

be fit, be you!



Plan gemaakt door:

Marlous Krul en Marlies Hamberg,
4^e jaars studenten Sociaal Pedagogische
Hulpverlening

In opdracht van:

Trias Jeugdhulp regio IJssel-Vecht en Christelijke
Hogeschool Windesheim

Voor:

Alle medewerkers werkzaam binnen Trias Jeugdhulp
regio IJssel-Vecht, die te maken krijgen met cliënten
met overgewicht

Doel van het plan:

Het overgewicht verminderen van jongeren van 12 tot
en met 18 jaar, aanwezig op de leefgroepen

Datum:

26 mei 2008

Voorwoord

Afvallen... Er zijn veel mensen die het al eens hebben geprobeerd, op elke mogelijke manier. Pillen, drankjes, clubjes, maaltijdvervangers, noem maar op. Vaak boekt zo'n dieet op langere termijn weinig succes. Dit komt omdat een streng dieet vaak erg afwijkt van je eigen eetgewoonten en gebruiken. Het vergt zoveel discipline en doorzettingsvermogen dat het onmogelijk is om het voor de rest van je leven vol te houden. Het gevolg hiervan is frustratie, een gevoel van onmacht, het jojo-effect en een terugval in het oude, ongezonde eetpatroon. Daarom zijn wij tegen een dergelijk dieet. Wij willen dan ook niet dat ons plan geassocieerd wordt met een dieet om het overgewicht van de jongeren op de leefgroepen te verminderen.

Ten eerste zijn de meeste jongeren op de leefgroepen nog in de groei. Zij hebben voldoende voedingsstoffen nodig om door te kunnen groeien. Daarnaast vinden wij dat de jongeren op de leefgroepen niet enorm beperkt moeten worden ten aanzien van voeding en beweging. Alles met mate, maar het moet wel 'leuk' blijven voor de jongeren. Daarmee bedoelen we dat de jongeren plezier moeten kunnen beleven aan ons plan. Op een manier wat het dichtst bij de jongeren staat en wat het best in het competentiemodel past. Met veel positieve bekrachtiging en motivatie. Motivatie vanuit de begeleiding zal dan ook een belangrijk aspect in ons plan zijn.

Het is duidelijk dat ons plan niet in het teken van een dieet staat. Het gaat ons er namelijk om dat er een gedragsverandering plaatsvindt. We bieden een concreet plan ten aanzien van hoe de jongeren begeleidt kunnen worden in het proces van gedragsverandering als het gaat om voeding en beweging. Stap voor stap maken wij duidelijk welke methoden aan de jongeren aangeboden kunnen worden om hun eigen leefpatroon in zicht te krijgen. Vervolgens laten wij zien welke methoden toegepast kunnen worden om de gedragsverandering eenmaal te starten. Ook bieden wij handvaten voor de nazorg, zodat het nieuwe gedragspatroon van de jongeren intact blijft.

Hiernaast bieden wij aanbevelingen ten aanzien van de begeleiding in de thuissituatie en de schoolsituatie. Hier hebben wij voor gekozen omdat de jongeren een groot deel van de dag op school verblijven. Ook zijn er jongeren die in de weekenden en vakanties naar huis gaan. Het zou zonde zijn als de gedragsverandering niet doorwerkt op deze plekken. Dan vindt er waarschijnlijk ook geen gedragsverandering plaats, omdat de jongere hier bijvoorbeeld de kans krijgt om weer in het oude (ongezonde) leefpatroon te vervallen. Daarom is het belangrijk dat hier voldoende aandacht aan wordt besteed. De jongere krijgt op deze manier genoeg ondersteuning om het nieuwe eet- en beweegpatroon door te zetten, ook als hij/zij op school is, of thuis verblijft.

Wij hopen dat ons plan voldoende informatie en handvaten biedt om het overgewicht dat op de leefgroepen heerst aan te pakken. Wij wensen de jongeren en de medewerkers binnen Trias Jeugdhulp locatie Herfterhof veel succes toe.

Met vriendelijke groeten,

Marlies Hamberg en Marlous Krul
4^e jaars studenten Sociaal Pedagogische Hulpverlening, Hogeschool Windesheim

Inhoudsopgave

<u>Voorwoord</u>	<u>Blz. 1</u>
<u>Inhoudsopgave</u>	<u>Blz. 2</u>
<u>Inleiding</u>	<u>Blz. 3</u>
<u>Hoofdstuk 1. Voeding</u>	<u>Blz. 4</u>
1.1 Een gezond gewicht of overgewicht?	Blz. 4
1.2 Gewicht verliezen op een gezonde manier	Blz. 5
1.3 Water	Blz. 6
1.4 Hongergevoel	Blz. 6
1.5 Tips om gezond te eten	Blz. 7
1.6 Concrete voedingsschema's	Blz. 8
<u>Hoofdstuk 2. Beweging</u>	<u>Blz. 11</u>
2.1 Sporten	Blz. 11
2.2 Activiteitenmap	Blz. 11
2.3 Hardloopp programma	Blz. 12
<u>Hoofdstuk 3. Begeleiding van de doelgroep</u>	<u>Blz. 14</u>
3.1 Waarom gedragsverandering?	Blz. 14
3.2 Fase 1: Motiveren.	Blz. 14
3.3 Fase 2: Doen!	Blz. 16
3.4 Fase 3: Blijven doen.	Blz. 17
<u>Hoofdstuk 4. Omgang met de problematiek van de doelgroep</u>	<u>Blz. 19</u>
4.1 Eetproblemen	Blz. 19
4.2 Hoe om te gaan met eetproblemen?	Blz. 20
4.3 Problemen met bewegen	Blz. 20
4.4 Hoe om te gaan met problemen ten aanzien van bewegen?	Blz. 21
<u>Hoofdstuk 5. Begeleiding thuissituatie</u>	<u>Blz. 22</u>
5.1 Het basisgesprek	Blz. 22
5.2 De nazorg	Blz. 22
5.3 Concreet voedingsschema thuissituatie	Blz. 23
<u>Hoofdstuk 6. Begeleiding dagbesteding</u>	<u>Blz. 25</u>
6.1 School en werk	Blz. 25
6.2 Heen-en-weerschrift	Blz. 25
6.3 De valkuilen	Blz. 25
<u>Hoofdstuk 7. Aanbevelingen</u>	<u>Blz. 26</u>
7.1 Het stippendieet	Blz. 26
7.2 Nintendo Wii	Blz. 26

Inleiding

Hierbij volgt de uitwerking van ons plan ten aanzien van het verminderen van overgewicht onder jongeren van 12 tot en met 18 jaar, aanwezig op de leefgroepen van Trias Jeugdhulp locatie Herfterhof. Natuurlijk is dit plan gericht op de jongeren, maar toch spreken wij in ons plan veelal de pedagogisch medewerkers aan, omdat zij het meeste werkzaam zijn met de betreffende doelgroep. Wij hebben dit plan opgesteld aan de hand van onze onderzoeksresultaten. Vanuit onze conclusies konden wij ons gaan bezig houden met de concrete oplossingen voor binnen de leefgroepen. De informatie uit ons plan kan ook gebruikt worden door andere disciplines, direct of indirect betrokken met de doelgroep. Wij bieden naast concrete handvaten namelijk ook onderbouwde theorie met betrekking tot overgewicht, voeding en beweging.

Hoofdstuk 1 gaat over voeding. Er wordt beschreven hoe men erachter kan komen of een jongere gezond gewicht, overgewicht of obesitas heeft. Daarna maken we duidelijk hoe een jongere op een gezonde manier gewicht kan verliezen. We geven informatie over gezonde voedingsmiddelen. Ook beschrijven we hoe het hongergevoel het beste opgelost kan worden, en we geven tips om gezond te eten. Dit hoofdstuk eindigt met een aantal concrete schema's die toegepast kunnen worden op de leefgroepen.

In hoofdstuk 2 staat beweging centraal. Wij geven aanbevelingen ten aanzien van de sportmomenten die nu op de leefgroepen zijn. Wij bieden handvaten om op een bewuste manier met sport om te gaan en om dit toe te passen op de leefgroepen. Daarna geven we voorbeelden van sportieve spellen en sporten die door de jongeren gedaan kunnen worden. Tot slot beschrijven we het Hardlooplan.

Hoofdstuk 3 is gericht op de begeleiding van de doelgroep. Hierin maken wij duidelijk waarom er een gedragsverandering plaats moet vinden onder de jongeren en welke drie fasen hiervoor doorlopen moet worden. Er worden concrete handvaten beschreven die op de leefgroepen toegepast kunnen worden. Er wordt benoemd welke stappen de jongeren ondernemen om tot een gedragsverandering te komen. Ook beschrijven wij de rol van de pedagogisch medewerker. Tot slot geven wij een aantal concrete punten waarmee rekening gehouden moet worden in de begeleiding, en we bieden aanbevelingen om het afvallen zo goed mogelijk te laten verlopen.

In hoofdstuk 4 gaan we in op het omgaan met de problematiek die je binnen deze doelgroep tegen kan komen. We beschrijven welke eet- en beweegproblemen er bestaan bij een stoornis in het autistisch spectrum, en waarmee dit te maken kan hebben. Ook beschrijven we hoe je hiermee om kan gaan als pedagogisch medewerker.

In hoofdstuk 5 staat de thuissituatie centraal. In dit hoofdstuk staat beschreven hoe de thuissituatie in het plan betrokken kan worden, zodat de jongere ook thuis af kan vallen. Hierbij wordt een concreet schema getoond die toegepast kan worden in de thuissituatie.

In hoofdstuk 6 besteden we aandacht aan de dagbesteding van de jongeren. Hier verblijven ze een groot gedeelte van de week. Wij beschrijven hoe contact kan worden onderhouden met de plek waar de jongere verblijft, en met welke gevaren er rekening moet worden gehouden.

Tot slot geven wij in hoofdstuk 7 aanbevelingen die gebruikt kunnen worden in ons plan. Het betreft hier het stippendieet en de Nintendo Wii.

Hoofdstuk 1. Voeding

1.1 Een gezond gewicht of overgewicht?

Overgewicht en obesitas zijn beide ingrijpende gezondheidsproblemen. Men kan er ernstig door belemmerd worden in het dagelijkse leven. Overgewicht betekent, zoals het woord al zegt, dat men meer gewicht bij zich draagt dan gezond is. Men is te zwaar. Het woord obesitas komt uit het Latijn. Het betekent letterlijk 'veel eten'. Met obesitas is men 'zwaarlijvig', dus zwaarder dan overgewicht.¹ Overgewicht en obesitas ontstaan als er voor langere tijd meer energie in het lichaam wordt opgenomen dan dat er verbruikt wordt. Het teveel aan energie wat overblijft, wordt opgeslagen in het vetweefsel.

Er zit een verschil tussen deze twee aandoeningen. Dit verschil kan berekend worden met behulp van de Body Mass Index (BMI). Deze term houdt in dat men de lichaamsmassa berekent. De berekening gaat als volgt:

Deel het gewicht (in kilo's) door de lengte, in het kwadraat. Is iemand bijvoorbeeld 70 kilo bij een lengte van 1.75m, dan reken je als volgt:

$$70 : 1.75 \times 1.75 = 22.9.^2$$

Voor het lichaamsgewicht van kinderen tot 18 jaar wordt de Body Mass Index ook gebruikt. Deze beoordeling is echter anders dan bij volwassenen, omdat bij kinderen de lengte en het gewicht sterk afhangen van de leeftijd omdat ze nog in de groei zijn.

Er is internationaal bepaald bij welke BMI-waarden een kind een gezond gewicht, overgewicht of obesitas heeft. Deze zijn in een tabel weergegeven, jongens en meisjes apart.³

Body Mass Index-tabel jongens

leeftijd	BMI bij ondergewicht	BMI bij een gezond gewicht	BMI bij overgewicht	BMI bij ernstig overgewicht (obesitas)
2	minder dan 15,24	15,24-18,41	18,41-20,09	meer dan 20,09
3	minder dan 14,67	14,64-17,89	17,89-19,57	meer dan 19,57
4	minder dan 14,40	14,4-17,55	17,55-19,29	meer dan 19,29
5	minder dan 14,20	14,20-17,42	17,42-19,30	meer dan 19,30
6	minder dan 14,04	14,04-17,55	17,55-19,78	meer dan 19,78
7	minder dan 14,02	14,02-17,92	17,92-20,63	meer dan 20,63
8	minder dan 14,10	14,10-18,44	18,44-21,60	meer dan 21,60
9	minder dan 14,29	14,29-19,10	19,10-22,77	meer dan 22,77
10	minder dan 14,53	14,53-19,84	19,84-24,00	meer dan 24,00
11	minder dan 14,84	14,84-20,55	20,55-25,10	meer dan 25,10
12	minder dan 15,23	15,23-21,22	21,22-26,02	meer dan 26,02
13	minder dan 15,70	15,70-21,91	21,91-26,84	meer dan 26,84
14	minder dan 16,25	16,25-22,62	22,62-27,63	meer dan 27,63
15	minder dan 16,84	16,84-23,29	23,29-28,30	meer dan 28,30
16	minder dan 17,42	17,42-23,90	23,90-28,88	meer dan 28,88
17	minder dan 17,98	17,98-24,46	24,46-29,41	meer dan 29,41
18	minder dan 18,50	18,50-25,00	25,00-30,00	meer dan 30,00

Body Mass Index-tabel meisjes

leeftijd	BMI bij ondergewicht	BMI bij gezond gewicht	BMI bij overgewicht	BMI bij ernstig overgewicht (obesitas)
2	minder dan 14,98	14,98-18,02	18,02-19,81	meer dan 19,81
3	minder dan 14,50	14,50-17,56	17,56-19,36	meer dan 19,36
4	minder dan 14,25	14,25-17,28	17,28-19,15	meer dan 19,15
5	minder dan 14,05	14,05-17,15	17,15-19,17	meer dan 19,17
6	minder dan 13,90	13,90-17,34	17,34-19,65	meer dan 19,65
7	minder dan 13,94	13,94-17,75	17,75-20,51	meer dan 20,51

¹ <http://www.obesitasvereniging.nl/>

² Renders, C.M., Seidell, J.C., Mechelen, W., Hirasing, R.A., - *Overgewicht bij kinderen en adolescenten* - Elsevier Gezondheidszorg, Maarssen, 2003.

³ <http://www.voedingscentrum.nl/>

8	minder dan 14,06	14,06-18,35	18,35-21,57	meer dan 21,57
9	minder dan 14,26	14,26-19,07	19,07-22,81	meer dan 22,81
10	minder dan 14,57	14,57-19,86	19,86-24,11	meer dan 24,11
11	minder dan 14,99	14,99-20,74	20,74-25,42	meer dan 25,42
12	minder dan 15,52	15,52-21,68	21,68-26,67	meer dan 26,67
13	minder dan 16,13	16,13-22,58	22,58-27,76	meer dan 27,76
14	minder dan 16,73	16,73-23,34	23,34-28,57	meer dan 28,57
15	minder dan 17,28	17,28-23,94	23,94-29,11	meer dan 29,11
16	minder dan 17,75	17,75-24,37	24,37-29,43	meer dan 29,43
17	minder dan 18,16	18,16-24,70	24,70-29,69	meer dan 29,69
18	minder dan 18,50	18,50-25,00	25,00-30,00	meer dan 30,00

Overgewicht en obesitas zijn nadelig voor de gezondheid. Het veroorzaakt kortademigheid. Ook vergroot het de kans op diabetes (wat voorheen 'ouderdomsdiabetes' werd genoemd, komt steeds vaker voor bij kinderen en jongeren), hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, complicaties bij operaties, slijtage van voornamelijk de knie- en heupgewrichten, spataderen, rugklachten, galstenen, jicht en huidmetplekken. Hoe meer extra kilo's men bij zich draagt, hoe ernstiger en levensbedreigender het voor de gezondheid is.⁴

1.2 Gewicht verliezen op een gezonde manier

Zoals we in het begin al aangaven willen we niet dat ons plan vergeleken wordt met een dieet. Toch is ons plan wel gericht op het verliezen van overtollige kilo's. Dit kan bereikt worden door minder suiker- en vetrijk voedsel te eten, in combinatie met bewegen. Deze combinatie werkt het snelst om af te vallen. Variatie in de voeding is ook erg belangrijk om gewicht te verliezen. Een gevarieerde voeding zorgt ervoor dat men alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt, die gemakkelijk omgezet kunnen worden in energie. Dat zorgt ervoor dat een hongergevoel uitblijft, men kan het dus beter en langer volhouden. De aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen staan hieronder beschreven. Deze tabel biedt een geheugensteuntje om alle gezonde voedingsstoffen binnen te krijgen.⁵

Het is als pedagogisch medewerker handig om te weten in welke hoeveelheid de jongeren bepaalde voeding mogen nemen om gezond te leven. Daarom voegen wij hierbij een tabel toe, waarin voor verschillende voedingsmiddelen staat aangegeven in welke hoeveelheid deze genuttigd mogen worden om gezond te blijven. Deze geldt voor jongeren van 12 tot en met 20 jaar. Als pedagogisch medewerker heb je zelf het inzicht per jongere. Bij brood staat bijvoorbeeld 5 tot 8 sneetjes. Bij een jongere die klein van stuk is en weinig aan sport doet is het belangrijk om de norm van 5 sneetjes aan te houden. Bij grotere jongeren die zich lichamelijk meer inspannen ga je meer naar de 8 sneetjes brood toe.⁶

Voedingsmiddelen, aanbevolen hoeveelheden

Product	Jongeren van 12 tot en met 20 jaar
Brood	5 – 8 sneetjes
Aardappelen	4 – 6 stuks (200-300 gram)
Groenten	3 – 4 groenten lepels (150-200 gram)
Fruit	2 vruchten
Melk en melkproducten	2 – 3 glazen (300-450 ml)
Kaas	1 – 2 plakken
Vlees, vis, kip of vegetarisch (rauw gewicht bij aankoop)	100 gram (75 gram gaar)
Vleeswaren	1 – 2 plakjes (15-30 gram)
Halvarine op brood	5 gram per sneetje brood
Margarine voor bereiding	15 gram
Vocht	1 ½ liter

Eén van de belangrijkste voedingsmiddelen in Nederland is brood. De meeste soorten brood bevatten dezelfde hoeveelheid energie. Bruin- en volkorenbrood bevatten meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Voedingsvezels zorgen ervoor dat je beter en langer moet kauwen, waardoor men geneigd

⁴ Werkmap voedingsmiddelenbedrijf kookdame.

⁵ Werkmap voedingsmiddelenbedrijf kookdame

⁶ Voorlichtingsbureau voor de voeding

is minder te gaan eten. Voedingsvezels zijn gezond en geven sneller een gevoel van verzadiging. Tijdens de interviews met pedagogisch medewerkers kwam naar voren dat het ontbijt voor sommige jongeren moeilijk is. Er zijn jongeren die 's ochtends geen brood willen eten. Dan kan beter gekozen worden voor beschuit, knäckebröd of havermout. Hieronder laten we in een tabel zien welke producten er het beste gegeten kunnen worden, en wat gezonde vervangers zijn voor brood. Het is belangrijk om het ontbijt goed in de gaten te houden, het is namelijk erg ongezond om het ontbijt over te slaan. Een ontbijt overslaan betekent meer overgewicht!

Brood, bij voorkeur	Broodvervangers
• Volkorenbrood • Roggebrood • Bruinbrood • Mueslibrood	• Bruin knäckebröd • Volkoren beschuit • Havermout • Brinta • Muesli • Cornflakes

1.3 Water

Water is het meest onmisbare van alle voedingsstoffen. Het menselijke lichaam bestaat voor ongeveer tweederde deel uit water. Water is dus een heel belangrijke voedingsstof. Toch wordt vaak vergeten om voldoende water te drinken. Kinderen en jongeren vinden water vaak niet lekker smaken. Ze nemen in plaats hiervan ranja of frisdrank, met een zoete smaak. Toch is water veel gezonder. Het is namelijk een belangrijk transportmiddel. Water vervoert voedingsstoffen naar de cel en afvalproducten uit de cel. Verder is water belangrijk voor de regeling van de lichaamstemperatuur en de bescherming van een aantal organen. Ook houdt het gewrichten soepel en water werkt als geleider van geluid in de oren.

Het is gezond om elke dag tenminste anderhalve liter water te drinken. Voldoende water drinken is extra belangrijk bij intensieve inspanning en een hoge temperatuur. Waarschijnlijk kiezen de jongeren er liever voor om een ander soort vocht te nemen dan water. Daarbij kan gekozen worden voor melk, koffie, thee, sap, soep en fruit. Koffie of thee kan het beste gedronken worden met zoetjes in plaats van suiker. Het is verstandig om niet te kiezen voor ranja, omdat hier veel suikers inzitten die zich omzetten in vet. Kies daarbij liever voor één van bovenstaande voedingsmiddelen.⁸

1.4 Hongergevoel

Als gedurende een bepaalde periode geen voedsel wordt gegeten, krijgt men een hongergevoel. Dit gevoel ontstaat door een aantal oorzaken. Hierbij spelen lichamelijke, psychologische en omgevingsfactoren een rol.

Lichamelijk

In de hersenen liggen het 'hongercentrum' en het 'verzadigingscentrum'. Het hongercentrum roept steeds dat het honger heeft. Dit wordt pas onderdrukt als het verzadigingscentrum aangeeft dat het genoeg heeft gehad. Deze twee centra reageren bijvoorbeeld op de hoeveelheid suiker in het bloed. Een lange bloedsuikerspiegel zorgt er dus voor dat het hongercentrum geactiveerd wordt. Na wat gegeten te hebben stijgt de bloedsuikerspiegel. Dan geeft het verzadigingcentrum aan dat het genoeg heeft.

Psychologisch

Psychologie speelt ook een rol bij het hongergevoel. Eten dat lekker ruikt wekt de eetlust op. De gedachte aan lekker eten kan er ook voor zorgen dat men zin krijgt aan iets lekkers. Ook de stemming is van invloed op het eetgedrag. Dit is voor elk persoon anders. Zo heb je 'stress-eters'. Deze mensen gaan eten zodra ze stress hebben. Ook heb je emotionele eters. Zij eten als ze bijvoorbeeld niet lekker in hun vel zitten. Zij gebruiken eten als troost.

Omgeving

Hierbij kan men denken aan temperatuur, dag of nacht. De beschikbaarheid van eten en de tijden waarop men gewend is om te gaan eten. Dit is natuurlijk voor iedereen verschillend. Er zijn bijvoorbeeld mensen die trek krijgen als ze zien dat het etenstijd is, nog voordat ze voelen dat ze trek hebben. De klok geeft voor hen aan dat het etenstijd is en het hongergevoel komt daarna pas.

⁷ Voorlichtingsbureau voor de voeding

⁸ Werkmap voedingsmiddelenbedrijf kookdame

Om het hongergevoel te kunnen onderdrukken is het dus belangrijk het bloedsuikergehalte op peil te houden en de maag gevuld te houden. Dit betekent natuurlijk niet dat men de hele dag door moet eten. Door drie maaltijden per dag te eten met drie keer een gezond tussendoortje en genoeg drinken krijgt het hongergevoel geen kans.⁹

1.5 Tips om gezond te eten

Hierbij geven wij een aantal tips waarmee rekening gehouden kan worden op de leefgroepen. Deze tips laten zien op welke manier de jongeren zo gezond mogelijk kunnen eten, en niet teveel tot zich nemen.

- Eet drie maaltijden per dag. Sla geen maaltijden over, dat zorgt er juist voor de je aankomt!
- Eet drie gezonde tussendoortjes per dag. Denk hierbij volkoren biscuit, fruit of Sultana.
- Schep 's avonds één keer een bord op. Dat is genoeg.
- Neem de tijd om te eten en eet langzaam. Kauw goed en laat het eten je smaken.
- Eet aan de eettafel en houd je aandacht bij het eten.
- Drink tenminste 1 ½ liter water op een dag. Je mag ook variëren met thee, koffie en sap. Maar laat de ranja en frisdrank staan.
- Zoek genoeg afleiding op momenten dat je een hongergevoel hebt. Ga bijvoorbeeld iets doen wat je leuk vindt.
- Krijg je toch een hongergevoel? Neem dan een glas (lauw) water. Dat geeft een vol gevoel. Anders een rijstwafel of cracker.¹⁰

⁹ Cursusmap voedingsmiddelenbedrijf kookdame

¹⁰ Cursusmap voedingsmiddelenbedrijf kookdame

1.6 Concrete voedingsschema's

Hieronder volgen een aantal schema's die al in gebruik zijn op een aantal leefgroepen binnen Trias Jeugdhulp locatie Herfterhof. Deze schema's zijn goed toe te passen op alle leefgroepen, vooral omdat het eetschema aan te passen is per cliënt. Het is bij deze eetschema's wel belangrijk dat alle pedagogisch medewerkers kennis hebben van de geldende regels, en dat alle medewerkers zich ook houden aan deze regels. Eenduidigheid en consequentie zorgen ervoor dat de cliënt het best ondersteunt en begeleidt wordt.

Eetpatroon cliënt X

- Ontbijt
- 2 a 3 boterhammen
- Dun laagje margarine
- 2x hartig beleg (eventueel 1x kaas, maar met mate belegd)
- 1x zoet beleg
- 1 kop thee / glas melk

- Tussendoortje
- Stuk fruit of plak ontbijtkoek

- Lunch
- 3 boterhammen
- Dun laagje halvarine
- 2x hartig beleg (eventueel 1x kaas, maar met mate belegd)
- 1x zoet beleg
- Beker light ranja / beker melk

- Tussendoortje
- Stuk fruit

- Diner
- 1x opscheppen, veel groenten
- Toetje: eventueel light product zoals Optimel vla, yoghurt of stuk fruit

- Tussendoortje
- Stuk fruit / plak ontbijtkoek

Aandachtspunten

- Cliënt X probeert 2 liter water per dag te drinken
- Cliënt X mag geen snoep op zijn kamer bewaren
- Cliënt X gaat 1x in de week mee zwemmen
- Cliënt X kan op de fiets naar de stad
- Cliënt X kan als hij/zij trek heeft bij de leiding terecht voor een extra tussendoortje, groepsleiding houdt dit goed bij (Snack a Jacks / ontbijtkoek / Sultana). Bij alle tussendoortjes er graag op letten hoeveel calorieën het product bevat, ook letten op het vetgehalte.
- In de weekenden krijgt cliënt X light producten.¹¹

¹¹ Schema gemaakt door pedagogisch medewerkster H. Oosten

Voedingsschema cliënt X voor week ...

Voedingsschema cliënt X	
Maandag.....	

Ontbijt	2 boterhammen met mager beleg: (ingevuld door grl.) 1 glas: (halfvolle melk of thee zonder suiker)
Tussendoortje • Ochtend	1 stuk fruit Flesje water
Lunch	2 boterhammen met: (ingevuld door grl.) Pakje drinken:
Tussendoortje • Middag	1 biscuittje Glas thee met 2 zoetjes

Diner	Menu: Wat mag je eten? (ingevuld door grl.)	Je mag 1 keer opscheppen. Groepsleiding begeleidt je hierbij. Pasta en rijstgerechten: 2 scheppen. Aardappelen: 2 stuks. Groenten: 2 scheppen. 1 stuk vlees. <u>Jus en sauzen minimaal!</u> Toetje: magere variant, volle toetjes half gevuld.
-------	---	---

Tussendoortje • Avond	1 stuk fruit Glas thee met 2 zoetjes
Opmerkingen	Je houdt je aan dit schema, groepsleiding zal je hierbij helpen. Er zal niet van dit schema afgeweken worden!

Belangrijk voor groepsleiding om te weten wat betreft het voedingsschema van cliënt X:

- Er worden geen uitzonderingen gemaakt.
- Cliënt X heeft onze begeleiding nodig en het is aan ons om structuur en duidelijkheid aan te brengen in het schema.
- Samen met de cliënt worden de ontbrekende punten op de stippellijnen ingevuld.

- Wanneer de cliënt kaas gebuikt als beleg, is dit 30+ kaas. Hij/zij mag maximaal 5 plakjes per boterham. Wanneer hij/zij het meeneemt naar school is dit 5 plakjes per 2 boterhammen.
- Wanneer er 2 Sultana koekjes op de lijst staat als tussendoortje, geven we de cliënt ook twee Sultana koekjes mee naar school, en niet 3 zoals er officieel in het pakje zit.
- De cliënt gebruikt geen suiker meer in de thee.
- Wanneer er een verjaardag of een andere gelegenheid is, kun je dit onder het schema noteren. Belangrijk is dat dit heel secuur wordt ingevuld, zodat de cliënt precies weet waar ze aan toe is. Dus als er bijvoorbeeld taart gegeten wordt, noteer je 1 stuk taart. En schrap je een andere lekkernij uit het schema, zoals het toetje.

Wanneer de cliënt zich de hele dag netjes aan het schema kan houden, verdient hij/zij een sticker. Bij 5 stickers mag hij/zij iets uit de privilege bak. Bij 10 stickers mag hij/zij zwemmen.¹²

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag

¹² Schema gemaakt door pedagogisch medewerkster H. Oosten

Hoofdstuk 2. Beweging

2.1 Sporten

Om het afvallen nog beter te laten verlopen is het belangrijk dat de jongeren de kans krijgen om te sporten. Dit zorgt er namelijk voor dat de stofwisseling extra gestimuleerd wordt en dat de vetverbranding sneller plaatsvindt.

Op maandag en woensdag zijn er sportmomenten. Elke jongere moet dan een sport kunnen beoefenen. Vooral de jongeren met overgewicht moeten gestimuleerd worden om een sport te kiezen die hij/zij leuk vindt. Let erop dat de leefgroep gestimuleerd wordt om te sporten. Daarbij is het belangrijk dat je als pedagogisch medewerker zelf ook meedoet om de jongeren te motiveren en natuurlijk om het goede voorbeeld te geven.

Op maandag wordt er gewandeld of gezwommen, dit gebeurt om en om. Het is belangrijk dat deze sportmomenten gehandhaafd worden en dat het niet wordt uitgesteld of geschrapt. Op woensdag is er ook een sportmoment waarbij de jongeren een gekozen sport beoefenen. Zorg ervoor dat elke jongere met overgewicht een sport heeft. Als dit om wat voor reden dan ook niet het geval is, zorg dan voor een alternatief. Denk hierbij aan een sportief spel, bijvoorbeeld basketbal of voetbal op het terrein. Hier is de ruimte voor.

2.2 De activiteitenmap

Het is voor de jongeren van belang dat zij plezier beleven aan sporten. Vaak zijn er bepaalde spellen of activiteiten die zij leuk vinden en die er ook voor zorgen dat zij bewegen. Binnen het Intern Begeleid Wonen (IBW) is een activiteitenmap aanwezig waarin verschillende leuke activiteiten staan om samen met de jongeren te doen of de jongeren zelf te laten doen met begeleiding op de achtergrond. Het is de bedoeling dat de pedagogisch medewerkers de jongeren stimuleren om iets te ondernemen. Dus niet na schooltijd/dagbesteding of na het eten achter de computer, maar even lekker naar buiten om een activiteit te doen. Voorbeelden van activiteiten die buiten gedaan kunnen worden:

- Tikkertje: hiervan zijn vele varianten die voor jong en oud leuk zijn en waardoor de jongeren in beweging zijn.
- Verstoppertje: Ook een vrij actief spel voor jong en oud.
- Op de trampoline: om en om springen en kijken wie de leukste sprongen kan maken. Je kan hier een soort wedstrijd van maken door anderen te laten jureren zodat iedereen betrokken is.
- Potje voetbal: dit is vaak leuker voor de jongens, maar met voldoende motivatie kunnen ook de meisjes meedoen. Organiseer in de zomer een klein toernooi en deel groepjes in zodat iedereen kan meedoen.
- Basketbal: een actieve sport die voor jong en oud leuk is.
- Volleybal: een net is zo gespannen en dan kan er gespeeld worden. Hierbij hetzelfde als bij de voetbal, organiseer een toernooitje.

2.3 Het hardloopprogramma

Het volgende programma is gericht op hardlopen. De pedagogisch medewerkster die dit programma heeft opgezet gaf aan dat het programma erg goed kan werken, mits de pedagogisch medewerkers actief meedoen. Hardlopen is een intensieve sport. Als de groepsleiding niet optimaal gemotiveerd is, dan voelt de doelgroep dat feilloos aan. Vervolgens is de groep jongeren ook niet gemotiveerd meer. In dit programma is de groepsleiding dus *het* voorbeeld.¹³

Inleiding

Veel jongeren die op de leefgroepen wonen hebben last van overgewicht. Dit varieert van een beetje te zwaar tot ernstig overgewicht, obesitas genaamd. Bij obesitas moet je denken aan tien tot twintig kilo te zwaar.

Voor overgewicht zijn verschillende oorzaken te vinden. Allereerst is er de lichaamsbouw die een jongere van nature heeft meegekregen. Die is vaak terug te zien in de bouw van de ouders en andere familieleden. De één heeft van nature een stevige lichaamsbouw, de ander juist weer heel tenger. Hier kun je op zich niet veel aan veranderen, al vraagt een van nature stevige lichaamsbouw wel om extra oplettendheid ten aanzien van voeding en beweging.

Een andere oorzaak van overgewicht is een verkeerd voedingspatroon (vetrijk) waarin er meer gegeten wordt dan het lichaam kan verbranden. Dit is een onderdeel waar wel iets in te verbeteren valt, bijvoorbeeld door te kiezen voor eten dat in verhouding tot je lichaamsbouw en je gewicht weinig calorieën levert. Denk bijvoorbeeld aan een eetpatroon met veel groente, fruit en volkoren en graanproducten. Dit zijn producten met een laag vetgehalte en weinig toegevoegde suikers. Het is ook belangrijk om drie gevarieerde maaltijden per dag te eten, en gezonde tussendoortjes. Er moet wel rekening gehouden met het feit dat de jongeren nog in de groei zijn, ze hebben voldoende voedingsstoffen nodig.

Daarnaast valt het op dat de jongeren op de leefgroepen vaak erg passief zijn en zich weinig lichamelijk inspannen. Om een gezond gewicht te krijgen is het belangrijk om voldoende te bewegen. Inspanning verhoogt namelijk het energieverbruik. Daarnaast zorgt regelmatig bewegen voor een toename van de spiermassa en een afname van de hoeveelheid lichaamsvet. Dit maakt het gemakkelijker om op gewicht te komen en te blijven. Ook zal je lichamelijke conditie door te bewegen toenemen, waardoor het meer ontspanning wordt, in plaats van inspanning.

Er zijn een aantal jongeren op de leefgroepen die het medicijn Risperdal gebruiken. Daarvan wordt in de bijsluiter genoemd dat dit medicijn gewichtstoename kan veroorzaken, en dat het verstandig is om niet te veel eten in combinatie met het gebruik van Risperdal. Dit kan dus een extra risicofactor zijn dat overgewicht in de hand werkt. Hier moet rekening mee gehouden worden.

Er is sprake van overgewicht wanneer het lichaamsgewicht risico's oplevert voor de gezondheid. Overgewicht vergroot de kans op ondermeer diabetes, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, galstenen, gewrichtsaandoeningen en bepaalde vormen van kanker. Daarnaast kan overgewicht leiden tot psychische en sociale problemen. Dit zie je terugkomen bij de jongeren op de leefgroepen. Ze schamen zich voor hun lichaam. Ze douchen bijvoorbeeld niet gezamenlijk op school, en zwemmen ligt ook erg gevoelig. Daarom is dit hardloopprogramma geïntroduceerd. De jongeren die aan dit programma meedoen, gaan zo'n twee tot drie keer per week hardlopen. Er wordt per keer minimaal een half uur gelopen, waarin hardlopen en wandelen elkaar afwisselen. Elke jongere formuleert eigen doelstellingen, omdat ieder lichaam anders is. Dit kan variëren van gewichtsafname tot een verbetering van de conditie. Ook is het een stimulans om toe te werken naar een hardloopwedstrijd of evenement in de buurt. Op deze manier kunnen de jongeren trainen voor een doel. In eerste instantie kan het hardloopprogramma gestart worden met een pedagogisch medewerker. Deze kan zorgen voor de motivatie van de jongere en steun bieden op de momenten, dat het moeilijk is. Als het blijkt dat de jongere goed met het hardloopprogramma om kan gaan kan er in de loop van het programma besloten worden om de jongere zelfstandig te laten hardlopen. Dit kan stimulerend werken voor het zelfvertrouwen van de jongeren en dit moet dan ook positief bekrachtigd worden.

Doelstellingen

- Bevorderen van de gewichtsafname, en vervolgens het gewenste gewicht behouden. De jongeren zullen er beter uitzien en zich beter voelen. Op deze manier werken ze toe naar het ontwikkelen van een positiever zelfbeeld.
- Het verbeteren van de lichamelijke conditie waardoor de hart- en longfunctie verbetert, en de jongeren meer energie krijgen en zich fit voelen.

¹³ Programma gemaakt door pedagogisch medewerkster A. de Jong

- Sporten gebruiken als uitlaatklep voor bijvoorbeeld opgebouwde spanning. Van sporten wordt je rustiger en je krijgt er meer energie van, waardoor je minder last zult hebben van stress.
- Het verbeteren van de motoriek waardoor de jongeren zich wat soepeler kunnen bewegen. Ook zullen de bewegingen er wat natuurlijker uit gaan zien, wat het zelfbeeld op kan krikken.
- Een goede invulling van de vrije tijd. Of dit nu individueel of samen met anderen is. Ook is het bij hardlopen niet erg de jongere niet beschikt over goede samenwerkingsvaardigheden. Ten slotte doe je het voor jezelf en je gezondheid.

Randvoorwaarden

Het is erg belangrijk om goede hardloopschoenen te hebben, dit om blessures te voorkomen. En in de wintermaanden wordt het 's avonds vroeg donker. Om veilig langs de weg te kunnen lopen zijn er veiligheidshesjes nodig. Ook zijn er reflecterende banden voor om je arm. Op deze manier blijft de veiligheid van de hardlopers gewaarborgd.

Stamkaart van cliënt X

Naam:					Geboorte datum:				
Jaar:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Weeknummer:									
Lengte (in cm.)									
Gewicht (in kg)									
Omvang buik (in cm.)									
Omvang billen (in cm.)									
Omvang bovenbenen (in cm.)									
BMI (Body Mass Index)									

Doelstellingen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

14

¹⁴ Informatie verkregen van A. de Jong

Hoofdstuk 3. Begeleiding van de doelgroep

Het is als jongere niet gemakkelijk om opeens je oude leefpatroon in te ruilen voor een nieuw, gezonder leefpatroon. Dit is helemaal moeilijk als je zelf niet inziet waarom je gezonder zou moeten leven. Je vindt je leefpatroon prima zoals die is!

In dit hoofdstuk laten we zien hoe een gedragsverandering in werking gezet kan worden bij de jongeren. Belangrijk hierbij zijn aspecten als bewustwording, motivatie, gewenning aan de veranderingen en deze doorzetten.

3.1 Waarom gedragsverandering?

Naar aanleiding van de antwoorden op onze vragenlijsten en het gesprek met de verpleegkundige, zijn wij van mening dat een gedragsverandering noodzakelijk is om de jongeren daadwerkelijk te kunnen helpen met het verliezen van overtollige kilo's. Wij willen niet dat de jongeren het gevoel krijgen dat ze op dieet zijn en dat ze allerlei dingen moeten laten. Het gaat ons erom dat de jongeren zich de gezondere leefstijl eigen maken. In het begin zal het wennen zijn, maar het uiteindelijke doel is dat de jongeren gewend zijn aan gezonder eten en meer bewegen, en dat dit 'normaal' is.

Om gedragsverandering in werking te zetten, dient er rekening te worden gehouden met drie fasen. In de eerste fase moet de doelgroep gemotiveerd raken om het betreffende leefgedrag te veranderen. Hierbij ligt het accent op het motiveren van de doelgroep. In de tweede fase gaat men daadwerkelijk met de leefgedragsverandering aan de slag. Hierbij gaat het om aanleren van concrete vaardigheden en handvaten die de doelgroep kan helpen om vol te houden. De derde fase gaat in op het behouden van de gedragsverandering. Hierbij staan geloof in eigen kunnen en steun vanuit de omgeving centraal. Het gaat dus om **motiveren, doen en blijven doen**.¹⁵

3.2 Fase 1: Motiveren

In deze eerste fase wordt de doelgroep voorbereid op de gedragsverandering ten aanzien van eten en bewegen. Hierbij is bewustwording en confrontatie belangrijk. De doelgroep wordt als het ware wakker geschud, er wordt aandacht besteed aan het huidige leefpatroon. Ook wordt de doelgroep geconfronteerd met de eigen gezondheid. Is deze in orde of zijn er toch wat punten waaraan gewerkt kan worden? Hierbij is het belangrijk om de doelgroep zelf aan het denken te zetten. Een vragenlijstje kan hen daarbij helpen. Als eerst vullen de jongeren in wat de voordelen zijn van hun huidige leefpatroon. Daarna vullen ze in wat de nadelen zijn van hun huidige leefpatroon. Voordelen kunnen bijvoorbeeld zijn: 'van lekker eten word ik blij', 'met eten kan ik me beter concentreren', 'dan vinden anderen mij gezellig', 'thuis mag ik lekker en veel eten'. Voorbeelden van nadelen zijn: 'ik ben te zwaar', 'ik heb een slecht gebit', 'ik word gepest', 'ik durf niet in badkleding', 'ik ben snel moe'. Hierna kan worden nagegaan hoe belangrijk elk voordeel en nadeel is voor de jongere. Onderaan de vragenlijst staat de vraag: Wat weegt het zwaarst? Daarbij bedenken de jongeren wat zij zelf het belangrijkste vinden om aan te werken. Een voorbeeld van deze vragenlijst volgt hieronder.¹⁶

Vaak is het zo dat de voordelen op de korte termijn gelden, en dat de nadelen pas opspelen op de lange termijn. Deze nadelen worden niet voorzien zodat ze er langzaam bij insluipen. Door de doelgroep te confronteren met de gevolgen van ongezond eten en weinig bewegen, worden ze aan het denken gezet over de eigen gezondheid en hun eigen toekomst. Om deze opdracht zo dicht mogelijk bij het competentiemodel te houden kunnen de pedagogisch medewerkers ook de voordelen opnoemen van een gezondere leefstijl. Denk bijvoorbeeld aan meer conditie en uithoudingsvermogen, mooie kleding kunnen kopen, je lekker fit voelen, niet meer gepest worden en minder kans op gevaarlijke ziektes, zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Met deze insteek wordt de doelgroep gemotiveerd om te gaan werken aan het veranderen van hun huidige leefpatroon. Als extra stimulans kan de doelgroep een lijstje maken van lange termijndoelen die hij/zij graag wil bereiken met de gezondere leefstijl. Deze lijsten kunnen op een centrale plek opgehangen worden. Als een doel is bereikt, krijgt de jongere er bijvoorbeeld een krul doorheen. Het is belangrijk dat de jongeren inzien dat dit plan om henzelf en hun eigen gezondheid gaat.

¹⁵ Mutsaerts, Tom – *Gezond omgaan met gewoontes* – Bohn Stafleu van Loghum, Houten, 2005.

¹⁶ Hout van, Gerbrand – *Maak je niet dik, over eten en diëten* – Uitgeverij Boom, Amsterdam, 1996, 2000.

Naam:

Groep:

Voordelen van mijn leefpatroon nu	Nadelen van mijn huidige leefpatroon nu
• • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • •

Wat weegt het zwaarst? (wat vindt jij belangrijk om aan te werken?)

3.2 Fase 2: Doen!

In deze fase wordt de daad bij het woord gevoegd. Er wordt een start gemaakt met het plan. De jongeren hebben allemaal duidelijk aan welke doelen ze gaan werken. De mentoren van de jongeren zijn het aanspreekpunt. Op deze manier worden de taken goed verdeeld en is de kans het grootst dat elke jongere de aandacht kan krijgen die hij/zij nodig heeft.

Er wordt gestart met het invullen van de voedingsschema's uit paragraaf 1.6. Het eerste voedingsschema is een standaard schema. Het tweede schema kan ingevuld worden door de jongere zelf, eventueel met behulp van een begeleider. Het is aan de pedagogisch medewerkers om te bekijken welk schema het meest geschikt is voor de betreffende jongere. Als een jongere bijvoorbeeld duidelijk heeft aan welke doelen hij/zij wil werken en de noodzaak inziet van gezonder eten, kan hij/zij het standaard schema gebruiken. Als er echter nog wat gedaan moet worden aan de bewustwording kan gekozen worden voor het tweede schema. Hierbij wordt de jongere zelf aan het denken gezet over eigen keuzes ten aanzien van voeding. Het is belangrijk dat de jongeren te alle tijde kunnen terugvallen op motivatie en steun vanuit de begeleiding, vooral in de eerste weken! In deze periode moeten de jongeren waarschijnlijk erg wennen aan het 'nieuwe' leefpatroon. Misschien gaan ze bepaalde lekkere dingen missen en krijgen ze af en toe een hongergevoel. Hieronder volgen een aantal aandachtspunten waarmee rekening moet worden gehouden door de pedagogisch medewerkers.

Begeleiding tijdens de gedragsveranderingfase:

- **Wees eensgezind.** Het is voor een jongere bijvoorbeeld erg onduidelijk als hij/zij zich bij de ene begeleider goed aan het schema moet houden, maar bij de andere begeleider wel wat lekkers mag. Iedereen houdt zich aan de regels uit dit plan.
- **Motiveer en geef steun.** Neem de lijst met gestelde doelen af en toe door met de jongere. Benadruk wat al (bijna) behaald is. Wees er voor de jongeren als het even wat minder gaat. Probeer ze op te beuren en te motiveren om door te zetten.
- **Zorg voor voldoende afleiding.** Vooral op momenten als de jongere zich verveelt of een hongergevoel krijgt. Dit voorkomt snaaien en op deze manier wordt de aandacht ergens anders op gericht.
- **Geef het goede voorbeeld.** Als begeleider ben je het voorbeeld voor de jongeren. Doe ook eens mee met gezond eten of een sportief spelletje.
- **Zorg voor weinig prikkels ten aanzien van eten.** Laat bijvoorbeeld niet een pak koekjes of zak chips in het zicht staan. Ruim dit goed op. Het is ook niet verstandig als jongeren met overgewicht snoep mogen kopen van hun zakgeld. Bekijk als begeleider hoe je dit aanpakt. Laat de jongere hier bijvoorbeeld een eigen keuze in maken. Je hebt zelf het inzicht om te bepalen of een jongere hiertoe in staat is.

Sportmomenten

Op dit moment wordt er binnen de leefgroepen op maandag of gewandeld of gezwommen. Op woensdag is er ook tijd voor sport en worden er soms activiteiten georganiseerd. Het is van belang dat deze sportmomenten blijven bestaan en gestimuleerd worden. Deze sportmomenten kunnen aangevuld worden met de specifieke momenten van een jongere. Dus de momenten die toegepast worden om het overgewicht tegen te gaan. Om ervoor te zorgen dat de sport bijdraagt aan de afname van het overgewicht moet ervoor gezorgd worden dat de jongeren zeker vier keer in de week een uur sporten en het liefst elke dag in beweging zijn. Als tegenprestatie daarvoor kan er bijvoorbeeld extra tijd op de computer aangeboden worden zodat de jongere gestimuleerd wordt om te sporten.

Evaluatiemoment

Het is handig om na een bepaalde periode een evaluatiemoment te houden. Dit kan groepsgewijs of individueel gedaan worden, dat hangt af van de groepssamenstelling en de hoeveelheid jongeren die meedoen aan het plan. Zorg bijvoorbeeld voor een evaluatie na iedere twee weken. Hierin bespreek met de jongere(n) wat goed is gegaan en waar ze tegenaan lopen. Tijdens deze evaluatie wordt de lijst met doelen erbij gehaald. Op deze manier kan worden gekeken welke doelen (bijna) zijn behaald. Zo houdt de jongere goed voor ogen waarvoor hij/zij het allemaal doet. Belangrijk hierbij is dat de pedagogisch medewerkers veel motiveren en complimenteren. Maak duidelijk dat het erg knap is van de jongeren dat ze goed hun best doen en dat ze inzet tonen.

De eerste maanden is het goed om het evaluatiemoment iedere twee weken te herhalen. Als de jongeren op de goede weg zitten kan er ook gekozen worden voor bijvoorbeeld een maandelijks evaluatie. Hierbij geldt ook weer dat de pedagogisch medewerkers bekijken wat het beste is voor elke jongere. De een zal meer steun en begeleiding nodig hebben dan de ander.

Alles met mate

Natuurlijk kan je van jongeren tussen de 12 en 18 jaar niet verwachten dat ze nooit meer lekkere en ongezonde dingen zullen eten. Helemaal in deze leeftijdsfase is fastfood, snoep en frisdrank erg populair. Het is belangrijk om dit onder ogen te zien. Wij vinden dan ook dat iets lekkers af en toe best moet kunnen, als het maar met mate is. Spreek bijvoorbeeld een bepaalde avond af dat er chips wordt gegeten, bij voorkeur in het weekend. Of bijvoorbeeld één keer in de week een eitje bakken tijdens de lunch. Zo kunnen de jongeren naar deze momenten toelevens, maar er wordt toch mate gehouden. Als een jongere eens een uitzondering heeft, bijvoorbeeld een verjaardagsfeestje, houd hier dan rekening mee. Praat er van tevoren over met de jongere, bijvoorbeeld welke lekkere dingen er zullen zijn. En laat de jongere zelf kiezen wat hij/zij gaat eten, bijvoorbeeld een gebakje. Spreek daarna af hoe het gebakje diezelfde dag gecompenseerd kan worden zodat de jongere niet teveel eet. Bijvoorbeeld geen toetje na het avondeten. Door alles goed door te spreken komt er bewustwording bij de jongere op gang, en de jongere weet waar hij/zij aan toe is.

Wij willen hierbij nog eens benadrukken dat er rekening gehouden moet worden met de hoeveelheid vocht dat een jongere per dag binnenkrijgt. Dit wordt namelijk snel vergeten. Water is erg belangrijk. Het zorgt ervoor dat een jongere sneller kilo's verliest omdat afvalstoffen beter uit het lichaam afgevoerd worden. Let er bijvoorbeeld op dat de jongeren genoeg drinken mee naar school nemen. Ook drinken tijdens bijvoorbeeld de maaltijd of voor het slapengaan is belangrijk. Het zijn vaak de rustige momenten waarop er tijd is voor een glas water of een kop thee/koffie. Zorg ervoor dat deze momenten benut worden.

Tot slot geven wij een aantal aanbevelingen, dat ervoor zorgt dat het afvallen optimaal verloopt op de leefgroepen. Sommige zijn misschien erg voor de hand liggend en niet van toepassing op elke leefgroep, maar toch vinden wij het belangrijk om deze te benoemen.

- **Doe de frituurpan (indien aanwezig) de deur uit.** Dit is de ongezondste manier om eten te bereiden. Ook is het niet nodig aangezien de kookdames en –heren het avondeten bereiden. Wil je toch variatie in het middageten, zorg dan voor een ander lekkernij, bijvoorbeeld een eitje bakken, tosti's maken of een keertje (meergranen) pannenkoeken. Dit moet natuurlijk ook met mate gegeten worden, maar het is een stuk gezonder dan frituren.
- **Laat de jongeren meehelpen met het bereiden van eten.** Op deze manier krijgen ze goed in de gaten welke ingrediënten er nodig zijn om bepaald eten te maken. Begeleidt hierin en geef duidelijk aan welke ingrediënten gezond en ongezond zijn. Dit om de bewustwording extra te stimuleren.
- **Kies voor lichtproducten als tussendoortje.** Tegenwoordig zijn er tal van lichtproducten verkrijgbaar. Kies bijvoorbeeld voor tarwebiscuit, Sultana of een snoepje met een laag suikergehalte. Fruit is natuurlijk helemaal goed. Bewaar de grote koeken voor een moment in het weekend. Ga hier bewust mee om, want juist deze tussendoortjes kunnen een groot verschil maken.
- **Wees oplettend met snoep, koek en dergelijke.** Zorg ervoor dat de jongeren geen snoep of andere ongezonde etenswaren op de kamer bewaren. Het kopen van snoep gaat altijd in overleg met de begeleiding en hoort ook bij de begeleiding te blijven. Op deze manier wordt het overzicht gehouden.
- **Weet wat je moet doen.** De regels ten aanzien van afvallen zal voor elke cliënt anders zijn, aangezien ieder persoon een ander lichaam heeft. Zorg er dus voor dat de eetschema's op een plek liggen waar elke pedagogisch medewerker zicht op heeft. Neem even de tijd om in de rapportage iets te vermelden over de gang van zaken ten aanzien van afvallen, zodat de collega's die je aflussen ook weten wat er speelt en welke regels er gelden. Dit biedt duidelijkheid voor jezelf en voor de jongeren.

3.3 Fase 3: Blijven doen

Deze laatste fase staat in het teken van het vasthouden van het gezonde leefpatroon. De jongeren zijn gewend geraakt aan een gezonder leefpatroon, een voeding- en/of sportschema. Sommige jongeren zijn misschien heel zelfstandig geworden in het volgen van het plan en de regels die op hen van toepassing zijn. Houd als pedagogisch medewerker toch een oogje in het zeil. Het is niet zo dat in deze fase de begeleiding ten aanzien van het plan ophoudt.

In deze fase is het belangrijk om de doelen die de jongere in fase 1 heeft gemaakt er weer bij te pakken. Bespreek samen met de jongere welke doelen al zijn behaald en waar nog aan gewerkt kan worden. Het kan zo zijn dat sommige jongeren alle doelen hebben behaald. Als persoonlijk begeleider kan je zelf schatten welke regels versoepeld kunnen worden voor de jongere. Hij/zij hoeft natuurlijk niet meer af te vallen dan nodig is. Overleg hier samen met de jongere de regels over. Draag deze regels ook over aan collega's, zodat iedereen weer op de hoogte is.

Als het een keertje misgaat

Het kan voorkomen dat een jongere het erg moeilijk vindt om te praten over zijn/haar slechte eetgewoontes, of een terugval. Ook komt het voor dat er bijvoorbeeld tijdens een weekend thuis veel wordt gegeten. Als je de cliënt ermee confronteert wordt hij/zij boos, of loopt weg om de confrontatie niet te hoeven aangaan. Maak het dan bespreekbaar. Vertel duidelijk wat je ziet in de reactie van de jongere en toon ook medeleven. Laat zien dat jij als pedagogisch medewerker ook wel weet dat het moeilijk is om van lekkere dingen af te blijven als het recht voor je neus staat en als je op dat moment even niet de steun en begeleiding krijgt die je eigenlijk nodig hebt. Zorg ervoor dat de jongere de draad weer op kan pakken om door te gaan met het plan. Pak de doelen er weer eens bij en bekijk of er al doelen zijn waar een krul doorheen kan. Dit werkt motiverend. Blijf niet te lang stilstaan in het moment dat het fout is gegaan, maar benoem juist de momenten waarin de jongere het plan goed vol kon houden. Geef de jongere de ondersteuning en motivatie die hij/zij nodig heeft om door te zetten.

Hoofdstuk 4. Omgang met de problematiek van de doelgroep

4.1 Eetproblemen

Problemen ten aanzien van voeding komt voor bij de jongeren op de leefgroepen. Hieronder geven we aan op welke gebieden er problemen op kunnen treden. Ook geven we aan hoe pedagogisch medewerkers hiermee om kunnen gaan.

Medicatie

In de volgende lijst zijn er een aantal soorten medicatie die overgewicht in de hand kunnen werken. Na het bekijken van de bijwerkingen van deze verschillende soorten medicatie, kwamen de volgende naar voren die effect kunnen hebben op het gewicht van de jongeren op de leefgroepen.

- Concerta (methyfenidaathydrochloride)

Concerta is voor kinderen en jongeren met ADHD en aanverwante stoornissen. Bij deze medicatie is het juist het geval dat er een vermindering in eetlust is waar te nemen. Deze medicatie is dus niet echt van toepassing als het gaat om overgewicht.

- Dipiperon (dipamperon)

Dit medicijn maakt net als de anderen onderscheid tussen regelmatig, soms en zeer zelden voorkomende bijwerkingen. Een van de vaak voorkomende bijwerkingen is moeite hebben met bewegen omdat de spieren stijf zijn. Dit kan dus als gevolg hebben dat het gewicht toeneemt. Daarnaast is een van de soms voorkomende bijwerkingen gewichtstoename. Ook verandert de stofwisseling. Deze medicatie kan er dus voor zorgen dat het gewicht toeneemt.

- Orap (pimozide)

Bij deze medicatie is één van de vaak voorkomende bijwerkingen moeite met bewegen. Dit wordt veroorzaakt door stijve spieren. Bij de zelden voorkomende bijwerkingen komt gewichtstoename naar voren maar dit is, zoals al eerder vermeld, lang niet altijd het geval.

- Prozac (fluoxetine)

Bij deze medicatie komt soms gewichtsverlies voor, maar geen bijwerkingen wat betreft het veroorzaken van overgewicht.

- Risperdal (risperidon)

De meest voorkomende bijwerkingen van dit medicijn zijn gewichtstoename, problemen bij het vrijen, slapeloosheid en afvlakking van het gevoelsleven. Deze medicatie kan zorgen voor een toename in eetlust en een verandering van de stofwisseling. Het effect van de medicatie is dus zeker van invloed op het hebben van overgewicht.

- Seroquel (quetiapine)

Een van de bijwerkingen van deze medicatie is gewichtstoename. Dit komt door een vermeerderde eetlust.

- Seroxat (paroxetine)

Een van de aangegeven bijwerkingen van deze medicatie is een verandering in het gewicht. Dit betekent niet zozeer alleen een gewichtstoename. Deze bijwerking kan soms voorkomen.

- Ziprexa (olanzapine)

Eén van de soms voorkomende bijwerkingen is moeite hebben met bewegen. Dit kan komen door het hebben van stijve spieren. Een andere bijwerking is gewichtstoename. Dit wordt veroorzaakt door een verandering in de stofwisseling.

- De pil (bij meisjes)

In de bijwerkingen van deze medicatie komt niet naar voren dat gewichtstoename een bijwerking is. Wel zorgt de pil voor een verandering in de hormoonhuishouding, wat indirect effect kan hebben op het gewicht. Eten kan bijvoorbeeld lekkerder gaan smaken.¹⁷

¹⁷ www.apotheek.nl

Voedselweigering en obsessief gedrag ten aanzien van voeding

Bij een stoornis in het autistisch spectrum komt obsessief gedrag ten aanzien van eten en drinken voor. Dit gebeurt vaak dwangmatig en het kan erg ver gaan. Denk bijvoorbeeld aan een cliënt die alleen maar drinken met een bepaalde kleur wil drinken, of een cliënt die uitsluitend geroosterd brood wil eten. Ook komt het voor dat cliënten met een stoornis in het autistisch spectrum veel voedingsmiddelen niet lusten, bijvoorbeeld omdat ze erg gevoelig zijn voor smaak, de structuur van eten en drinken, de geur van eten en drinken, gevoeligheid voor warmte en koude, of moeilijkheden hebben met het gevoel van een volle maag.

Het tegenovergestelde gebeurt ook wel eens. Hierbij is de cliënt juist erg gericht op eten. Hij/zij houdt erg van eten en is er de hele dag druk mee. Hierbij zie je vaak dat de cliënt maar door blijft eten, ook al heeft hij/zij een volle maag. De cliënt is dan een dwangmatige eter en kan er moeilijk mee stoppen.

4.2 Hoe om te gaan met eetproblemen?

Een pedagogisch medewerker kan geen invloed uitoefenen op het gebruik van bepaalde medicatie. Dit heeft de jongere nu eenmaal nodig. Wel kan een pedagogisch medewerker rekening houden met het eetgedrag van de jongere en de invloed die medicatie daarop kan hebben. Vooral als de jongere aanleg heeft om te zwaar te worden is het belangrijk om te letten op de hoeveelheid voedingsmiddelen dat hij/zij op een dag eet. Begeleidt extra bij de momenten waarop hij/zij het lunchpakketje voor school maakt, hoeveel hij/zij opschept tijdens het avondeten en welke tussendoortjes er worden gegeten. De eetschema's kunnen hierbij goed helpen.

Als je kijkt naar voedselweigering en obsessief gedrag ten aanzien van eten en drinken, is het moeilijk om een pasklaar antwoord te vinden over hoe je hiermee om kan gaan als pedagogisch medewerker. Vaak zie je dat cliënten vaste handelingen hebben ten aanzien van eten en drinken, en dat ze hier moeilijk vanaf te brengen zijn. Als je ze beperkt in de dwanghandelingen komt er vaak veel frustratie (soms ook agressie) naar boven. Wees dus goed bedacht op de reactie die je kunt verwachten van de cliënt. Bedenk van tevoren wat je graag wil van de cliënt en bereid hem/haar hier ruim van tevoren op voor. Maak het gedrag van de cliënt bespreekbaar en laat merken dat je hem/haar steun biedt en graag wil helpen.

4.3 Problemen met bewegen

Ook kunnen er problemen optreden ten aanzien van de beweging. Hieronder geven wij aan op welke gebieden er problemen op kunnen treden en wat pedagogisch medewerkers hieraan kunnen doen.

Motoriek

Problematiek in de beweging kan bij deze doelgroep te maken hebben met een verminderde motoriek. Een verminderde motoriek komt voor bij klassiek autisme, wat gepaard kan gaan met een verstandelijke beperking. Men heeft bijvoorbeeld moeite met het bewegen van benen en armen. Men heeft niet altijd de controle over bepaalde bewegingen. Bij het syndroom van Rett komen moeilijkheden in de beweging ook voor. Er kan opeens uitval ontstaan in bewegingsvaardigheden en het gebruik van de handen.¹⁸ Met deze symptomen is het moeilijk om bepaalde sporten te volgen. Denk bijvoorbeeld aan voetbal, behendigheidspelletjes. Fietsen kan soms zelfs al moeilijkheden geven.

Dwangmatig bewegen

Problemen in de beweging kan ook te maken hebben met stereotiepe en steeds terugkomende manieren van bewegen. Denk hierbij aan fladderen of draaibewegingen maken met handen of vingers. Ook komt het voor dat deze doelgroep herhaalde bewegingen maakt met heel het lichaam. Hier kunnen zij last van hebben als het gaat om het beoefenen van een sport. De stereotiepe bewegingen zijn vaak dwangmatig, wat ervoor kan zorgen dat een bepaalde sport onmogelijk is om te beoefenen. De controle over bijvoorbeeld de bal is moeilijk te houden.¹⁹

Medicatie

Tot slot is er ook medicatie die de beweging van de jongeren in de weg kan staan. Onder het kopje 'medicatie' staan drie medicijnen die invloed kunnen hebben op de beweging. Deze zijn Dipiperon, Orap en Ziprexa. Deze medicatie zorgt ervoor dat de spieren stijf worden, waardoor bewegen moeilijker verloopt.²⁰ Men moet er meer moeite voor doen om te bewegen. Ook kan het pijn doen om

¹⁸ <http://www.eleos.nl/Page/nctrue/sp2652/index.html>

¹⁹ http://nl.wikipedia.org/wiki/Klassiek_autisme

²⁰ www.apotheek.nl

intensief te bewegen met stijve en stramme spieren.

4.4 Hoe om te gaan met problemen ten aanzien van beweging?

Als een cliënt moeite ondervindt bij het bewegen of het beoefenen van een sport, probeer hier als pedagogisch medewerker dan rekening mee te houden. Kies bijvoorbeeld voor iets wat gemakkelijk uit te voeren is, zoals een stuk wandelen. Daar zijn bij locatie Herfterhof mooie routes voor te vinden. Als de jongere zelf een sport mag kiezen, begeleidt hem/haar hier dan bij. Zorg ervoor dat het een sport wordt wat uitvoerbaar is voor de betreffende jongere. Bij jongeren die medicatie gebruiken wat stijve spieren veroorzaakt is het belangrijk om ze regelmatig te laten bewegen. Laat ze bijvoorbeeld een boodschapje doen of laat ze iets halen. Want lange momenten van inactiviteit kan ervoor zorgen dat de spierstijfheid toeneemt.

Hoofdstuk 5. Begeleiding thuissituatie

Om het afvallen onder de jongeren zo goed mogelijk te laten verlopen is het ontzettend belangrijk dat er gecommuniceerd wordt met de ouders/verzorgers van de jongeren. Omdat er jongeren zijn die in het weekend naar huis gaan, kan dit ervoor zorgen dat de gedragsverandering niet tot stand komt. Wij begrijpen dat het moeilijk is om ervoor te zorgen dat er thuis ook aan een gedragsverandering wordt gewerkt, omdat dit vanuit de jongere misschien weerstand opwekt waar ouders/verzorgers moeilijk mee om kunnen gaan. Ook is het mogelijk dat ouders/verzorgers niet duidelijk hebben wat gezonde voeding precies inhoudt, zodat de jongere thuis niet het juiste voorbeeld krijgt. Om de gedragsverandering wel te realiseren binnen de thuissituatie is het belangrijk dat de persoonlijk begeleider van de jongere regelmatig contact heeft met de ouder/verzorgers. Er zijn een aantal stappen die uitgevoerd kunnen worden voordat er veranderingen plaats gaan vinden. Deze stappen volgen hieronder.

5.1 Het basisgesprek

- Basisgesprek met ouders/verzorgers: dit is een gesprek om de stand van zaken op een rij te zetten. De jongere kampt met overgewicht wat een ongezonde leefsituatie betekent. Dit moet duidelijk zijn voor de ouders/verzorgers zodat zij begrijpen waarom er een gedragsverandering plaatsvindt. In dit gesprek kan gebruikt gemaakt worden van informatie op het gebied van overgewicht, zoals informatie die te vinden is op www.voedingscentrum.nl. Ook moeten ouders/verzorgers handvaten krijgen om de gedragsverandering thuis zo goed mogelijk in stand te houden. Dit kan een lastig gesprek zijn omdat ouders/verzorgers misschien zelf geen gezond eet en/of leefpatroon hebben, of de noodzaak van gezonde voeding niet inzien. Dus de jongere heeft op dat moment geen juist beeld van gezonde voeding. Bij dit gesprek kan er samengewerkt worden met de orthopedagoog. Deze kan duidelijkheid bieden als het gaat om handvaten aanreiken aan ouders/verzorgers.

5.2 De nazorg

- Na het basisgesprek is het van belang dat de persoonlijk begeleider na elk weekend dat de jongere thuis is geweest contact opneemt met de thuissituatie. Als dit niet mogelijk is in verband met bijvoorbeeld vakantie of afwezigheid, wordt deze taak overgenomen door een collega. In dit gesprek, wat telefonisch plaatsvindt, wordt er aandacht besteed aan hoe het weekend verlopen is. De handvaten die aangereikt zijn om het weekend goed te laten verlopen worden in dit gesprek geëvalueerd. Als de handvaten niet werken wordt er gesproken over andere manieren van inzetten. Dit wordt met ouders/verzorgers overlegd. De jongere moet hiervan op de hoogte worden gesteld door de persoonlijk begeleider. Hieronder volgt een voedingsschema dat prima toe te passen is in de thuissituatie van de cliënt.

5.3 Voedingsschema toe te passen in de thuissituatie van de cliënt

Voedingsschema cliënt X voor het weekend

Voedingsschema cliënt X
Zaterdag.....

Ontbijt	 1 glas halfvolle melk (niet meer dan twee boterhammen!)
Tussendoortje Ochtend	 Drinken:..... (thee, water of light producten)
Lunch	 Drinken:..... Opmerkingen:
Tussendoortje Middag	 Glas thee met 2 zoetjes Opmerkingen:

Diner	Menu: Wat mag je eten? 	Je mag 1 keer opscheppen. Groepsleiding begeleidt je hierbij. Pasta en rijstgerechten: 2 scheppen. Aardappelen: 2 stuks. Groenten: 2 scheppen. 1 stuk vlees. <u>Jus en sauzen minimaal!</u> Toetje: magere variant, volle toetjes half gevuld.
-------	--	--

Tussendoortje Avond	Snack:..... Drinken:.....
---	--

Opmerkingen	Je houdt je aan dit weekendschema. Je moeder of groepsleiding zal je hierbij helpen.
--------------------	---

Het schema wordt samen met de cliënt ingevuld. Als hij/zij zich in het weekend aan het schema heeft gehouden, mag hij/zij iets kiezen uit de privilegebak.

Deze voedingsschema's en het eetpatroon zijn er om de cliënt te begeleiden bij het afvallen. Het is belangrijk dat de schema's samen met de cliënt ingevuld worden, omdat de cliënt zich op deze manier bewust wordt van wat hij/zij op een dag eet. Met behulp van een calorieënboekje komt de cliënt te weten wat hij/zij beter wel en niet kan kiezen.

De beloningssysteem wordt toegepast zodat de cliënt een soort stimulans heeft om door te zetten.²¹

²¹ Voedingsschema gemaakt door pedagogisch medewerkster H. Oosten

Hoofdstuk 6. Begeleiding dagbesteding

6.1 School en werk

Wij vinden het belangrijk dat de dagbesteding van de jongeren wordt besproken in ons plan, omdat de jongeren hier het grootste gedeelte van een doordeweekse dag doorbrengen. De jongere eet en drinkt hier ook. Om hier zo veel mogelijk zicht op te krijgen moet er met de dagbesteding contact onderhouden worden.

Sommige jongeren gaan naar school. Daar heeft de jongere in de meeste gevallen een mentor die hem/haar begeleidt tijdens het leerproces. Deze persoon kan mede toezien op de gedragsverandering. De begeleiding vanuit de dagbesteding is door de informatie die de pedagogisch medewerker geeft op de hoogte van een verandering in het gedrag. Op het werk van een jongere is er misschien iemand aanwezig die kan toezien of de jongere zich met de gedragverandering bezighoudt. Bijvoorbeeld een collega waar veel mee samengewerkt wordt, of een leidinggevende. Voor deze begeleiding geldt eigenlijk hetzelfde als bij de begeleiding van de thuissituatie:

- Er vindt een basisgesprek plaats met de desbetreffende persoon op de dagbesteding. Indien mogelijk is dit gesprek niet telefonisch en anders moet daarop ingespeeld worden. In dit gesprek wordt uitgelegd, hetzij globaal, wat de gedragsverandering teweeg moet brengen en waarom de jongere hieraan gaat werken. Er worden punten gegeven aan de begeleiding op de dagbesteding waarop gelet moet worden tijdens de dagen dat de jongere aanwezig is. Er wordt afgesproken wanneer er evaluaties plaatsvinden. Deze evaluaties zijn bij voorkeur met de persoonlijk begeleider van de jongere, omdat deze persoon de ontwikkelingen van de jongere het best in zicht heeft. Als deze niet aanwezig is wordt zijn/haar taken overgenomen door een collega. Let er hierbij op dat er duidelijk en objectief gerapporteerd wordt wat er besproken is. Zo blijft de persoonlijk begeleider goed op de hoogte.
- Tijdens de evaluaties wordt er besproken hoe het met de jongere gaat en hoe hij/zij werkt aan de punten die tijdens het basisgesprek opgesteld zijn. Omdat de gedragsverandering per jongere verschillend is kunnen er geen vaste punten gegeven worden in het plan. Als de begeleider vanuit de dagbesteding ergens tegenaan loopt kan dit besproken worden en kunnen er handvaten gegeven worden voor verbetering.

6.2 Heen-en-weerschrift

Om ook tussen de contactmomenten door de communicatie goed te laten verlopen, kan ervoor worden gekozen om gebruik te maken van een heen-en-weerschrift. In dit schrift schrijf je op hoe het met de jongere gaat. Als het bijvoorbeeld even wat minder gaat, weten de begeleiders op de dagbesteding hier ook van. Hier kunnen zij dan rekening mee houden. Op hun beurt kunnen de begeleiders op de dagbesteding schrijven hoe het met de jongere gaat op school of het werk.

6.2 De valkuilen

Er zijn een aantal gevaren te benoemen waarmee rekening moet worden gehouden door de begeleiders op de dagbesteding, maar ook door de pedagogisch medewerkers op de leefgroepen. Denk bijvoorbeeld aan verjaardagen op school of het werk. Er wordt dan getraakteerd op iets lekkers. Op school heb je vaak een grote kantine waar van alles te verkrijgen is, van broodjes tot snacks. Ook zijn er veel snoep- en frisdrank automaten. Tot slot zijn er klasgenoten, vrienden/vriendinnen en collega's waar de jongere gedurende de dag mee optrekt. Die mogen misschien wel allerlei lekkere dingen eten en drinken. Dan is het voor de jongere extra moeilijk om zich netjes aan het plan te houden. Het is belangrijk dat de begeleiding op de dagbesteding dit in de gaten houdt. Er moet bijvoorbeeld vermeld worden als er een traktatie is geweest, zodat dit op de leefgroep weer gecompenseerd kan worden. Al deze zaken kunnen in het heen-en-weerschrift vermeldt worden, zodat de communicatie optimaal verloopt en beide partijen goed op de hoogte blijven van alle zaken.

Hoofdstuk 7. Aanbevelingen

In dit laatste hoofdstuk geven wij een aantal aanbevelingen. Deze aanbevelingen kunnen in ons plan gebruikt worden. Ten eerste beschrijven wij het stippendieet. Wij hebben van een andere instelling vernomen dat dit dieet kan werken bij kinderen en jongeren met een stoornis in het autistisch spectrum. Daarnaast geven wij informatie over de Nintendo Wii en hoe deze spelcomputer heel goed mee kan helpen in de strijd tegen de kilo's.

7.1 Het stippendieet

Het stippendieet is in 1991 door een diëtiste en een orthopedagoog opgezet. Met dit dieet worden voedingsproblemen structureel aangepakt. Het dieet is bedoeld voor kinderen, jongeren en volwassenen met een verstandelijke beperking. Het zou ook goed kunnen werken voor kinderen en jongeren met een stoornis in het autistisch spectrum, omdat dit dieet voor elk individu aangepast wordt. Het stippendieet sluit aan bij de wensen van de doelgroep: het is leuk om te doen, en biedt persoonlijke aandacht, het dieet kan afgestemd worden op de deelnemer en tot slot biedt het stippendieet duidelijkheid en structuur.

In het stippendieet komen vier elementen aan bod:

- 1 Energiebeperking
- 2 Gedragsmodificatie
- 3 Lichaamsbeweging
- 4 Participatie van betrokkenen

Het stippenplan wordt op maat samengesteld voor elke individuele deelnemer. In dit plan krijgt de deelnemer het advies dat hij/zij nodig heeft. Het einddoel is het behalen, en natuurlijk het behouden, van een gezond gewicht en een gezonde levensstijl.²²

Het stippendieet biedt hulpmiddelen om aan de slag te gaan. Er is een handleiding beschikbaar, speciaal voor groepsleiding en/of andere disciplines die met de doelgroep werken. Hierin staat informatie over de toepasbaarheid van het stippendieet, uitleg over de methode en achtergronden. Als bijlage heeft deze handleiding werkbladen. De prijs: € 199,- (exclusief administratie- en verzendkosten.)

Er is ook een deelnemerspakket. Hierin staat duidelijk omschreven hoe het stippendieet in zijn werk gaat. Als bijlage biedt dit deelnemerspakket een aantal werkbladen. De prijs: € 119,- (exclusief administratie- en verzendkosten.)

Voor meer informatie verwijzen wij naar de site: www.stippendieet.nl

7.2 Nintendo Wii

De Nintendo Wii is een spelcomputer waarbij beweging centraal staat. Deze spelcomputer heeft twee draadloze afstandsbedieningen, die afzonderlijk van elkaar gebruikt kunnen worden. De spelcomputer kan aangesloten worden op een televisie.

Er zijn tal van computerspellen voor de Nintendo Wii. De computer reageert op de bewegingen die met de afstandsbediening worden gemaakt. Twee spellen die wij aanbevelen zijn Nintendo Wii Sports en Nintendo Wii Fit. Bij Wii Sports kan men verschillende sporten beoefenen, zoals tennis, bowlen en golfen. Nintendo Wii Fit is sinds 25 april 2008 beschikbaar. Wii Fit is ontworpen om men bewuster te laten worden van de fysieke conditie. Er zijn verschillende oefeningen die ervoor zorgen je balans, houding en BMI te verbeteren. Hiermee kan men de conditie verbeteren, men kan zichzelf trainen en de vorderingen bijhouden.

De prijs van een Nintendo Wii: € 249,99. De prijs van een gemiddeld spel voor de Wii: € 49,99. De prijs van Wii Fit: € 89,99.²³

Wij bevelen de Nintendo Wii aan, omdat dit, vooral voor kinderen en jongeren, een leuke en gezonde manier is om gewicht te verliezen. Computerspelletjes zijn volgens ons ook goed onder de aandacht te brengen bij deze jonge doelgroep, het interesseert ze.

²² www.stippendieet.nl

²³ www.nintendo.nl

