

Werkbladen behorende bij:

# Overgewicht en obesitas bij kinderen

## Verder kijken dan de kilo's

Edgar van Mil en Arianne Struik



**Boom**

## Inhoud

Bij het boek *Overgewicht en obesitas bij kinderen* horen onderstaande werkbladen.

Werkblad 1	Assessmenttool eenvoudig
Werkblad 2	Assessmenttool meervoudig
Werkblad 3	Assessmenttool complex
Werkblad 4	Stappenplan
Werkblad 5	Gezinswerkmap aanpak overgewicht (algemeen)
Werkblad 6	Groeicurve/BMI (algemeen)
Werkblad 7	Betrokken bij ons gezin (algemeen)
Werkblad 8	Kinderarts
Werkblad 9	Opvoedingsondersteuner
Werkblad 10	Diëtist
Werkblad 11	Fysiotherapeut
Werkblad 12	Gecombineerde leefstijlgroep
Werkblad 13	Psycholoog
Werkblad 14	Gezinstherapeut of systeemtherapeut
Werkblad 15	Behandelaar van de ouder zelf
Werkblad 16	Vragen
Werkblad 17	Gezondheidsrisico's
Werkblad 18A	Wat is er aan de hand? (voor ouders)
Werkblad 18B	Wat is er aan de hand? (voor kind of jongere)
Werkblad 19	Uitspraken van ouders
Werkblad 20	Motivatie
Werkblad 21	Jezelf belonen
Werkblad 22	Doelen
Werkblad 23	Vertrouwen
Werkblad 24	Aanpak voor het gezin
Werkblad 25	Planning van de hulpverlening

# Werkblad I Assessmenttool eenvoudig

regie : .....

Assessmenttool enkelvoudig

datum : .....

naam : .....

geboortedatum : .....

cultuur : .....

aanvinken wat van toepassing is

	stap 1	stap 2	stap 3
<input type="checkbox"/> ouderschap <input type="checkbox"/> grenzen <input type="checkbox"/> leefstijl <input type="checkbox"/> voeding <input type="checkbox"/> beweging <input type="checkbox"/> slaap <input type="checkbox"/> genieten <input type="checkbox"/> pesten	} psycho-educatie plan ouders	systeemtherapie of opvoedings- ondersteuning of GLI-kort → EMDR	systeemtherapie of opvoedings- ondersteuning of GLI-kort

## Werkblad 2 Assessmenttool meervoudig

regie : .....

Assessmenttool meervoudig

datum : .....

naam : .....

geboortedatum : .....

cultuur : .....

aanvinken wat van toepassing is

	step 1	step 2	step 3
<input type="checkbox"/> kind-lichamelijk en/of medisch <input type="checkbox"/> systeemdynamiek <input type="checkbox"/> ouderschap <input type="checkbox"/> grenzen <input type="checkbox"/> leefstijl <input type="checkbox"/> voeding <input type="checkbox"/> beweging <input type="checkbox"/> slaap <input type="checkbox"/> genieten <input type="checkbox"/> pesten <input type="checkbox"/> kind-psychisch <input type="checkbox"/> trauma <input type="checkbox"/> zelfbeeld/ angst/depressie <input type="checkbox"/> eetstoornis <input type="checkbox"/> impulsiviteit en ADHD	arts  psycho-educatie  plan ouders →  EMDR	arts systeemtherapie of opvoedings- ondersteuning of GLI  EMDR	arts systeemtherapie of opvoedings- ondersteuning of GLI  psycholoog psycholoog psycholoog

# Werkblad 3 Assessmenttool complex

## Assessmenttool complex

regie : .....

naam : .....

geboortedatum : .....

cultuur : .....

datum : .....

aanvinken wat van toepassing is

	step 1	step 2	step 3	step 4
<input type="checkbox"/> kind - lichamelijk en/of medisch	arts	arts	arts	arts
<input type="checkbox"/> eigen problematiek ouder	veiligheidsplan/zorgmelding	MW en/of	MW en/of	MW en/of
<input type="checkbox"/> kindermishandeling	maatschappelijk werk en/of	ggz of	ggz of	ggz of
<input type="checkbox"/> schulden en huisvesting	ggz of	systemtherapie	systemtherapie	systemtherapie
<input type="checkbox"/> psychisch	systemtherapie	↑	↑	↑
<input type="checkbox"/> systeemdynamek			psycho-educatie	opvoedings- ondersteuning of GLI
<input type="checkbox"/> ouderschap				
<input type="checkbox"/> grenzen				
<input type="checkbox"/> leefstijl				
<input type="checkbox"/> voeding				
<input type="checkbox"/> beweging				
<input type="checkbox"/> slaap				
<input type="checkbox"/> genieten				
<input type="checkbox"/> pesten		plan ouders	EMDR	
<input type="checkbox"/> kind - psychisch		↑		
<input type="checkbox"/> trauma		↑		
<input type="checkbox"/> zelfbeeld/angst/depressie				psycholoog
<input type="checkbox"/> eetstoornis				psycholoog
<input type="checkbox"/> impulsiviteit en ADHD				psycholoog

## Werkblad 4 Stappenplan werken met het voorbeelddagmenu

### 1 Is het kind ouder dan drie jaar?

- a Nee: stel geen voorbeelddagmenu voor, maar bespreek de normale voedingsvoorschriften voor de leeftijd, eventueel ondersteund door de berekening uit tabel 4.5 (p. 115) in het boek of verwijst naar een diëtiste.
- b Ja: ga naar stap 2.

### 2 Zijn ouder(s) en/of verzorger(s) klaar voor het traject?

- a Nee: start geen voedingsvoorschrift, maar besteed eerst aandacht aan onderliggende belemmerende factoren.
- b Ja: ga naar stap 3.

### 3 Bepaal het energiegebruik in rust met behulp van formules uit tabel 4.5.

- a Het voedingsvoorschrift is erg laag of hoog: controleer met de AIM-formule die van toepassing is.
- b Het voedingsvoorschrift lijkt adequaat: ga naar stap 4.

### 4 Bespreek en bepaal het huidige lichamelijke-inspanningsniveau met ouders en kind.

- a Bespreek de consequenties van de keuze van de PAL.
- b Kies de PAL en ga naar stap 5.

### 5 Bereken het totaal dagelijks energiegebruik.

- a Kies op basis hiervan een standaard voorbeelddagmenu met variatielijst.
- b Verzoek diëtiste en/of voedingsdeskundige een voorbeelddagmenu op te stellen.
- c Ga naar stap 6.

### 6 Evalueer het traject.

- a Evalueer na een week telefonisch, stel het voorbeelddagmenu eventueel bij.
- b Evalueer na een maand het effect.

### 7 Het verlies aan overgewicht blijkt na een maand:

- a Te sterk: Stel het voorbeelddagmenu naar boven bij.
- b Onvoldoende:
  - i Is het handhaven van het voorbeelddagmenu niet gelukt? Ga dan terug naar stap 2.
  - ii Is het voorbeelddagmenu te ruim? Stel het voedingsvoorschrift naar beneden bij.

### 8 Evalueer periodiek met als doel inzicht en zelfredzaamheid te vergroten.

## Werkblad 5 Gezinswerkmap aanpak overgewicht (algemeen)

**Maak hier je eigen tekening**

**Deze werkmap is van** . . . . .

**Bij mijn gezin horen** . . . . .

**Vandaag is het** . . . . . **(datum)**

**Ik heb deze map gekregen van:** . . . . .

## Werkblad 6 Groeicurve/BMI (algemeen)

Vraag de verpleegkundige of arts om een kopie van de groeicurve van het kind en plak deze hier in. De groeicurve maakt de veranderingen in de BMI zichtbaar. Als u het probleem van uw kind wilt uitleggen aan familieleden of andere betrokkenen, kan het helpen om deze groeicurve te laten zien.



## Werkblad 7 Betrokken bij ons gezin (algemeen)

Welke mensen zijn betrokken bij jullie gezin (bijvoorbeeld familieleden, vrienden, mensen van de kerk of de moskee)?

.....

Welke mensen zijn er betrokken bij de opvang of opvoeding van de kinderen (oma of opa, oppas, oppasmoeder)?

.....

Welke professionals zijn er betrokken bij jullie gezin?

Vul de naam, het e-mailadres en het telefoonnummer in van iedereen die bij jullie gezin is betrokken om jullie te helpen. Personen die niet van toepassing zijn, kun je doorstrepen.

Huisarts . . . . .

Jeugdverpleegkundige . . . . .

Jeugdarts . . . . .

Kinderarts . . . . .

Andere specialist . . . . .

Kinderdagverblijf . . . . .

School . . . . .

Centrum voor Jeugd en Gezin . . . . .

Maatschappelijk werk . . . . .

Jeugdzorginstelling . . . . .

Gezinsvoogd of voogd . . . . .

Diëtist . . . . .

VERVOLG WERKBLAD 7 BETROKKEN BIJ ONS GEZIN (ALGEMEEN)

Fysiotherapeut . . . . .

Psycholoog . . . . .

ggz kinderen . . . . .

ggz volwassenen . . . . .

Reclassering . . . . .

Verslavingszorg . . . . .

Alternatieve professional . . . . .

Anders . . . . .

Welke van al deze mensen zouden jullie kunnen helpen of moeten van deze aanpak weten? Denk er bijvoorbeeld aan: wie vertrouw je om mee te kunnen helpen, wie past er op als een ouder ziek is? Wie zou je vertellen over dit probleem?

. . . . .

Hoe kunnen ze het best op de hoogte worden gebracht?

. . . . .

## Werkblad 8 Kinderarts

Dit werkblad is om mee te nemen als je naar de kinderarts gaat. Vul samen met degene die je verwijst in waarom je naar de kinderarts gaat. Welke vragen hebben jullie?

Onze vragen aan de kinderarts:

- .....
- .....
- .....

Vragen aan de kinderarts van degene die ons verwijst:

- .....
- .....
- .....

Het antwoord van de kinderarts op deze vragen is:

- .....
- .....
- .....

Vraag de kinderarts om dit werkblad samen met jullie in te vullen. Hij of zij kan het ingevulde blad kopiëren voor het dossier of er een foto van maken. Dit werkblad gaat in de werkmap van jullie gezin mee naar huis.

Tip: doe een kopie van het verslag of advies van de kinderarts in de werkmap, zodat je het bij de hand hebt.

## Werkblad 9 Opvoedingsondersteuning

Dit werkblad is om mee te nemen als je naar de opvoedingsondersteuner gaat. Vul samen met degene die je verwijst in waarom je naar de opvoedingsondersteuning gaat. Welke vragen hebben jullie?

Onze vragen aan de opvoedingsondersteuner:

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

Vragen aan de opvoedingsondersteuner van degene die ons verwijst:

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

Het antwoord van de opvoedingsondersteuner op deze vragen is:

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

Vraag de opvoedingsondersteuner om dit werkblad samen met jullie in te vullen. Hij of zij kan het ingevulde blad kopiëren voor het dossier of er een foto van maken. Dit werkblad gaat in de werkmap van jullie gezin mee naar huis. Als je niet wilt dat je kind dit leest, kun je het ook apart houden.

Tip: doe een kopie van het verslag of advies van de opvoedingsondersteuner in de werkmap, zodat je het bij de hand hebt.

## Werkblad 10 Diëtist

Dit werkblad is om mee te nemen als je naar de diëtist gaat. Vul samen met degene die je verwijst in waarom je naar de diëtist gaat. Welke vragen hebben jullie?

Onze vragen aan de diëtist:

- .....
- .....
- .....

Vragen aan de diëtist van degene die ons verwijst:

- .....
- .....
- .....

Het antwoord van de diëtist op deze vragen is:

- .....
- .....
- .....

Vraag de diëtist om dit werkblad samen met jullie in te vullen. Hij of zij kan het ingevulde blad kopiëren voor het dossier of er een foto van maken. Dit werkblad gaat in de werkmap van jullie gezin mee naar huis.

Tip: doe een kopie van het verslag of advies van de diëtist in de werkmap, zodat je het bij de hand hebt.

## Werkblad II Fysiotherapeut

Dit werkblad is om mee te nemen als je naar de fysiotherapeut gaat. Vul samen met degene die je naar de fysiotherapeut verwijst in waarom je naar de fysiotherapeut gaat. Welke vragen hebben jullie?

Onze vragen aan de fysiotherapeut:

- .....
- .....
- .....

Vragen aan de fysiotherapeut van degene die ons verwijst:

- .....
- .....
- .....

Het antwoord van de fysiotherapeut op deze vragen is:

- .....
- .....
- .....

Vraag de fysiotherapeut om dit werkblad samen met jullie in te vullen. Hij of zij kan het ingevulde blad kopiëren voor het dossier of er een foto van maken. Dit werkblad gaat in de werkmap van jullie gezin mee naar huis.

Tip: doe een kopie van het verslag of advies van de fysiotherapeut in de werkmap, zodat je het bij de hand hebt.

## Werkblad I2 Gecombineerde leefstijlgroep

Dit werkblad is om mee te nemen als je naar de groep gaat. Vul samen met degene die je verwijst in waarom je naar de groep gaat. Welke vragen hebben jullie?

Onze vragen aan de begeleiders van de groep:

- .....
- .....
- .....

Vragen aan de begeleiders van de groep van degene die ons verwijst:

- .....
- .....
- .....

Het antwoord van de begeleiders op deze vragen is:

- .....
- .....
- .....

Vraag de begeleiders van de groep om dit werkblad samen met jullie in te vullen. Zij kunnen het ingevulde blad kopiëren voor het dossier of er een foto van maken. Dit werkblad gaat in de werkmap van jullie gezin mee naar huis.

Tip: doe een kopie van het verslag of advies van de begeleiders van de groep in de werkmap, zodat je het bij de hand hebt.

## Werkblad I3 Psycholoog

Dit werkblad is om mee te nemen als je naar de psycholoog gaat. Vul samen met degene die je verwijst in waarom je naar de psycholoog gaat. Welke vragen hebben jullie?

Onze vragen aan de psycholoog:

- .....
- .....
- .....

Vragen aan de psycholoog van degene die ons verwijst:

- .....
- .....
- .....

Het antwoord van de psycholoog op deze vragen is:

- .....
- .....
- .....

Vraag de psycholoog om dit werkblad samen met jullie in te vullen. Hij of zij kan het ingevulde blad kopiëren voor het dossier of er een foto van maken. Dit werkblad gaat in de werkmap van jullie gezin mee naar huis.

Tip: doe een kopie van het verslag of advies van de psycholoog in de werkmap, zodat je het bij de hand hebt.



## Werkblad I4 Gezinstherapeut of systeemtherapeut

Dit werkblad is om mee te nemen als je naar de gezinstherapeut gaat. Vul samen met degene die je verwijst in waarom je naar de gezinstherapeut gaat. Welke vragen hebben jullie?

Wij ouders denken dat het volgende aan de hand zou kunnen zijn:

- .....
- .....

Wij, ouders, zouden graag willen weten:

- .....
- .....

Ik, het kind/de jongere, denk dat het volgende aan de hand zou kunnen zijn:

- .....
- .....

Ik, het kind/de jongere, zou graag willen weten:

- .....
- .....

Mijn broer/zus denkt dat het volgende aan de hand zou kunnen zijn:

- .....
- .....

Mijn broer/zus zou graag willen weten:

- .....
- .....

Degene die ons verwijst . . . . . (vul naam en functie in) denkt dat het volgende aan de hand zou kunnen zijn:

➤ . . . . .

➤ . . . . .

Vragen aan degene die ons verwijst:

➤ . . . . .

➤ . . . . .

Vraag de gezinstherapeut om dit werkblad in te vullen met jullie. Hij of zij kan het ingevulde blad kopiëren voor het dossier of er een foto van maken. Dit werkblad gaat in de werkmap van jullie gezin mee naar huis.

Tip: doe een kopie van het verslag of advies van de gezinstherapeut in de werkmap, zodat je het bij de hand hebt.

## Werkblad I5 Behandelaar van de ouder zelf

Dit werkblad is om mee te nemen als u naar uw behandelaar gaat. Als er andere hulp geboden wordt, kan het zinvol zijn om te weten waarmee men rekening moet houden. Iemand met ADHD kan bijvoorbeeld moeite hebben met zijn geheugen en afspraken vergeten. Het is handig dat men dat weet, zodat men samen met u daar iets op kan bedenken. Anders zou men dingen kunnen vragen die voor u extra lastig zijn. Iemand met een borderline-persoonlijkheidsstoornis kan bijvoorbeeld zelf moeite hebben met het reguleren van emoties. Dat maakt het dan extra moeilijk om je kind dat vanzelf te leren. Daar moet dan meer aandacht aan worden besteed.

Hier volgen voorbeelden van mogelijke uitdagingen waar een ouder voor komt te staan:

- Het kind krijgt een druk schema en er moeten veel afspraken worden gemaakt.
- Het is belangrijk de gemaakte afspraken over voeding te onthouden.
- Er kunnen heftige emoties ontstaan. Het kind kan boos reageren of heel verdrietig zijn. De ouder moet het kind kalmeren en troosten. Veel ouders vinden het zielig voor hun kind en hebben medelijden met hun kind. Het kind kan zeuren en smeken om uitzonderingen.
- Het kind zal het moeilijk kunnen vinden om vol te houden. De ouder heeft geduld en doorzettingsvermogen nodig.
- De ouder zal meer gaan bewegen met het kind en actiever worden.

U kunt uw behandelaar vragen om dit werkblad samen met u in te vullen.

Zijn er eigenschappen of kenmerken van de ouder die belangrijk zijn om rekening mee te houden?

➤ .....

➤ .....

➤ .....

## Werkblad I6 Vragen (hoofdstuk I0)

Probeer de volgende vragen zo goed mogelijk te beantwoorden. Tijdens de afspraak die u heeft met de professional worden de vragen met u doorgenomen en onduidelijkheden uitgelegd. Het is niet erg als u een antwoord niet weet.

### Kindfactoren

Iedereen heeft een unieke stofwisseling. De volgende vragen geven inzicht in welke factoren de stofwisseling van uw kind (hebben kunnen) beïnvloeden.

Daarnaast kunnen er ook onderliggende ziekten, aandoeningen of lichamelijke factoren bestaan die ten grondslag liggen aan het overgewicht, waarvoor speciale adviezen gelden ten aanzien van voeding of beweging of waarvoor medicijnen nodig zijn. Ten slotte is het mogelijk dat er ziekten of stoornissen zijn ontstaan als gevolg van het overgewicht, waar ook aandacht voor zal moeten zijn.

- *Had uw kind een te laag geboortegewicht in relatie tot de zwangerschapsduur (dysmaturiteit)? ja/nee*  
*Zo ja, welk geboortegewicht had het en bij welke termijn? . . . . .*
- *Was er sprake van zuurstoftekort bij de bevalling? ja/nee*  
*Zo ja, weet u misschien de apgarscore nog (de score van de conditie van het kind net na de bevalling)? . . . . .*
- *Heeft uw kind borstvoeding gehad? ja/nee*  
*Zo ja, hoelang? . . . . .*
- *Was er sprake van een snelle gewichtstoename direct na de geboorte? ja/nee*  
*Zo ja, was dit vooral in de eerste maanden? . . . . .*
- *Lukte het u om uw kind te troosten? ja/nee*  
*Zo niet, wat was daarvan de oorzaak? . . . . .*
- *Was er een vertraagde/afwijkende motorische ontwikkeling? ja/nee*
- *Was er een vertraagde/afwijkende spraak- en/of taalontwikkeling? ja/nee*
- *Heeft uw kind een (lichte) verstandelijke beperking? ja/nee*
- *Volgde of volgt uw kind anders dan regulier onderwijs/kinderdagverblijf? ja/nee*
- *Is er sprake van een leer- of gedragsstoornis? ja/nee*
- *Hoe was de groei in de eerste jaren? ja/nee*
- *Als de groei niet goed was, wat was daarvan de oorzaak? . . . . .*
- *Was er sprake van een chronische ziekte? ja/nee*  
*Zo ja, welke? . . . . .*
- *Was er verandering van leefstijl na de start van de basisschool? ja/nee*  
*Zo ja, werd de leefstijl meer of minder regelmatig? . . . . .*
- *Hoe vaak spreekt uw kind af met vriendjes of vriendinnetjes? . . . . .*
- *Speelt uw kind hoofdzakelijk alleen thuis? ja/nee*
- *Snurkt uw kind? ja/nee*
- *Is uw kind 's ochtends goed uitgeslapen? ja/nee*

- Hoeveel uur slaapt uw kind per nacht? . . . . .
- Vermoedt u een slaapttekort bij uw kind? ja/nee
- Is er sprake van vermoeidheid? ja/nee
- Is er sprake van krachtsverlies? ja/nee
- Is er sprake van hoofdpijn? ja/nee
- Is er sprake van veel plassen en veel drinken? ja/nee
- Gebruikt uw kind medicatie? ja/nee
- Zo ja, welke? . . . . .

### **In geval van een puber**

- Op welke leeftijd begon de puberteit? . . . . .
- Is uw kind blijven sporten tijdens de puberjaren? ja/nee
- Welk type middelbare school bezoekt uw kind? . . . . .
- Neemt uw kind een lunchpakket mee naar school? ja/nee
- Hoeveel geld wordt er onder schooltijd gemiddeld uitgegeven aan snoep, snacks of frisdrank? . . . . .
- Welk vervoer gebruikt uw kind om naar school te gaan (fiets, openbaar vervoer, scooter)? . . . . .

### **In geval van een pubermeisje**

- Wanneer is er borstontwikkeling ontstaan? . . . . .
- Wanneer was de eerste menstruatie? . . . . .
- Zijn er klachten rondom de menstruatie? ja/nee
- Zo ja, is de menstruatie onregelmatig, gaat deze gepaard met veel pijn of bloedverlies? . . . . .
- Is er sprake van een mannelijk beharingspatroon (hirsutisme)? ja/nee
- Is er sprake van opvallend veel acne? ja/nee
- Gebruikt uw kind de (anticonceptie)pil? ja/nee
- Zo ja, vanaf welke leeftijd? . . . . .

### **In geval van een puberjongen**

- Is er sprake van een vertraagde puberteitsontwikkeling? ja/nee
- Zo ja, is er sprake van afwijkende vetverdeling? . . . . .

### **Overgewicht**

Om een plan te kunnen maken is het van belang de hardnekkigheid en ernst van het overgewicht te kunnen inschatten. Daarnaast is het handig om te kijken naar wat er tot nu toe wel en niet heeft geholpen.

- Op welke leeftijd is het overgewicht ontstaan? . . . . .
- Was er een snelle of langzame toename van het overgewicht? snel/langzaam
- Was er een afbuiging van de lengtecurve bij toename van het overgewicht? ja/nee

- *Wat is/zijn volgens u als ouder de oorza(a)k(en)? Bijvoorbeeld:*
  - *te grote porties: ja/nee*
  - *de hele dag door eten: ja/nee*
  - *een verstoord voedingspatroon (onregelmatig of grotendeels in de tweede helft van de dag en avond): ja/nee*
  - *verkeerde (hoogcalorische, vezelarme) voeding: ja/nee*
  - *overmatige inname van frisdrank of sap: ja/nee*
  - *te weinig beweging: ja/nee*
  - *andere oorzaak (zoals medicijnen of een ongeval): ja/nee*
- *Wat is er al aan het probleem geprobeerd te doen? En wat was het effect?*
  - *door jullie als ouders: . . . . .*
  - *door de fysiotherapeut: . . . . .*
  - *door de diëtist: . . . . .*
  - *door de huisarts: . . . . .*
  - *door de kinderarts: . . . . .*
  - *door een andere professional: . . . . .*
- *Heeft uw kind al actief gelijnd? ja/nee*  
*En, wat was het effect? . . . . .*

**Etniciteit**

Uit onderzoek is gebleken dat afkomst (genen en cultuur) van invloed kan zijn op overgewicht of het voorkomen van diabetes.

- *Is uw kind of familie van Turkse, Marokkaanse, Surinaams-hindoestaanse, of andere niet-Nederlandse afkomst? ja/nee, namelijk . . . . .*

**Familie**

Behalve aanleg voor overgewicht kan er ook aanleg bestaan voor ziekten en aandoeningen die gerelateerd zijn aan overgewicht. Kennis hierover is van belang voor de inschatting van het risico op het ontwikkelen van de onderliggende stoornissen bij het kind.

- *Komt in uw familie overgewicht voor? ja/nee*
- *Komt in uw familie diabetes voor? ja/nee*
- *Komen in uw familie hart- en vaatziekten (hartinfarct rondom het vijftigste levensjaar, hoge bloeddruk) voor? ja/nee*
- *Komt in uw familie een te hoog cholesterolgehalte voor? ja/nee*
- *Komt bij de vrouwen in uw familie polycysteus ovarium syndroom (PCOS; mannelijk beharingspatroon, ernstige mate van jeugdpuistjes of menstruatiestoornissen) voor? ja/nee, namelijk . . . . .*
- *Komen in uw familie eetstoornissen voor? ja/nee, namelijk . . . . .*
- *Komt in uw familie psychische problematiek voor? ja/nee*
- *Heeft u familieleden met ADHD? ja/nee*

## Gezin

Soms zijn er in gezinnen andere problemen naast het overgewicht van het kind waarvoor ouders liever eerst een oplossing willen vinden. Het kan zijn dat er daardoor minder tijd is voor de aanpak van het overgewicht. Bij het maken van een plan is het daarom nuttig om dat te weten.

- Gezinssamenstelling: . . . . .
- Heeft u andere kinderen met overgewicht of andere problemen? ja/nee
- Wat is uw opleidingsniveau? Vader . . . . . moeder . . . . .  
andere verzorgers . . . . .
- Werken jullie beiden? ja/nee
- Welke beroep(en)? . . . . .
- Welke specifieke hobby's/vrijtijdsbesteding heeft u? . . . . .
- Bent u gescheiden? ja/nee  
Zo ja, hoe is de omgangsregeling? . . . . .

## Netwerk

In de praktijk blijkt de aanpak effectiever te zijn als medeopvoeders, of mensen die dicht bij het kind staan, in het proces worden betrokken om het kind en de ouders te steunen of te helpen. Als mensen uit de omgeving op de hoogte zijn van de veranderingen in leefstijl, is de kans groter dat de ouders worden geholpen en ondersteund.

- Is er altijd een ouder thuis als de kinderen van school komen? ja/nee
- Wie zijn andere belangrijke opvoeders? . . . . .
- Is er een vaste oppas? ja/nee
- Zijn de grootouders betrokken bij de opvoeding? ja/nee  
Zo ja, bent u tevreden over hun rol? . . . . .
- Zijn er bezwaren waardoor mensen uit het netwerk niet betrokken kunnen worden? ja/nee

## Leefstijl

Uit onderzoeken is gebleken dat verandering van leefstijl op meerdere gebieden het enige is wat werkt bij de aanpak van overgewicht. Ik zou graag nu met u kijken naar een paar belangrijke aspecten van de leefstijl van uw kind.

- Zit uw kind op een sportvereniging? ja/nee
- Hoeveel uur per week sport uw kind? . . . . .
- Is er een tv, (spel)computer of iPad op de kamer, of binnen handbereik? ja/nee  
Zo ja, hoeveel uur brengt uw kind per dag gemiddeld door voor een scherm? . . . . .
- Hoelang besteedt uw kind dagelijks aan lichamelijke activiteit? . . . . .
- Ontbijt uw kind dagelijks? ja/nee
- Hoeveel maaltijden en tussendoortjes nuttigt uw kind? . . . . .
- Hoeveel suikerhoudende dranken drinkt uw kind per dag? . . . . .

### **Sociaal-emotioneel**

Om een goed plan te kunnen maken is het belangrijk om iets te weten over de sociale en emotionele ontwikkeling van uw kind.

- *Heeft uw kind eetbuien waarbij het niet kan of wil stoppen met eten? ja/nee*
- *Lijkt eten voor uw kind een verslaving te zijn? ja/nee*
- *Heeft u de indruk dat uw kind overgeeft na een eetbui? ja/nee*
- *Kunt u een reden bedenken voor het overeten? ja/nee*  
*Zo ja, welke? . . . . .*
- *Heeft uw kind last van dwanggedachten over eten? ja/nee*  
*Zo ja, welke? . . . . .*
- *Eet uw kind als het zich rot voelt, is het een emotie-eter? ja/nee*  
*Zo ja, hebben andere gezinsleden dat ook? . . . . .*
- *Is uw kind bezig met lijnen? ja/nee*
- *Kan uw kind goed zijn lichaamssensaties voelen en herkennen? ja/nee*
- *Heeft uw kind een negatief zelfbeeld? ja/nee*
- *Heeft uw kind angstklachten? ja/nee*
- *Heeft uw kind stemmingsklachten (chagrijnigheid, geprikkeldheid, agressie of een negatieve kijk op anderen)? ja/nee*  
*Zo ja, hoelang al? . . . . .*  
*Is het noodzakelijk de ernst hiervan te laten inschatten? ja/nee*
- *Doet uw kind zichzelf met opzet pijn (snijden, krassen)? ja/nee*
- *Heeft uw kind traumatische ervaringen? ja/nee*
- *Heeft uw kind nare of pijnlijke medische behandelingen ondergaan? ja/nee*
- *Heeft uw kind seksuele ervaringen die niet bij zijn leeftijd passen? ja/nee*
- *Rookt uw kind? ja/nee*
- *Drinkt uw kind alcohol? ja/nee*
- *Gebruikt uw kind verdovende middelen? ja/nee*

### **Sociale anamnese**

Contact met vriendjes en klasgenoten is belangrijk in het leven van kinderen. Kinderen met overgewicht kunnen gepest worden. Maar daarnaast kunnen leeftijdsgenoten ook een bijdrage leveren in de aanpak van overgewicht.

- *Hoe zijn de schoolprestaties van uw kind? . . . . .*
- *Wordt uw kind gepest? ja/nee*  
*Zo ja, met wie praat uw kind erover? . . . . .*
- *Wie komt er voor uw kind op, hoe reageren vriendjes op het pesten? . . . . .*
- *Hebben jullie als ouders hulp nodig om uw kind te helpen? ja/nee*
- *Heeft uw kind hulp nodig bij de verwerking? ja/nee*
- *Wie kan een plan maken met de leerkracht? . . . . .*



## Werkblad I7 Gezondheidsrisico's (hoofdstuk IO)

Vul dit werkblad in met de professional.

Naam en functie van de professional: . . . . .

Datum: . . . . .

Ik schat de ernst van de gezondheidsrisico's van . . . . . (naam) op dit moment op een schaal van 0 tot 10 in als (zet een kruisje op de schaal):

0 . . . . . 10  
 geen probleem zeer groot probleem

Als ouders, kind en omgeving niets veranderen in hun leefstijl, ben ik bang dat het kind:

- . . . . .
- . . . . .

## Werkblad I8A Wat is er aan de hand? (voor ouders) (hoofdstuk IO)

Gebruik dit werkblad voor kinderen jonger dan zes jaar. Vraag de professional om dit werkblad na het assessment in te vullen. Let erop dat de professional in de samenvatting van wat er aan de hand is een antwoord geeft op de volgende vragen:

Welke dingen hebben ervoor gezorgd dat het kind overgewicht heeft?

- ▶ .....
- ▶ .....

Welke dingen houden het overgewicht in stand?

- ▶ .....
- ▶ .....

Welke dingen kunnen helpen om het overgewicht te verminderen en mijn kind gezonder te maken?

- ▶ .....
- ▶ .....

Wat kan ik verwachten als resultaat?

- ▶ .....
- ▶ .....

Hoelang duurt dat?

- ▶ .....

Samenvatting van de professional:

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

## Werkblad I8B    Wat is er aan de hand? (voor kind of jongere)

Gebruik dit werkblad voor kinderen vanaf zes jaar. Vraag de professional om dit werkblad na het assessment in te vullen. Let erop dat de professional in de samenvatting van wat er aan de hand is een antwoord geeft op de volgende vragen:

Hoe komt het dat ik overgewicht heb gekregen?

- .....
- .....

Hoe komt het dat het zo moeilijk is om ervan af te komen?

- .....
- .....

Wat kan ik eraan doen om minder dik en gezonder te worden?

- .....
- .....

Wat kan er veranderen?

- .....
- .....

Hoelang duurt dat?

- .....

Samenvatting van de professional:

- .....
- .....
- .....

## Werkblad 19 Veelvoorkomende uitspraken van ouders (hoofdstuk 9)

Hier volgt een lijst met veelvoorkomende uitspraken van ouders van een kind met overgewicht. Welke van deze uitspraken passen bij u, herkent u van uzelf of bij mensen uit uw omgeving? Kruis deze uitspraken aan.

- Het valt wel mee, ik was vroeger veel dikker.
- Mijn kind zal altijd overgewicht hebben, want het zit in de familie.
- Mijn kind zal moeten afzien om af te vallen.
- Mijn kind kan zich toch niet beheersen.
- Mijn kind geniet zo van lekker eten, dat kan ik hem/haar niet onthouden.
- Mijn kind mag geen lekkere dingen meer eten.
- Mijn kind moet wel kind kunnen zijn, daar hoort snoepen ook bij.
- Mijn kind op dieet zetten is zielig.
- Mijn kind wordt te mager, dat is niet mooi.
- Mijn kind zal boos op mij zijn.
- Dit is zijn/haar lot.
- Mijn kind heeft gewoon een brede bouw.
- Mijn kind heeft er geen last van.
- Mijn kind zit goed in zijn vel, en dat vind ik het allerbelangrijkst.
- Mijn kind groeit er wel overheen.
- Mijn kind eet stiekem of laat zich niet begrenzen; het is zijn eigen schuld.
- Het heeft geen zin, het lukt toch niet.
- Ik voel me een slechte ouder als ik mijn kind dit aandoe.
- Ik wil koste wat kost voorkomen dat mijn kind net zo wordt als ik.
- Ik wil aan mijn eigen ouders laten zien dat het wel degelijk mogelijk is je kind op normaal gewicht te krijgen.
- Ik kan het zelf ook niet, dus gaat het mijn kind ook niet lukken.
- Ik ben geen doorzetter, kijk maar naar mijn lijf.
- Ik ben een mislukkeling.
- Ik heb liever dat mijn kind wat te zwaar is dan dat het anorexia krijgt.
- Ik was zelf als kind ook te zwaar, en bij mij is het ook vanzelf goed gekomen.
- Mijn familie vindt dat het mijn schuld is dat mijn kind te dik is.

## Werkblad 20 Motivatie (hoofdstuk II)

*In te vullen door het kind:*

Omcirkel welke uitspraak het best bij je past. Je kunt het best zo eerlijk mogelijk zijn, want het gaat hier om jou en je kent jezelf het best.

Ik vind mijn overgewicht:

geen probleem

een beetje een probleem

een groot probleem

Andere kinderen vinden mijn overgewicht (denk aan pesten):

geen probleem

een beetje een probleem

een groot probleem

*In te vullen door de ouders:*

Omcirkel welke uitspraak het best bij u past. U kunt het best zo eerlijk mogelijk zijn want het gaat hier om uw kind en u kent uw gezin het best.

Het overgewicht van mijn kind vind ik:

geen probleem

een beetje een probleem

een groot probleem

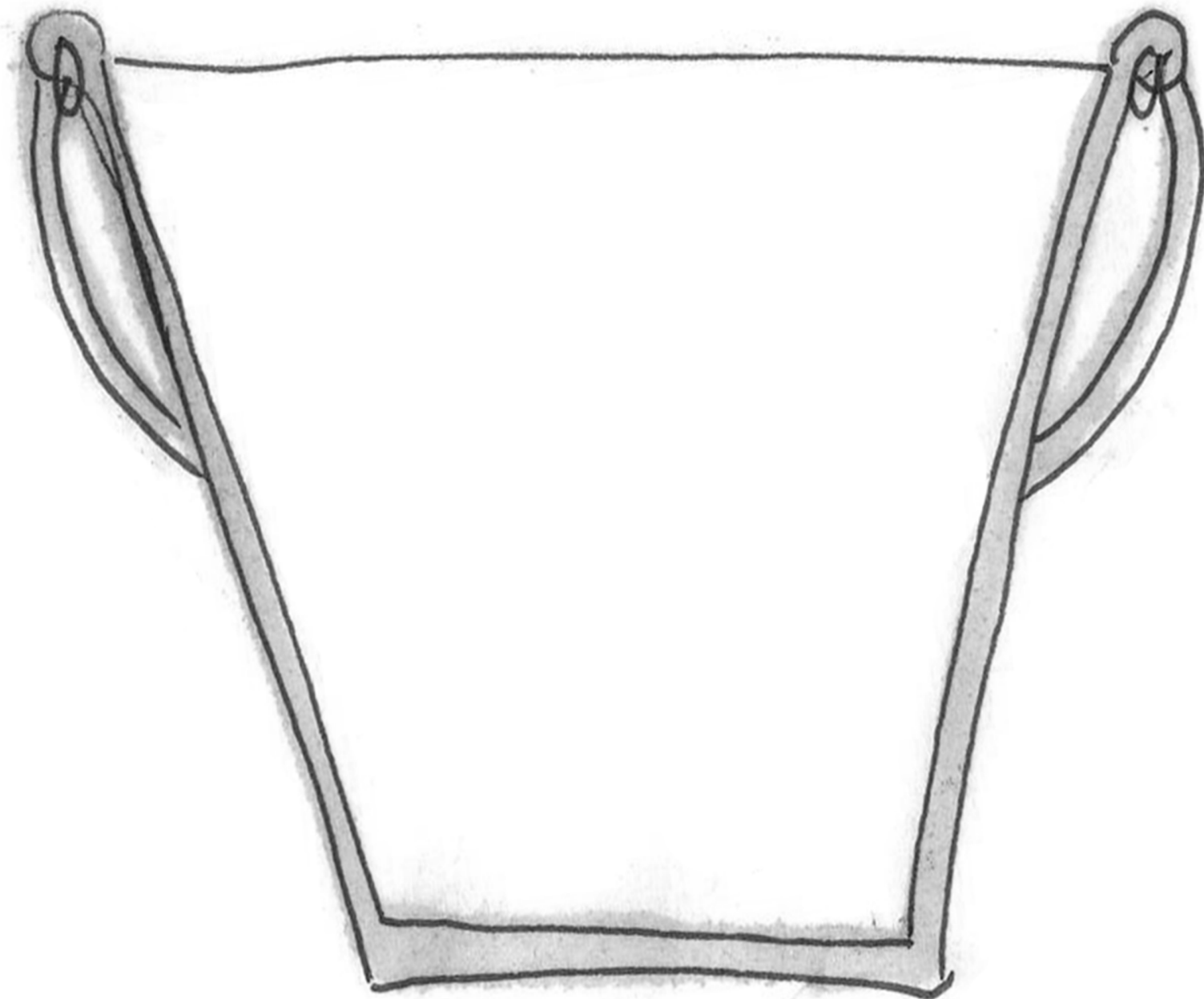
Anderen in mijn omgeving vinden het overgewicht van mijn kind:

geen probleem

een beetje een probleem

een groot probleem

## Werkblad 21 Jezelf belonen (zie paragraaf 5.5.3 van het boek)



Daily reward bucket (© Bruce D. Perry, 2007-2014)

## *Jezelf belonen (zes tot twaalf jaar)*

*Als je zoete, zoute of vette dingen eet, krijg je een fijn gevoel. Dat komt doordat je hersenen een stofje aanmaken dat je een fijn gevoel geeft, een soort beloning. Nu zijn vette, zoute en zoete dingen niet goed voor je lijf. Het is alleen erg moeilijk om ze niet te eten, omdat ze je zo'n fijn gevoel geven. Maar er zijn nog meer dingen die je kunt doen om je hersenen te helpen om dat beloningsstofje aan te maken. Als je die dingen doet, krijg je ook een fijn gevoel. Dat maakt het makkelijker om minder vette, zoute en zoete dingen te eten. Je lichaam heeft elke dag een bepaalde hoeveelheid van die beloningsstofjes nodig. De hele genietemmer moet vol zijn. Je kunt zelf bedenken hoeveel je van de verschillende dingen wilt doen om de genietemmer te vullen.*

*Vul nu de emmer met de dingen die je wilt doen om te genieten. Kies uit:*

- *Vette, zoete en zoute dingen eten*
- *Muziek en ritme*
- *Ontspannen*
- *Leuke dingen doen*
- *Dingen samen met anderen doen*
- *Knuffelen*
- *Goede daden*

*Je mag zelf kiezen hoe groot je elk deel maakt. Houd je bijvoorbeeld meer van muziek dan van goede daden doen, dan maak je het muziekdeel in de emmer groter. Wil je graag meer knuffelen in plaats van te snoepen, dan maak je dat deel groter. Kleur de delen in en maak een plan wanneer en hoe je dat kunt doen.*

## *Jezelf belonen (twaalf tot achttien jaar)*

*Als je zoete, zoute of vette zoete dingen eet, krijg je een fijn gevoel. Dat komt doordat je hersenen een stof aanmaken die je een fijn gevoel geeft, een soort beloning. Nu zijn vette, zoute en zoete dingen niet goed voor je gezondheid. Het is alleen erg moeilijk om ze niet te eten, omdat ze je zo'n fijn gevoel geven. Maar er zijn nog meer dingen die je kunt doen om je hersenen te helpen om die beloningsstof aan te maken. Als je die dingen doet, krijg je hetzelfde beloningsgevoel als wanneer je vette, zoute of zoete dingen eet. Dat maakt het makkelijker om die te laten staan.*

*Je lichaam heeft een bepaalde hoeveelheid van die beloningsstof nodig. De hele genietemmer moet daarom vol zijn. Bedenk nu hoeveel procent van de totale tijd je aan verschillende dingen wilt besteden om de genietemmer gevuld te krijgen.*

*Vul nu de emmer met de dingen die je wilt doen om te genieten. Kies uit:*

- *Vette, zoete en zoute dingen eten*
- *Muziek en ritme*
- *Ontspannen*
- *Leuke dingen doen*
- *Dingen samen met anderen doen*
- *Knuffelen*
- *Goede daden*

*Je mag zelf kiezen hoe groot je elk deel maakt. Houd je bijvoorbeeld meer van muziek dan van goede daden doen, dan maak je de muziekdeel groter. Wil je graag meer knuffelen in plaats van te snoepen, dan maak je dat deel groter. Maak dan een plan wanneer en hoe je die activiteiten kunt gaan doen.*



## Werkblad 22 Doelen

Voordelen van het aanpakken van overgewicht:

.....  
.....

Nadelen van het aanpakken van overgewicht:

.....  
.....

Ik wil meer genieten door:

.....  
.....

Neem wat betreft het genieten, het plan over uit werkblad 21, 'Jezelf belonen'.

### *Moeilijke situaties*

Wat zijn de komende . . . maanden moeilijke situaties?

.....  
.....

### *Hoe kan ik met die situaties omgaan?*

Maak per situatie een plan en bedenk wie je daarbij kunt vragen om je te helpen.

.....  
.....

Vul hier de doelen in voor de lange en korte termijn:

Doelen voor de lange termijn: . . . maanden	Prioriteit	Belangrijk	Vertrouwen
Doelen voor de korte termijn: . . . maanden	Prioriteit	Belangrijk	Vertrouwen

*Wat wil ik eerst? (prioriteit)*

In welke volgorde wil je aan de doelen werken? Zet onder het woord 'prioriteit' een cijfer achter de doelen, waarbij 1 het eerste doel is dat je wilt nastreven, 2 het tweede enzovoort.

*Hoe belangrijk vind ik het? (belangrijk)*

Zet onder het woord 'belangrijk' een cijfer achter de doelen, waarbij 1 het belangrijkste is, en een cijfer daarna steeds minder belangrijk. Het hoogste cijfer is het minst belangrijk.

*Hoeveel vertrouwen heb ik dat ik het kan? (vertrouwen)*

Zet onder het woord 'vertrouwen' bij elk doel een cijfer van 0 t/m 10, waarbij 10 betekent dat je er alle vertrouwen in hebt dat het gaat lukken en 0 dat je er geen vertrouwen in hebt.

## Werkblad 23 Vertrouwen

Op een schaal van 0 tot 10, hoeveel vertrouwen heeft u erin dat het gaat lukken om de leefstijl van uw kind te veranderen? Kruis aan waar u zich bevindt.

0 ..... 10

Geen vertrouwen, het mislukt

Alle vertrouwen, het gaat lukken

Op een schaal van 0 tot 10, welke mate van invloed heeft u zelf op die verandering, denkt u? Kruis aan waar u zich bevindt.

0 ..... 10

Ik heb geen invloed, anderen moeten het doen

Ik kan dit helemaal veranderen

Hoeveel meer invloed heeft u nodig om één puntje meer vertrouwen te krijgen?

.....

Wat is er nodig zodat u meer invloed ervaart op de leefstijl van uw kind?

.....

Op een schaal van nul tot tien, in welke mate bent u de ouder die u zou willen zijn voor uw kind?

0 ..... 10

Ik ben helemaal niet die ouder

Ik ben helemaal die ouder

Hoe ziet het eruit als u wel die ouder zou zijn? Wat zou u dan doen, hoe zou uw kind dat merken?

.....

.....

.....

.....

## Werkblad 24 Aanpak voor het gezin

Dit werkblad kan voor elke nieuwe fase opnieuw worden ingevuld. Periode van . . . . tot . . . .

Pak werkblad 22, 'Doelen', erbij en beschrijf hier wat jullie als eerste gaan doen. Zet erbij wie het doet en wie er helpt en bedenk wanneer je het doet. Voor het kind: teken als je wilt een plaatje, of een stripje van je plan op een leeg vel.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Dit zijn de ideeën voor het omgaan met moeilijke situaties uit het werkblad 22, 'Doelen':

- .....
- .....

We (ouders en kind) kijken elke dag/elke week op . . . . . dag om . . . . . uur hoe het gaat met ons plan.

Voor het kind: bedenk hoe je jezelf kunt belonen en hoe je ouders je kunnen belonen. Wanneer kunnen ze je het best complimenten geven? Teken als je wilt een plaatje, of een stripje van je plan op een leeg vel.

- .....
- .....

Bedenk wie allemaal van deze aanpak moeten weten en wie hun erover vertelt.

- .....
- .....

## Werkblad 25 Planning van de hulpverlening

Beschrijf op dit werkblad de planning van de hulpverlening. Als het kind verwezen wordt, noteer dan wie de verwijzing regelt en wie het kind aanmeldt. Pak bij elke evaluatie dit werkblad er weer bij en schrijf de nieuwe planning voor de nieuwe fase erop.

### Eerste fase

- .....
- .....
- .....

Evaluatie op: ..... Daarbij worden uitgenodigd: .....

### Tweede fase

- .....
- .....
- .....

Evaluatie op: ..... Daarbij worden uitgenodigd: .....

### Derde fase

- .....
- .....
- .....

Evaluatie op: ..... Daarbij worden uitgenodigd: .....

### Klaar

Als we geen hulp meer nodig hebben om gezonder te (blijven) leven, dan stoppen we ermee. Hoe weten we dat we geen hulp meer nodig hebben? Pak de langetermijndoelen van werkblad 22, 'Doelen', erbij.

- .....
- .....