

GEZONDHEID

# Lol maken en iets doen aan je gewicht

**Te dik zijn is niet leuk. Maar ja, wat doe je eraan? Kom in actie bij Cool2BFit, zoals in Neede.**

door Julia Henkel

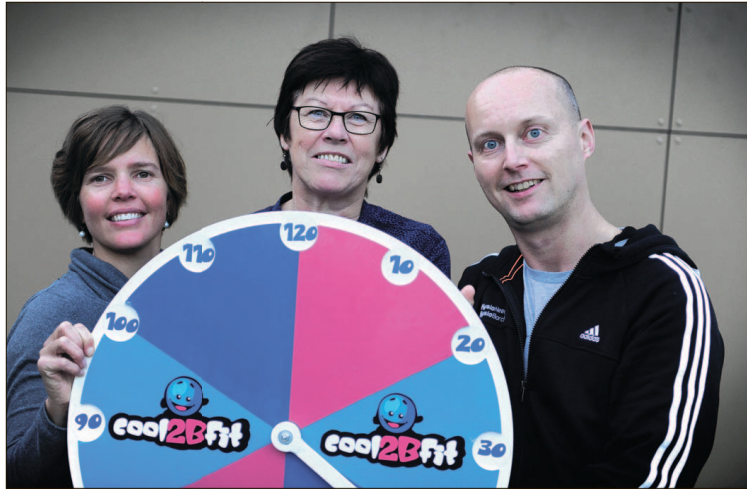
**NEEDE** - Zweet staat ze op het voorhoofd, de wangen gloeien van de inspanning, de blik is vastberaden als ze over de lage hordes sprinten die op het schoolplein staan opgesteld. De wedstrijd skipyalspringen zorgt voor veel hilariteit. Keer op keer tuintelt er iemand van af en staat lachend weer op. De elf jongens en meisjes doen sinds oktober mee aan het leefstijlprogramma Cool2BFit in Neede. Ze sporten deze maandagmiddag met veel lol en een grote grijns op hun gezicht. Doorgaans is gymnastiek niet favoriet. De kinderen in de leeftijd van 8 tot en met 13 jaar zijn te zwaar en kunnen vanwege hun overgewicht niet goed meekomen met sportievere leeftijdsgenoten. Sommigen worden daarom gepest. Dat maakt onzeker, zegt Jeroen Vinke. De kinderfysiotherapeut coördineert het Cool2BFit-programma in Neede. „Ze hebben faalangst, dat zag je in het begin. De kinderen kwamen met veel vragen, we moesten vaak helpen. Het is prettig dat ze hier in een veilige omgeving kunnen sporten. Niemand hoeft voor de ander onder te doen, iedereen heeft hetzelfde probleem. We laten ze simpele dingen zien die ze ook thuis kunnen doen. Kinderen moeten wennen aan de intensiteit van bewegen, ze zijn niet gewend om vol te houden. Sommigen weten niet hoe ze moeten buitenspelen. Of ze zeggen: 'Ik kan niet hinkelen, ik kan niet touwtje springen.' Het programma is vier weken bezig en werpt nu al vruchten af, aldus Vinke. „Je ziet kinderen vooruit gaan in hun motoriek en uithoudingsvermogen.“ Aan overgewicht ligt doorgaans een mix van problemen ten

**COOL2BFIT IN NEEDE**

- Cool2BFit, een intensief sportief programma om kinderen van 8 tot 13 jaar met overgewicht een gezondere leefstijl aan te leren.
- Centraal staat een positieve benadering. Door kleinere veranderingen in eet- en leefgewoontes en meer beweging kunnen de kinderen blijvend gewicht verliezen.
- De kinderen en hun ouders worden begeleid door een diëtist, een psycholoog, een kinderfysiotherapeut en een sportinstructeur.
- Bij Cool2BFit kunnen kinderen fitnessen, sporten, bewegen en lekker bezig zijn, in een groep of individueel. Samen met de sportinstructeur zoeken ze uit welke sport(s) het beste bij hen past.
- Het programma is voor kinderen bij wie eerdere maatregelen geen succes hadden. Ze worden doorverwezen door artsen, jeugdverpleegkundigen of paramedici.
- De meeste zorgverzekers vergoeden een groot deel van de cursus. Er is een ouderbijdrage van circa 15 euro per maand over een periode van anderhalf jaar.
- In Berkelland voert BerkellandFit het programma uit, een samenwerkingsverband van diëtisten, fysiotherapeuten en psychologen.
- Cool2BFit is begonnen met een groep van elf kinderen in Neede. Vanaf volgend jaar begint het ook elders in Berkelland.

www.berkellandfit.nl  
www.cool2bfit.nl

grondslag, schetst diëtiste Trudy Tolkamp. Zij is voorzitter van BerkellandFit dat het Cool2BFit-programma uitvoert. „Als het zo simpel was dat je kon zeggen: 'Laat



■ De diëtistes Joyce Westhoff en Trudy Tolkamp en fysiotherapeut Jeroen Vinke (vlnr) met de Cool2BFit-schijf waarmee ze kinderen motiveren voor het programma. foto Anniina Romita

ranja staan', dan hadden we niet zo'n groot probleem. Eten zit verweven in ons hele leven. Te zwaar kinderen zijn vaak onzeker over zichzelf. Je wordt niet gepest omdat je te dik bent, maar omdat je iets uitstraalt. Eten is je vriendinnetje als je op dat moment geen ander vriendinnetje hebt." Cool2BFit is een intensief programma waarbij kinderfysiotherapeuten, diëtisten en kinderpsychologen nauw samenwerken met kinderen en hun ouders.

Geen kind komt er zonder reden, legt Vinke uit. „Alle ouders zijn echt betrokken bij hun kind en hebben het beste met hen voor. Ze hebben al veel geprobeerd. Het werkte niet, dat is frustrerend. Het gaat erom ouders te helpen de goede keuzes te maken. Wat is voldoende beweging, wat gezond gedrag, hoe beloon je gezond gedrag, hoe ga je om met emoties en pesten?" In Neede hebben ze daarvoor de Cool2BFit-schijf. De kinderen krijgen huiswerk mee, zoals de opdracht om extra te fietsen. Doen ze dat dan mogen ouders hier een kleine beloning tegenover stellen, zoals langer opblijven of een half uurtje op de iPad. De groep haalt ook samen punten die op de schijf worden

bijgehouden. De score staat op 31, bij 80 punten doen ze samen iets leuks. „Dat motiveert", zegt Vinke. „Je ziet kinderen die deze week tweeënhalf uur extra hebben gefietst." Het einddoel van Cool2BFit is een stabiel gewicht dat gelijk blijft als de kinderen groeien. Tegelijk moeten ze geleerd hebben hoe plezierig bewegen kan zijn. Vinke: „Relatief veel kinderen zitten al bij een sportvereniging, maar sport en sport is niet hetzelfde. Bij voetbal worden deze kinderen vaak in het doel gezet, omdat het op het veld niet goed gaat. We kijken ook hoe sporten wel leuk wordt bij de vereniging." In het tweede jaar worden de kinderen via het

internet intensief begeleid door een psycholoog. Ze houden onder meer een onlinedagboek bij. „Dat is de truc", meent Vinke. „Als wij ze loslaten moeten zij doorgaan en volhouden."

17

17 procent van de 13- en 14-jarigen (tweede klassers) in Berkelland is te zwaar. 2 procent heeft ernstig overgewicht. Dat blijkt uit cijfers van de GGD over het schooljaar 2013/2014.

**'Te zwaar na blessure'**

Loes (39), moeder van Bart (11): „Bart is nooit een slanke den geweest, maar nu is hij echt veel te zwaar. Hij heeft sinds een jaar of drie altijd pijn door een knieblessure. Als kind ga je dan zitten en heb je nergens meer zin in. Behalve in spelletjes op de computer, dat doet geen pijn. In die drie jaar is Bart aangekomen. Over het algemeen zie ik een leuk en gezellig kind, maar ik maak me zorgen over zijn gewicht. Van de schoolarts bespreek ik dat we bij dit programma in Neede terecht kon-

den, dichtbij huis, dat is mooi. Als een ander iets zegt, maakt dat meer indruk dan als ik dat doe als moeder. Hier wordt individueel gekeken naar de kinderen, iedereen heeft zo zijn eigen reden waarom hij te zwaar is. Kinderen worden geconfronteerd met lotgenoten. Ze zien dat ze niet de enigen zijn en begrijpen dat ze zich niet hoeven te schamen." \* alle namen in dit interview en die hieronder zijn gefingeerd om de privacy van de kinderen te beschermen.

**'Hij sport al vijf keer'**

Anja (36), moeder van Max\* (10): „Max was altijd te zwaar en we hebben alles al geprobeerd. De schoolarts stuurde ons door naar de obesitaskliniek in Winterswijk. Een kinderarts heeft hem een ochtend lang onderzocht. Daar kwam uit dat Max een gezonde Hollandse jongen is, met aanteg. Dat laatste wordt vaak vergeeten. Bij ons zit het in de familie, ik ben zelf altijd dik geweest en ermee gepest. Max zit op juddo en op voetbal. Hij sport vijf keer in de week. Toch zie ik hem niet af-

vallen. Een diëtist heeft naar de voeding gekeken, maar daar was niet zoveel mis mee. Ik hoop dat in dit programma duidelijk wordt waarom het Max niet lukt om af te vallen. Hij wordt gepest en vertoont zelf ook verkeerd gedrag omdat hij er graag bij wil horen. Daarom ben ik blij met de begeleiding door de psycholoog. Max doet heel goed mee. Als nu getraakteerd wordt, neemt hij het zakje chips mee naar huis, maar hij eet het niet op. Net bleek dat hij 700 gram is afgevallen. Heel knap."

**'Beter conditie'**

Carla (43), moeder van Tom (10) en Pim\* (12). „Tom heeft obesitas. Hij was vanaf de geboorte zwaar, woog bijna 30 pond omdat ik op het laatste van de zwangerschap suiker had. Dat is altijd zo gebleven. Hij eet graag, vooral hartige dingen, daar is hij dol op. Pim heeft overgewicht. Hij is een snoeper, loopt zo naar de winkel om een zak snoep te halen en helemaal leeg te eten. We eten wel eens een patatje thuis, maar dat is niet de bedoeling. Hij heeft vijf keer in de week, vier keer in de week,

nou nee. Zelf ben ik niet te zwaar, maar ik moet oppassen wat ik eet. Hun vader was vroeger te dik, maar daar zie je nu niets meer van. De jongste is keeper, hij traint drie keer in de week, plus de wedstrijd op zaterdag. Voor de oudste zoeken we nog de juiste sport. Hij is gelukkig nooit gepest, de jongste laat zich niet pesten. Ik hoop dat ze door dit programma meer conditie krijgen, dat ze beter kunnen meekomen met gymnastiek en sport."