

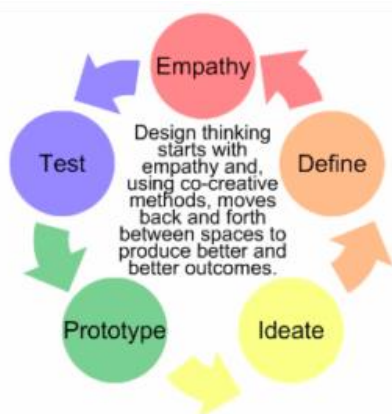
De ontwikkeling van een innovatie die tieners ondersteunt bij het behalen van gezond gewicht

Een co-creatie met behulp van het 30-dagen traject

Aanleiding

Het percentage 13-15 jarigen met overgewicht in 's-Hertogenbosch stijgt (zie bijlage 1). Dit was reden voor de samenwerkende partners van de proeftuin 's-Hertogenbosch (GGD Hart voor Brabant, gemeente 's-Hertogenbosch en Jeroen Bosch Ziekenhuis) om de ingezette acties vanuit de ketenaanpak voor de doelgroep tieners met overgewicht en obesitas te evalueren en aanvullende interventies te ontwerpen.

Wat is het 30-dagen traject

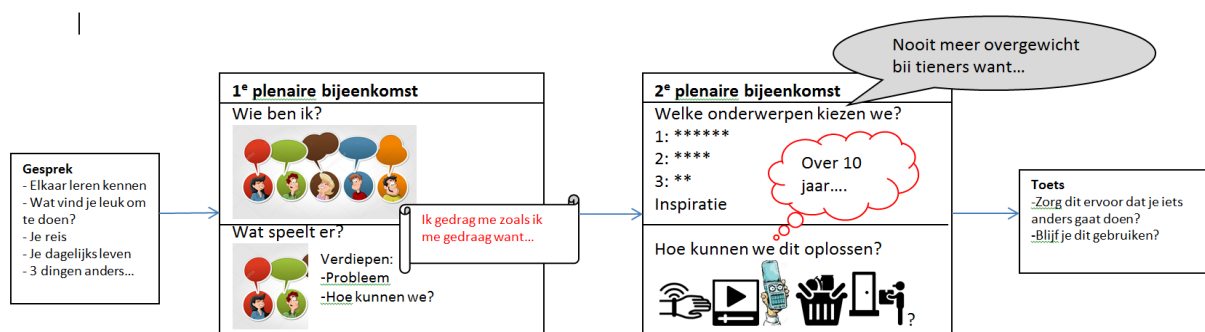


De methodiek die voor het ontwerpen van aanvullende interventies gebruikt is, is het 30 dagen traject dat ontworpen is door Reshape/Radboud.

Het doel van een 30 dagen traject is om in een korte en krachtige periode een versnelling op gang te brengen. De methodiek is gestoeld op Design Thinking Theorie, waarbij in korte tijd vijf fasen doorlopen worden in coproductie van patiënten met zorgprofessionals met één of meerdere prototypen voor geïdentificeerde problemen als resultaat (zie bijlage 2). Het doel van dit traject is om een innovatie te ontwikkelen in co-creatie met tieners die ondersteunt bij het behalen van gezond gewicht.

Aanpak

Er waren 13 tieners met overgewicht en evenveel ouders bereid om aan het 30-dagen traject mee te doen. Voorafgaand aan de twee plenaire bijeenkomsten, was er met iedere tiener een persoonlijk gesprek. Het doel van het gesprek was om zicht te krijgen op het dagelijks handelen van de tiener, de thuissituatie en persoonlijke drijfveren om gezond gewicht te krijgen.



Naast de tieners en ouders waren er ook betrokken zorgprofessionals en begeleiders aanwezig bij de plenaire bijeenkomsten. De tieners gingen in groepjes praten, de ouders in hun eigen groep en de professionals zaten als toehoorders bij de gesprekken. De gesprekken werden geleid door gespreksleiders. De eerste bijeenkomst stond in het teken van het beter begrijpen van tieners, wie zijn ze, wat speelt er (*empathy*)? Hier gaat het om verdieping en het achterhalen van de behoefte achter een probleem/blokkade om gezond gewicht te bereiken. Aan het einde van de dag werd er gezamenlijk een lijst met de belangrijkste thema's vastgesteld (zie bijlage 3).

Tijdens de tweede plenaire bijeenkomst werden de thema's verder geprioriteerd (*define*), waarbij er een belangrijk verschil tussen jongens en meiden bleek te zijn (zie bijlage 3). Jongens hebben meer behoefte aan interventies op afstand waarbij je niet herkend wordt en meiden hebben juist behoefte aan dichtbij en persoonlijke interventies. De belangrijkste thema's werden opnieuw verder uitgediept door steeds de vraag te stellen wat de tieners nodig hebben bij een thema. Bij de belangrijkste behoeften werden vervolgens door de tieners oplossingsrichtingen aangegeven (*ideate*), door antwoord op de vraag te geven: hoe kunnen we die behoefte bereiken?

Deze oplossingsrichtingen zijn vervolgens aan studenten en ontwerpbedrijven voorgelegd die prototypen ontwikkeld hebben (*prototype*). Deze prototypen (zie bijlage 4) zijn aan de tieners (*test*) voorgelegd. De prototypen waarvan de tieners aangaven dat deze hen het beste zouden ondersteunen om gezond gewicht te behalen worden op dit moment in coproductie met de tieners ontwikkeld.

Resultaten

Een aantal gekozen prototypen zijn al opgeleverd of zijn op dit moment nog in ontwikkeling, maar zullen spoedig op de website geplaatst worden. Het betreft:

- *Energiemanagement*
Kennis over hoe je je energie in balans kun houden aan de hand van stellingen.
- *Hongerprikkel*
Animatiefilmpje over waar komt honger gevoel vandaan en wat kan je eraan doen.
- *Eten om te overleven*
Kennis over hoe je hersenen werken en waarom je signaal krijgt om te gaan eten. Edgar van Mil legt in een aantal korte filmpjes uit hoe je hersenen werken.
- *Platform: Selfcare*
Gezondheidsplatform met dashboard, individuele - en groepsopdrachten om bewegen en gezonde voeding te bevorderen. Het platform is in een pilot getest en bleek niet gebruiksvriendelijk genoeg voor de doelgroep.
- *Daadkracht app van Ijsfontijn*
Een app waar je hulp kan krijgen bij momenten die voor jou een uitdaging zijn. Recentelijk is er subsidie voor deze app toegekend en het product is in ontwikkeling.
- *Vloggen van ervaringen*
Tieners worden ondersteund om te gaan vloggen. Het concept erachter wordt nog uitgewerkt.
- *Eigen WhatsApp groepen*
WhatsApp groepen waar ze elkaar inspireren, aansporen, motiveren, steunen en kennis uitwisselen. Het blijkt dat deze groep geen volwassen beheerder nodig heeft. Ze regelen dit zelf.

In 2017 steeg het percentage 13-15 jarigen met overgewicht en obesitas in 's-Hertogenbosch (zie bijlage 1) t.o.v. 2016. Aangezien bij het 30-dagen traject slechts 13 tieners betrokken waren en interventies nog in ontwikkeling zijn, is dit resultaat niet toe te kennen aan deze interventies. Wel heeft de extra aandacht gedurende dit traject, de extra kennis over voeding, slapen, bewegen en ontspanning die gedurende de plenaire dagen in spelvorm overgebracht is en met name het contact met lotgenoten een positieve bedrage gehad aan de zelfmanagement vaardigheden van de tieners en hun gezin. Voor deze groep tieners was onbedoeld het onderlinge contact de beste interventie om vaardigheden te verwerven voor het behalen van gezond gewicht. Lees hierover meer in een interview met een van de deelnemende tieners: <https://magazine.jeroenboschziekenhuis.nl/zorg-voor-jou/cees-jbz-chat-nasra/overlay/Film-Nico-2080546>

Geleerde lessen

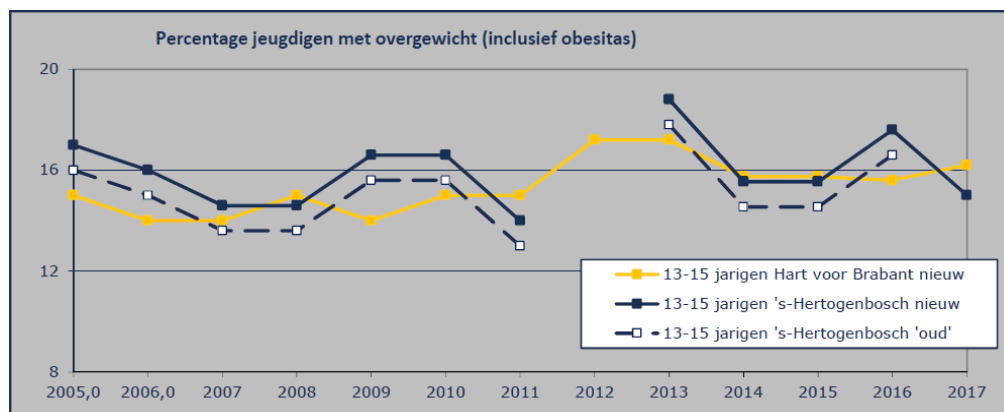
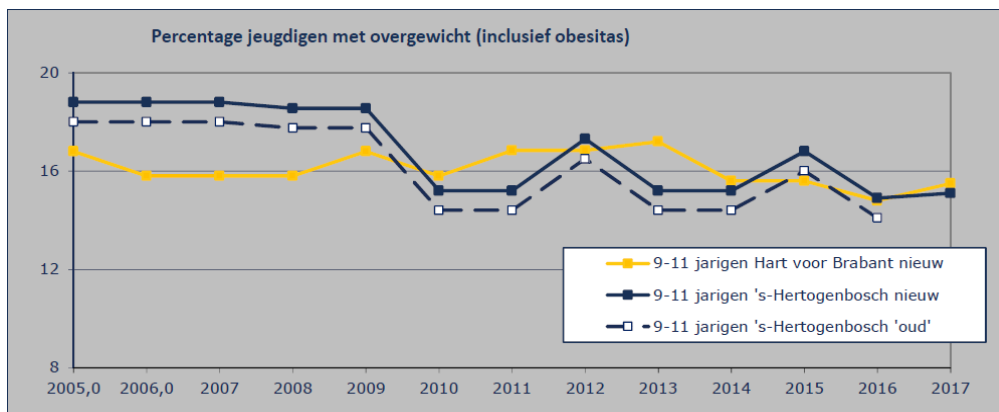
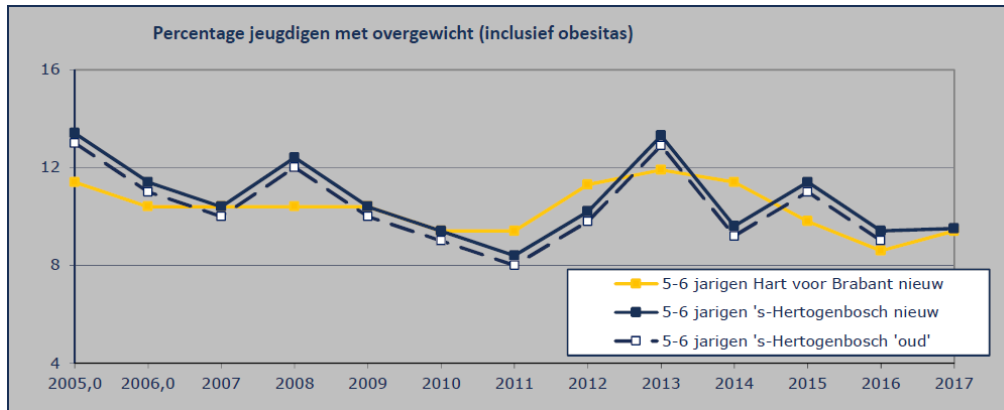
Het 30 dagen traject is een intensief traject, waarbij veel mensen betrokken zijn. Het traject levert veel input op, maar het omzetten van deze input naar goede werkzame interventies is lastig. De tieners worden bij iedere stap betrokken. Het conceptuele vermogen dat nodig is om een idee goed te beoordelen is echter vaak nog niet aanwezig. Daarnaast is het lastig om contact te onderhouden met de tieners.

Alle prototypen kosten behoorlijk wat geld. De baten zijn echter niet in geld uit te drukken. Het vinden van subsidies, sponsoring of andere typen van financiering is lastig en niet de eerste prioriteit van veel zorgorganisaties.

Daarnaast blijkt ook dat veel interventies niet of nauwelijks gebruikt worden, ook al hebben de tieners vooraf aangegeven dat de interventie hen gaat helpen.

Tot slot is voldoende animo voor een interventie ook een probleem. Tieners willen elkaar vaak eerst een beetje kennen voordat ze deel gaan nemen aan een interventie. Terwijl de behoefte om elkaar fysiek te zien, zeker bij de meiden, erg groot is.

Bijlage 1 Resultaten kinderen met overgewicht en obesitas 's-Hertogenbosch



Bijlage 2 De 7 stappen van Design Thinking

Met onderstaande principes als uitgangspunt biedt design thinking een stapsgewijze methode om programma's te ontwerpen: definieer, onderzoek, genereer ideeën, prototype, kies, implementeer en leer. In dit proces kunnen problemen op de juiste manier ingekaderd worden, de juiste vragen gesteld, ideeën ontwikkeld en de beste antwoorden gekozen.

Definieer (scoping)

- Welke issues ga je oplossen of welke kans ga je creëren
- Voor wie ga je dat doen
- Wat zijn de succesindicatoren
- Zorg dat je het eens bent over de basisbegrippen. Dit voorkomt een hoop mist tijdens het proces.

Onderzoek (inspiratie)

- Onderzoek de geschiedenis en context van de issues
- Op welke manier hebben anderen geprobeerd dit op te lossen
- Wie zijn allemaal betrokken of moeten betrokken worden
- Wat zijn de pijnpunten van alle betrokkenen
- Praat en betrek de eindgebruikers: zij leveren de belangrijkste input. DT heeft een rijk arsenaal aan hulpmiddelen om achter de werkelijke ervaring en behoeftes van klanten/gebruikers te komen
- Praat met belangrijke beïnvloeders.

Creëer ideeën (divergerend denken)

- Identificeer de behoefte, motivatie en besluitvormingsprocessen van je eindgebruikers
- Genereer zoveel mogelijk ideeën om hierin te voorzien
- Documenteer alles (geeltjes, video, audio...)
- Oordeel niet tijdens dit proces.

Prototype/Ontwerp (co-creatie en delen)

- Combineer, verfijn of verbreed ideeën
- Maak meerdere concepten
- Toets concepten, vooral bij eindgebruikers
- Presenteer een selectie
- Oordeel (nog steeds) niet, blijf neutraal.

Kies (convergerend denken)

- Evalueer opnieuw doelstellingen
- Vermijd groepsdenken
- De meest praktische oplossing is niet altijd de beste
- Maak een keuze uit de meest belovende ideeën.

Implementeer (overtuig en doe!)

- Maak taak en rolverdeling
- Plan taken
- Bepaal budget, tijd en benodigde hulpmiddelen
- Beleg taken
- Aan de slag! Leer (feedback)
- Zorg voor feedback van klanten
- Bepaal of de oplossing de gestelde doelen bereikt
- Bekijk wat beter kan
- Bepaal mate van succes, verzamel data
- Probeer te begrijpen wat mensen motiveert en zorg voor prikkels om ontwerp aan te passen en gedrag te beïnvloeden.

<https://www.ideate.nl/design-thinking/>

Bijlage 3 Verkregen inzichten en thema's

Inzichten en thema's die verkregen zijn op deze dag:

1. *Steun binnen het gezin*, waarbij ouders steunend zijn aan de tiener om verleidingen zelf te leren weerstaan en patronen te kunnen onderbreken

- Goed voorbeeld ouders, practice what you preach
- Grenzen stellen
- Zelf keuzes leren maken

2. *Honger gevoel*

- Leren gevoel op andere manier in te vullen

3. *Snel resultaat wil zien*

- Leren volhouden

4. *Verleiding leren weerstaan*

- Aanbiedingen
- Alles in 1 keer opeten
- Gezellige momenten/feestmomenten met vrienden/familie
- Ongezonde eetmomenten (snoep/chips/snacks) van vrienden/familie

5. *Omgaan met tegenslag*

- Leren om na tegenslag weer discipline op te pakken

6. *Herkenning*

- Praten met iemand die je begrijpt

7. *Patronen en dagritme*

- Leren om een gezond dag-, eet- en beweegruimte in leven in te bouwen
- Voldoende slaap, 3 maaltijden per dag, 2 gezonde tussendoortjes, 30 minuten bewegen per dag.
- Leren om zelf je eigen ritme hierin aan te passen

8. *Accepteren dat ieder lijf anders op eten reageert*

- Ieder lijf reageert anders en je weet niet wat ander exact ieder moment eet

9. *Bekeken voelen*

- Fysiek buik inhouden op foto, omdraaien met aankleden
- Vooroordelen van anderen t.o.v. overgewicht

10. *Pesten*

- Emotie eten
- Weinig zelfvertrouwen

Jongens	Meiden	Meiden	Ouders
Snel resultaat zien	Omgaan met tegenslag	Bekeken voelen	Pesten
Hongergevoel	Verleidingen weerstaan	Herkenning	Steun gezin

Meiden	Omgaan met tegenslag
Behoefte (ik heb nodig.. om..)	Oplossingsrichtingen (hoe kunnen we..)
Ik heb begrip/steun nodig om ritme/goede gedrag weer op te pakken	Iemand om mee te praten Veilige plek om terug te trekken Iemand die zegt dat je iets moet doen, en dan ook zelf meedoet
Ik heb zelfdiscipline nodig om ritme/goede gedrag weer op te pakken	Iemand die seintje geeft (dichtbij) Werken met beloning

Meiden	Bekeken voelen
Behoefte (ik heb nodig.. om..)	Oplossingsrichtingen (hoe kunnen we..)
Ik heb handvatten/zelfvertrouwen nodig om makkelijker met negatieve gevoelens om te gaan	Iemand die je motiveert Iemand die je begrijpt/steunt
Ik heb een omgeving nodig waar ik me niet bekeken voel en waar ik me niet hoeft te verantwoorden om me fijn te voelen	Iemand die je leert jezelf te vertrouwen Sportschool voor vollere mensen Erkenning/complimentjes voor goede dingen

Jongens	Snel resultaat zien
Behoefte (ik heb nodig.. om..)	Oplossingsrichtingen (hoe kunnen we..)
Ik heb behoefte aan structuur en support om het vol te leren houden	Eet/beweeg schema, goede verdeling Vast dagritme voor individu en gezin Weekoverzicht Vooruitdenken Iedereen gezind doet mee, hulp&steun Leren plannen Sportmaatje

Jongens	Snel resultaat zien
Behoeftte (ik heb nodig.. om..)	Oplossingsrichtingen (hoe kunnen we..)
Ik heb behoefte aan vast dagpatroon om honger gevoel te kunnen weerstaan	Zie hierboven Afleiding
Ik heb behoefte aan kennis rondom ontstaan honger gevoel om gezondere keuzes te kunnen maken	Schoolprogramma Dietiste uitleg over waarom Bloedsuiker app alarm wanneer te eten

Bijlage 4 De top 5 prototypen

De top 5 prototypen zijn:

1. *Daadkracht app, Ijsfontein*
Een app waar je hulp kan krijgen bij momenten die voor jou een uitdaging zijn.
2. *Platform*
Platform waar jongeren elkaar kunnen vinden met persoonlijk dashboard, doelen, tips en individuele en groepsuitdagingen om doelen te halen.
3. *Animatiefilmpje over honger/energiebalans*
Een filmpje dat uitlegt waar honger gevoel vandaan komt en hoe je energiebalans in elkaar zit
4. *Shrinking box app*
App die helpt met vooruit plannen en bewuste keuzes maken in voeding.
5. *Ontsteek de vlam*
Tieners koppelen aan studenten, die dan hen actief meevragen om leuke dingen te gaan doen samen.

Extra opmerking: tieners willen zelf gaan vloggen m.b.t. onderwerp overgewicht en proberen gezond gewicht te bereiken.

1. *Daadkracht app*
Een app waar je hulp kan krijgen bij momenten die voor jou een uitdaging zijn. Je kiest 4 momenten om aan te werken en kan dit zelf aanpassen. Er zijn ook hulpmiddelen die je kunt inschakelen; spelletjes die je kortstondig afleiding geven, een motiverende boodschap, denkvragen of bijvoorbeeld een video boodschap van een kennis.
2. *Animatiefilm over honger/energiebalans*
Een filmpje dat uitlegt waar een honger gevoel vandaan komt en hoe je energiebalans in elkaar zit
3. *Platform*
Platform waar jongeren elkaar kunnen vinden, met elkaar kunnen chatten/praten, met persoonlijk dashboard, doelen, tips en individuele en groepsuitdagingen om doelen te halen. We hebben pilot gedaan met het platform Selfcare, maar deze was niet gebruiksvriendelijk voor de doelgroep tieners. Op dit moment zijn we een nieuwe marktverkenning aan het doen voor een ander platform.
4. *Shrinking box*
Een uitgebreide, duidelijke app die helpt met vooruit plannen en bewuste keuzes maken in voeding. Het draait niet alleen om de tiener maar om het hele gezin. Ook is interactie mogelijk met andere onbekenden of bekenden buiten het gezin.
Een gezin begint met box X (boodschappen die voor het betreffende gezin normaal zijn) en krijgt per week een kleinere 'box' om te vullen. Iedere week komt er een advies uit over waar verbeterpunten zijn en/of wat goed gaat. Gerechten zijn uit te kiezen, waarbij rode, oranje en groene gezichtjes aangeven hoe gezond het gerecht is. Er zit ook een spelelement in die bewegen en samenwerken zal bevorderen, bijvoorbeeld: help twee keer deze week met koken; dan mag jij kiezen wat er dinsdag wordt gegeten. Daarnaast zit er een familie-agenda in, waarop iedere dag te zien is wat er gegeten wordt, op welk tijdstip, wie er bij het eten aanwezig zijn, wie er kookt en wat alle gezinsleden aan afspraken hebben die avond. We zijn nog steeds op zoek naar financiering voor deze app.

5. *Ontsteek de vlam*

Tieners koppelen aan MBO en HBO studenten, die dan hen actief meevragen om leuke dingen te gaan doen samen. Koppelen op interesses en woongebied. Bedoeling is om ze goed over zichzelf te laten voelen, een vertrouwenspersoon en om ze van de bank te krijgen. Student krijgt studiepunten voor deze activiteiten.

De vrijwilligersorganisatie Humanitas biedt al buddy's aan in de regio Den Bosch. Studenten en tieners die gekoppeld willen worden, kunnen via deze weg dit doen. De samenwerkende partners en scholen hebben zelf geen interesse om de organisatie rondom bemiddeling en toekennen studiepunten op zich te nemen.

Overige prototypen

Jezelf 2.0

Idee deel 1: Het idee is een afgesloten spiegelcabine waar je jezelf van alle kanten kan bekijken. Het doel is om te confronteren. In een andere ruimte bevindt zich een psycholoog die een 'high impact' gesprek kan aangaan met de tiener. Er wordt een beeld geprojecteerd van het leven als er op deze manier verder wordt gegaan en een beeld geschetst wat er zal gebeuren als ze positieve veranderingen zouden doormaken. Aan het eind krijgen de personen contact gegevens van gelijk gestemde met vergelijkbare interesses.

Idee deel 2: Daarnaast het idee een spiegel mee te geven voor thuis die een interactief scherm en luidspreker bevat. De spiegel is gekoppeld aan een activity tracker waarvan de resultaten weergegeven worden in de spiegel: hoeveel calorieën je hebt verbrand, hartslag, gemaakte afspraken en mogelijk nog andere gegevens.

De tieners vonden deze ideeën te confronterend en geloofde niet dat het zou bijdragen om gezond gewicht te bereiken.

Snaploss

Via snapchat; challenge groepen maken die onderling (groepen van max. 6) opdrachten krijgen. Je hebt dagelijkse en wekelijkse opdrachten. Daarnaast kan er informatie door o.a. memes en een vlogger worden gestuurd over gezond leven.

Per groep kunnen er niveau verschillen zijn en dus ook diversiteit in opdrachten

Vlogger kan een influenceer zijn, iemand met zelf een succesverhaal of iemand die bezig is met afvallen. Deze vlogger zal wekelijks zijn stokje doorgeven om de variatie zo groot mogelijk te houden.

De tieners willen liever zelf via WhatsApp eigen groepjes vormen die niet beheerd worden door een volwassene. Daarnaast gaan ze ook zelf vloggen.

Chatbot

Een platform om te praten met een chatbot die op ieder moment van de dag beschikbaar is. De chatbot geeft logische antwoorden en voorziet je van je eigen antwoorden die je opgeslagen hebt voor moeilijke situaties.

We hebben contact gehad met bedrijf Ithrive die een Chatbot voor volwassen ontwikkeld heeft. De manier van communiceren en de beperkte intelligentie van de chatbot op dit moment maken deze niet gebruiksvriendelijk voor tieners.

DISCLAIMER

De inhoud van dit document is met zorg samengesteld. Wij stimuleren het toepassen van dit document door anderen. Maak je gebruik van teksten en/of beelden dan gaan wij er vanuit dat je de juiste inhoud en afbeeldingen gebruikt en deze niet zelf aanpast. Overnemen van de tekst mag met vermelding van dit document als bron. Samen Gezond 's-Hertogenbosch aanvaardt geen aansprakelijkheid voor of door onjuist gebruik.

Copyright © 2018. Samen Gezond 's-Hertogenbosch