

Hoe het gesprek met ouders  
aangaan over gezondheid ?

ANVANDEPUTTE  
coördinator

 **Eetexpert**  
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

---

---

---

---

---

---

---

Wat wil je graag bereiken ?



 **Eetexpert**

---

---

---

---

---

---

---

Jij als moeder/vader in 1<sup>ste</sup> contact met HV-er:  
Wat wil je graag horen ?  
Wat wil je niet graag ?



 **Eetexpert**

---

---

---

---

---

---

---

Kies positie naast ouders:  
Hoe kunnen we ze helpen groeien ?



Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

En vergeet niet: nu al versterken voor later ...



Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

Onze valkuilen



- We ontlocken weerstand
- We werken te snel
- We voegen te weinig in

Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

### Impact vergroten

**We voegen te weinig in:**  
→ be vraag hoe t thuis gaat  
→ be vraag opvatt ingen & verwa dting en van ouders

**We zijn te actiegericht:**  
→ zoek naar wat ouders heel goed doen  
→ wat is al ge probe erd ? (verder bouwen is efficiënter dan nieuwe actie beginnen)

**We werken te snel en zetten druk:**  
→ We ontlo kken weerstand, we zijn te ongeduldig

7

---

---

---

---

---

---

---

---



### aanpak consult

---

---

---

---

---

---

---

---

DE 5 A's voor je consult ?

1. Ask : Invoegen & toelating vragen + motivatie
2. Assess: Onderzoeken en Ernst inschatten
3. Advice: Opties aanpak
4. Agree: Behandel doelen
5. Assist: Begeleiden bij gepaste zorg



---

---

---

---

---

---

---

---

**Invoegen bij de ouder als expert**

- Maak contact met de wijze ouder
- Genteresseerd in hoe je kind gegroeid is?
- Wat denk je zelf ?
- Opvattingen ouder over eten, gewicht, uiterlijk
- Hoe gaat groei in ruimere zin ?

---

---

---

---

---

---

---

**Wat gaat goed ?**



---

---

---

---

---

---

---

**Welke bezorgdheden heeft de ouder ? Wat geprobeerd?**



---

---

---

---

---

---

---

### Vertrek van de motivatie, voorkeur en mogelijkheden van het gezin

Permanente uitgang

Bestendiging

Terugval

Voorbeschouwing

Overpeinzing

Besluiting

Actief veranderen

Tussentijdse uitgang

Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

terugval

voorbeschouwing

besdwang

vorbereiding

actie

consolidatie

• Tenue ga l'afde el van het versnder pges

• Ben adruk behaalde au cressen

• Val op vatten gen niet aan

• Onderzoek as vragend enwjs

• Verrijd d'acussie

• Gieef infom ate en duidin g

• Explor eer ambivalen tie

• Explor eer voor- en n adelen

• Explor eer deem pels en succed m ules

• Voefichting over de kans op te rugval m et du lding er van

• Tenue ga l'pven tie

• Week in klein e st agjes

• Wat bele elt het gein ber eikte versnderingen?

• Gieef uit leg

• Rep aal sa men d oelen

• Al eedig aan

• Ben adruk eed eem successen

Eetex

14

---

---

---

---

---

---

---

---

### Vertrek van de 3 basisonoden van de ouders

A

Autonomie

- Zelf keuzes en beslissingen maken
- Volledig achter (de reden voor) het eigen gedrag staan

B

veBondenheid

- Geaccepteerd en gewaardeerd worden door anderen
- Goede betekenisvolle relaties hebben

C

Competentie

- Gedrag tot een goed einde kunnen brengen
- Controle hebben over uitkomst van gedrag

Eetexpert

Zelfdeterminatietheorie

15

---

---

---

---

---

---

---

---

5

Versterk ouders

- = aansluiten bij **psychologische basisbehoeften** :
- **A**(utonomie), **B**(etrokkenheid), en **C**(ompetentie)
- **A** : keuze inbrengen/ stimuleer tot vinden van eigen oplossingen/ Zinvolle uitleg geven/ Fun !
- **B** : interesse in leefwereld, samenwerking stimuleren & minimale competitie
- **C** : Verduidelijken mogelijke tussenschappen, procesgerichte feedback (itt persoonsgericht)

---

---

---

---

---

---

---

- **A** : Autonomie :
- Verken wat belangrijk is voor hen. Verken eigen expertstandpunt. Vertrek vanuit sterktes! Ouder blijft zelf kapitein ! Geef Keuzemogelijkheden
- **B** : Verbondenheid :
- Gebruik de bezorgdheid van anderen rond het gezin & je eigen bezorgdheid. Toon respect ongeacht zijn/haar keuze
- **C** : Competentie :
- Luister en bekrachtig wat ouder al heeft gedaan (bv 4/5 waardoor resultaat uitbleef...) Geef uitleg als medische haast nodig is, en laat ouder zelf beslissen ! Help met realistische doelen, concretiseer tussenschappen. Tips om moeilijke momenten voor te zijn. Vertrouwen en geloof communiceren

---

---

---

---

---

---

---

Tips om impact te vergroten

- Bouw aan een goede relatie met waardering
- Gedraag je als benieuwde gids, en geef de andere de kapiteinsrol
- Zoek uit wat betrokkene wil veranderen en voeg daar in
- Versterk wat al gestart is ipv nieuwbouw
- Beperk adviezen. Ze komen uit de verkeerde mond. Prikkel het wijze stuk in je cliënt voor veranderenwerk en blijf nabij
- Temporiseer bij weerstand, en neem meer tijd voor afstemming. Zoek tot je het zelf beter begrijpt

---

---

---

---

---

---

---

### Extra Tips bij kwetsbare gezinnen

- A-B-C : XXXL
- Eerst goed invoegen als gelijkwaardige !
- Dan spiegelen wat goed gaat !!!
- Dan bevestigen van ouder in kapiteinsrol
- Zoek mee uit wat gezin wil veranderen
- Versterk wat al gestart is ipv nieuwbouw
- Beperk adviezen. Ze komen uit de verkeerde mond.
- Concretiseer en check als begrepen
- Help plannen en maak nieuwe afspraak

19

---

---

---

---

---

---

---

### Impact verliezen: Ken jezelf ...

- Leer je valkuilen kennen
- Op momenten dat je
  - moe bent
  - weinig tijd hebt
  - bang bent van wat kan gebeuren ...

20

---

---

---

---

---

---

---

1. Ask : Invoegen & toelating vragen + motivatie

2. Assess: Ernst inschatten EOSS(-P)

3. Advice: Opties aanpak

4. Agree: Behandeldoelen

5. Assist: Toeleiden tot gepaste zorg



---

---

---

---

---

---

---

Onderzoek de brede gezondheidsimpact

- Vraag verdere verduidelijking om groeien en gewicht te kunnen interpreteren :
  - Bevraag leeftijds- eten-bewegen-lichaam sbeleving-e moter regulatie-sociale verbondenheid – Slaapgedrag – (via fiche ALLES)
  - Bevraag eetgedrag: gestructureerd, gevarieerd, gezellig en genoeg ? (via fiche Setcompetenties: de 4 G's ?)
  - Fysiek onderzoek: verwijst door naar huisarts of kinderarts voor onderzoek metabool en mechanisch functioneren



---

---

---

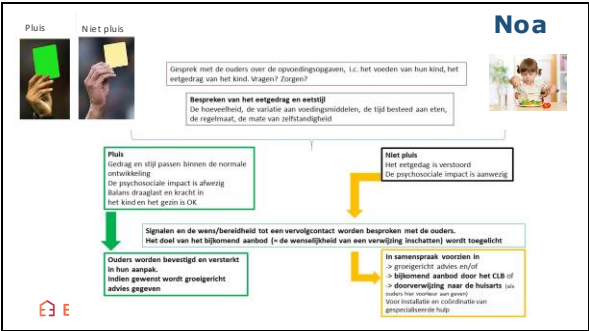
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Communicatie bij 'maatje buiten het plaatje'

- Geen niet van uit dat er een ongezonde leefwijze is, maar bevestig eerst
- Focus op gezondheidsadvies, niet op gewichtshet
- Steun extra & groeigericht: Help ze een beetje meer bij hun groeithema's :
  - Lezen omgaan en appreciëren van eigen lichaam
  - Lezen herkennen, toelaten en omgaan met emoties
  - Lezen omgaan en ervaren van sociale contacten
- Com muni ceer ook zorgzaam naar ouders : zelf OG gehad ? Schuld gevoel om OG van kind ? Bezorgd om lichaamsonveertheden van kind ?
- Vermijd:
  - Beladen termen : dik, vet, 'no maat' gewicht (=> gezond gewicht), ...
  - Ben/bewegen niet li ken aan calorieën
  - Ongeliet met uitspreken over lichaam (=> wat heeft je lichaam nodig ?)
- Check wachtlijst steden, lees samen de af, ...



---

---

---

---

---

---

---

---



1. Ask : Invoegeen & toelating vragen + motivatie

2. Assess: Ernst inschatten EOSS(-P)

3. Advice: Opties aanpak

4. Agree: Behandel doelen

5. Assist: Toe leiden tot gepaste zorg



---

---

---

---

---

---

---

• Inventariseer vragen

• Formuleer samen mogelijke oplossingen

• Bereid plan voor

- Welke aanpassingen zijn mogelijk ?
- Versterk wat ouders goed doen
- Verminder wat risico geeft
- Zorg voor steun





---

---

---

---

---

---

---

Help ouders groeigericht versterken

1. Help ze groeigericht coachen, help ze werken aan een evenwichtige leefstijl

2. Help ze een goed rolmodel te zijn in ALLES 

3. Versterk eigenwaarde en zelfwaardering waar mogelijk

4. Help ze elkaar te steunen en leidt toe tot goed steunwerk

5. Help ze groei ondersteunend (niet stigmatiserend) te communiceren



---

---

---

---

---

---

---

10

### Mogelijke gedragsmatige REACTIES van ouders

**Verwijzen van beschermen**

De bangste en meest kwetsbare reactie op pijn van een kind beschermen door het afwijzen van het kind van de pijn.

Het kind aan te spreken. De pijn te benadrukken met een hand op de pijnplaats.

De pijn te benadrukken met een hand op de pijnplaats.

De pijn te benadrukken met een hand op de pijnplaats.

**Angstreacties en overlijden**

Chaperoneren door angst, schrik of angst van de pijn. Het kind aan te spreken. De pijn te benadrukken met een hand op de pijnplaats.

Chaperoneren door angst, schrik of angst van de pijn. Het kind aan te spreken. De pijn te benadrukken met een hand op de pijnplaats.

**Zwaai en schrikreacties**

De meest voorkomende reactie op pijn van een kind is schrik. Het kind aan te spreken. De pijn te benadrukken met een hand op de pijnplaats.

De meest voorkomende reactie op pijn van een kind is schrik. Het kind aan te spreken. De pijn te benadrukken met een hand op de pijnplaats.

**Coachen en begeleiden**

Probeer de pijn te begeleiden aan de hand van de pijn. Het kind aan te spreken. De pijn te benadrukken met een hand op de pijnplaats.

Probeer de pijn te begeleiden aan de hand van de pijn. Het kind aan te spreken. De pijn te benadrukken met een hand op de pijnplaats.

### Mogelijke EMOTIONELE REACTIES van ouders

**Emoties vermijden**

De stralende glimlach van een kind kan de pijn van de pijn. Het kind aan te spreken. De pijn te benadrukken met een hand op de pijnplaats.

De stralende glimlach van een kind kan de pijn van de pijn. Het kind aan te spreken. De pijn te benadrukken met een hand op de pijnplaats.

**Overgevoel door emoties**

Voor de kind kan de pijn van de pijn. Het kind aan te spreken. De pijn te benadrukken met een hand op de pijnplaats.

Voor de kind kan de pijn van de pijn. Het kind aan te spreken. De pijn te benadrukken met een hand op de pijnplaats.

**Emoties in het huis**

De pijn kan de pijn van de pijn. Het kind aan te spreken. De pijn te benadrukken met een hand op de pijnplaats.

De pijn kan de pijn van de pijn. Het kind aan te spreken. De pijn te benadrukken met een hand op de pijnplaats.



Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Wegwijzer in het zorgtraject obesitas bij kinderen

Wat is de rol van de arts?

Wat is de rol van de arts?

**Wat is de rol van de arts?**

Wat is de rol van de arts?

Wat is de rol van de arts?

**Wat is de rol van de arts?**

Wat is de rol van de arts?

Wat is de rol van de arts?

**Wat is de rol van de arts?**

Wat is de rol van de arts?

Wat is de rol van de arts?

**Wat is de rol van de arts?**

Wat is de rol van de arts?

Wat is de rol van de arts?



Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ASSIST

**Begeleiding op basis van**

Begeleiding op basis van

Begeleiding op basis van

**Evaluatie van de begeleiding**

Evaluatie van de begeleiding

Evaluatie van de begeleiding



Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

11

### Verwijsadressen ?

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

- Online verwijslijst voor abonnees ( = gratis voor CLB !)  
[www.eetexpert.be/eethulp/](http://www.eetexpert.be/eethulp/)
- Helpdesk per mail [secretariaat@eetexpert.be](mailto:secretariaat@eetexpert.be)
- Helpdesk werkdagen 9-16u: 016845699 of gsm (zie site)

info@eetexpert.be

34

---

---

---

---

---

---

---

### Zorgtoeslag – specifieke ondersteuningsbehoefte

- De **zorgtoeslag** voor kinderen met een specifieke ondersteuningsbehoefte = een extra ondersteuning om gezinnen te compenseren voor de **extra inspanningen** die ze moeten leveren om hun kind te kunnen laten **deelnemen** aan de samenleving.
- De **regie** ligt bij de ouders maar belangrijk om **ouders hiervan te informeren**. Ouders zullen in eerste instantie hiervoor zelf contact moeten opnemen met de uitbeter van het groepspakket (het vroegere kinderbeijlagnfonds).
- De huisarts zal een **medisch inlichtingenformulier** invullen. Hiervoor kan informatie/verslaggeving opgevraagd worden bij de betrokken hulpverleners.
- Ouders kunnen ondersteuning vragen aan hun zielefonds om hun bij de aanvraag te helpen. Ook de inschatting wanneer ze deze aanvraag best doen.
- Meer informatie: <https://www.groepspakket.be/ragen-en-antwoorden/zorgtoeslag>, [zorgtoeslag-aanvragen](https://www.groepspakket.be/zorgtoeslag-aanvragen) of <https://www.kindergerichten.be/nl/thema/specifieke-ondersteuningsbehoefte/waakt-voor-ondersteuningsoord>



---

---

---

---

---

---

---



### Vragen ?

Iedereen welkom op [www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be) !

---

---

---

---

---

---

---

### Kenniscentrum Eetexpert4you ?

Informatie

Werk-materiaal

Hulp & Advies

Vorming

- Kennistaam ivm (problemen met) eetgedrag en gewicht
- Ondersteuning aan ouders en betrokkenen
- Ondersteuning van professionals
  - Hulpverleners
  - Beeld
  - Pers
- Preventie & zorg
- Koppeling tussen
  - Wetenschap
  - Praktijk
  - Beleid

Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

### ALLES

Eetgedrag, eetgedrag, eetgedrag

ALLES staat voor:  
Alles wat er is  
Alles wat er moet zijn  
Alles wat er kan zijn  
Alles wat er wil zijn

**ALLES staat voor:**  
Alles wat er is  
Alles wat er moet zijn  
Alles wat er kan zijn  
Alles wat er wil zijn

**ALLES staat voor:**  
Alles wat er is  
Alles wat er moet zijn  
Alles wat er kan zijn  
Alles wat er wil zijn

### ALLES, bij jonge kinderen

Het Kenniscentrum Eetexpert4you heeft een speciale afdeling voor jonge kinderen. Hier kun je terecht voor advies en ondersteuning op het gebied van eetgedrag en gewicht bij jonge kinderen.

**ALLES staat voor:**  
Alles wat er is  
Alles wat er moet zijn  
Alles wat er kan zijn  
Alles wat er wil zijn

**ALLES staat voor:**  
Alles wat er is  
Alles wat er moet zijn  
Alles wat er kan zijn  
Alles wat er wil zijn

Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

### Leuk Bewegen

Leuk bewegen - goed bewegen - plezier bewegen

1. Bewegen  
2. Leuk bewegen  
3. Leuk bewegen  
4. Leuk bewegen

### Lief zijn voor jezelf

Lief zijn voor je lichaam  
Als bewaker voor het goede gedrag

1. Lief zijn voor jezelf  
2. Lief zijn voor jezelf  
3. Lief zijn voor jezelf  
4. Lief zijn voor jezelf

Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

### Emoties hanteren:



**Omgaan met emoties**

Emoties zijn een belangrijk onderdeel van ons leven. Ze geven ons informatie over hoe we ons voelen en wat we nodig hebben. Het is belangrijk om te leren omgaan met emoties en ze te gebruiken om ons leven te verbeteren.

**Emoties zijn een deel van ons leven**

Emoties zijn een belangrijk onderdeel van ons leven. Ze geven ons informatie over hoe we ons voelen en wat we nodig hebben. Het is belangrijk om te leren omgaan met emoties en ze te gebruiken om ons leven te verbeteren.

**Emoties zijn een deel van ons leven**

Emoties zijn een belangrijk onderdeel van ons leven. Ze geven ons informatie over hoe we ons voelen en wat we nodig hebben. Het is belangrijk om te leren omgaan met emoties en ze te gebruiken om ons leven te verbeteren.

### Slaap



**Slaap**

Als kind heb je veel nodig om goed te slapen. Het is belangrijk om te weten wat je nodig hebt om goed te slapen. Hier zijn enkele tips om je slaap te verbeteren.

**Wat is slaap?**

Slaap is een belangrijk onderdeel van ons leven. Het helpt ons om ons lichaam te herstellen en ons geestelijk welzijn te verbeteren. Het is belangrijk om te weten wat je nodig hebt om goed te slapen.

**Tips voor een betere slaap**

Om je slaap te verbeteren, kun je de volgende tips volgen: ga regelmatig slapen, vermijd cafeïne en alcohol voor het slapen gaan, maak een rustige slaapkamer, en gebruik een comfortabel matras.



Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

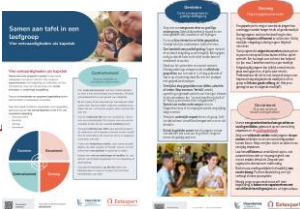
---

### Aan tafel in school/internaat ?

- Gestructureerd ?
- Genieten ?
- Genoeg ?
- Gevarieerd ?

<https://eetexpert.be/informatie/samen-aan-tafel-in-een-jeugdruimte/>

http s://eetexpert.be/filmpje-eten-en-jeugd beweg inge n/



**Samen aan tafel in een jeugdruimte**

Samen aan tafel in een jeugdruimte is een belangrijk onderdeel van ons leven. Het helpt ons om ons lichaam te herstellen en ons geestelijk welzijn te verbeteren. Het is belangrijk om te weten wat je nodig hebt om goed te slapen.

**Tips voor een betere slaap**

Om je slaap te verbeteren, kun je de volgende tips volgen: ga regelmatig slapen, vermijd cafeïne en alcohol voor het slapen gaan, maak een rustige slaapkamer, en gebruik een comfortabel matras.



Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

### Dus: Pimp je communicatie



**Communiceren als een Body Buddy**

Communiceren is een belangrijk onderdeel van ons leven. Het helpt ons om ons lichaam te herstellen en ons geestelijk welzijn te verbeteren. Het is belangrijk om te weten wat je nodig hebt om goed te slapen.

**Tips voor een betere slaap**

Om je slaap te verbeteren, kun je de volgende tips volgen: ga regelmatig slapen, vermijd cafeïne en alcohol voor het slapen gaan, maak een rustige slaapkamer, en gebruik een comfortabel matras.



Eetexpert

---

---

---

---

---

---

---

---

### Info over groeien en leefstijl uitbouw



**Infofiche – Praatplaat over groei bij jongeren – CLB**



---

---

---

---

---

---

---

---

### Body Buddie : Help groeien in lichaamstevredenheid



**Eetexpert**



---

---

---

---

---

---

---

---

### Informatiepakketten voor ouders



<https://eetexpert.be/informatiepakket-voor-ouders-met-een-kind-met-een-eetstoornis>

<https://eetexpert.be/informatiepakket-voor-ouders-met-een-kind-met-een-eetstoornis>

<https://eetexpert.be/informatiepakket-voor-ouders-met-een-kind-met-een-eetstoornis>

<https://eetexpert.be/informatiepakket-voor-ouders-met-een-kind-met-een-eetstoornis>



---

---

---

---

---

---

---

---

## Verwijshulp

- **Verwijshulp** met behandelde eet- en gewichtsproblemen in uw regio, bruikbaar voor samenwerking en doorverwijzing. Zie [eetexpert.be/hulp/voor-professionelen/](http://eetexpert.be/hulp/voor-professionelen/).
- **Help desk** elke werkdag per mail en per tel



The screenshot shows the Fietstip calculator interface. At the top, there's a navigation bar with links: Home, Info, Mededelen, Help, Vraagbaak, Wat nu?, Nieuws, Contact, and a search icon. Below this is the title 'Aan de slag' and the subtitle 'Zoeken naar een route'. The main form has several sections: 'Vanaf' (Start) with a dropdown menu showing 'Amsterdam (aan de IJ-gat)'; 'Naar' (To) with a dropdown menu showing 'Amsterdam (aan de IJ-gat)'; 'Doel' (Destination) with a dropdown menu showing 'Jij'; 'Route' (Route) with a dropdown menu showing 'In de richting van'; and 'Profiel' (Profile) with a dropdown menu showing 'In de richting van'. Below the form is a map showing the route from Amsterdam (aan de IJ-gat) to Amsterdam (aan de IJ-gat) via the IJ-gat. The map is labeled 'Kaart' and 'Tabel'.

[illegible]