet eten en overgewicht was niet vanzelfsprekend bekend. Een meisje vroeg of er verschil bestond tussen het eten van chips of fruit. Een jongen at drie keer per dag kip met rijst en had er geen idee van hoeveel calorieën hij daardoor binnenkreeg. Opvallend was dat alle jongeren graag wilden afvallen maar zich niet realiseerden wat hier allemaal bij kwam kijken. Afvallen betekende voor veel jongeren het volgen van een kortlopend crashdieet. Met een langetermijnverandering in eetgewoonten waren ze nauwelijks bekend. Uit de gesprekken bleek voorts dat zowel ouders als kinderen niet zoveel op hadden met extra bewegen. Hoewel het belang algemeen werd onderkend, bleken er veel barrières te bestaan om daadwerkelijk in beweging te komen. Moeders hielden hun kinderen liever binnen uit angst voor de gevaren van de straatcultuur, zoals hangjongeren of criminaliteit. Over sportscholen of sportverenigingen was vaak weinig bekend en bovendien vormden afstand en geld belangrijke struikelblokken.

MEERWAARDE TEENPOWER

Waarin onderscheidt Teenpower zich van andere interventies? Met andere woorden: wat is de meerwaarde van Teenpower? Ten eerste is dit de onderzoekende methode van werken waarbij de oorzaken van bestaand overgewicht worden opgespoord en op basis daarvan een op maat gericht aanbod wordt ontwikkeld. Toen bijvoorbeeld bleek dat het ontbijt vaak werd overgeslagen, zijn we dieper ingegaan op de functie van ontbijten. Waarom is dat belangrijk? Hoe maak je een gezond ontbijt klaar? Wat is het effect van niet ontbijten? Gezien het gebrek aan kennis over de belangrijke rol van bepaald voedsel bij obesitas, stonden we uitgebreid stil bij zaken als calorierijk voedsel, hoe de bloedsuikerspiegel werkt en fruit eten in plaats van ongezonde tussendoortjes. We brachten deze items altijd ter sprake met oog voor de bestaande cultuur thuis. Dit is het tweede belangrijke onderscheidende element binnen Teenpower: we sluiten aan bij de eetcultuur van de jongeren. Dat betekent dat we samen met ouders en jongeren nagaan wat er thuis wordt gegeten en wat de dikmakers zijn. Daarna zoeken we samen naar gezonde vervangers. Essentieel is om die vervangers te vinden binnen de van huis uit bekende keuken én te letten op de prijs. Mensen met een smalle beurs kunnen immers geen dure reformartikelen aanschaffen. In het verlengde hiervan hebben adviezen over bewegen alleen nut als tegelijkertijd rekening wordt gehouden met de houding ten aanzien van bewegen van de deelnemers. Het is niet voor iedereen vanzelfsprekend om met de fiets naar school te gaan. Laat het huishoudboekje toe dat kinderen een sportschool bezoeken en hoe komen ze daar? Samen optrekken met ouders en jongeren maakt het mogelijk om oplossingen te bedenken die aanspreken, haalbaar zijn én werken. ●

Shobha Kamisetti is projectleider bij Pharos.