

# Dadels en McDonalds

Moeders op Islamitische basisscholen over (on)gezond eten en bewegen



**December 2012**

**VU medisch Centrum, afdeling Metamedica**

Ivan Wolffers

Rena Zendedel

Daisy Jaspers

Lia van der Ham





# Dadels en McDonalds

Moeders op Islamitische basisscholen over (on)gezond eten en bewegen

**Amsterdam - December 2012**

**VU medisch centrum, afdeling Metamedica**

Ivan Wolffers

Rena Zendedel

Daisy Jaspers

Lia van der Ham

Dit rapport is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met de Hartstichting en de moeders van leerlingen op de basisscholen Al Wafa in Amsterdam en Al Ikhlaas in Haarlem. Stichting el Amal en de Islamitische Schoolbesturen organisatie (ISBO) verleenden hun medewerking aan het onderzoek.

## **Financiering**

Hartstichting en VU medisch centrum, afdeling Metamedica



## Samenvatting

Overgewicht bij kinderen is een toenemend probleem in Nederland en is het grootst onder Turkse, Marokkaanse en Surinaamse kinderen. Omdat ouders (vooral moeders) bepalend zijn voor het voedingspatroon en de leefstijl van hun kinderen hebben het VUmc en de Hartstichting een project opgezet om ouderbetrokkenheid op het Islamitisch onderwijs op het gebied van gezonde leefstijl te stimuleren.

Er is gewerkt volgens de methoden van participatief actieonderzoek (PAR), waarbij de focus ligt op participatie en empowerment van de doelgroep, in dit geval moeders van kinderen op twee Islamitische basisscholen. Zij werden gestimuleerd met elkaar in gesprek te gaan om knelpunten te signaleren en oplossingen te bedenken voor een gezonde leefstijl van hun kinderen.

In totaal hebben op de twee scholen elk vijf bijeenkomsten plaatsgevonden en een afsluitende validatiebijeenkomst. Er is gesproken over verschillende onderwerpen die de moeders zelf hebben aangedragen, variërend van ontbijten en portiegrootte tot bewegen en suikerziekte. Creatieve methoden zoals rollenspellen, beeld- en videomateriaal en verschillende spellen zijn ingezet om de moeders gemakkelijk en doeltreffend te bereiken en op een leuke en leerzame manier bewustwording te creëren.

Uit de resultaten van de bijeenkomsten blijkt dat moeders op deze scholen al kennis hebben van (on)gezonde voeding en oorzaken van overgewicht. Echter, moeders hebben ook veel vragen, voornamelijk gerelateerd aan voeding en opvoeding, terwijl beweging minder aan bod komt. Cultuur blijkt van invloed op de eetgewoonten, leefgedrag en schoonheidsidealen. Eten blijkt vaak verbonden te zijn aan gastvrijheid en gezelligheid en bepaalde voedingspatronen lijken moeilijk te doorbreken.

De bijeenkomsten werden positief ervaren door de moeders. Ze geven aan er veel van opgestoken te hebben en menen nu bewuster te zijn van een gezond leefstijl. In sommige gevallen hebben de bijeenkomsten geleid tot gedragsverandering. De moeders en de scholen zouden graag door willen gaan met het thema gezonde leefstijl en hebben al ideeën voor vervolgprojecten.



# Inhoud

<b>1.</b>	<b>Inleiding.....</b>	<b>9</b>
1.1	Achtergrond informatie en relevantie Hartstichting .....	9
1.2	Participatief Actie Onderzoek (PAR) .....	10
1.3	Doelstellingen .....	11
1.4	Onderzoeksactiviteiten.....	12
1.5	Opbouw van het rapport .....	12
<b>2.</b>	<b>Het onderzoeksproces .....</b>	<b>13</b>
2.1	Contact leggen met scholen .....	13
2.2	Ouderbijeenkomsten.....	15
2.3	Validatiebijeenkomsten .....	17
2.4	‘Spin offs’ van de ouderbijeenkomsten .....	17
<b>3.</b>	<b>Spellen en activiteiten .....</b>	<b>20</b>
3.1	BMI berekenen .....	20
3.2	Fotodiscussie .....	21
3.3	Het stellingenspel .....	22
3.4	Dagboekje.....	22
3.5	Rollenspel .....	23
3.6	Frisdrankenspel.....	23
3.7	Calorie video.....	24
3.8	Voeding van deelnemers in beeld .....	24
3.9	Posters maken .....	25
<b>4.</b>	<b>Resultaten ouderbijeenkomsten .....</b>	<b>27</b>
4.1	Kennis en bewustzijn over gezonde leefstijl .....	27
4.2	Voeding.....	31
4.3	Bewegen .....	37
4.4	Cultuur, islam en gezonde leefstijl .....	39
<b>5.</b>	<b>Validatie en evaluatie .....</b>	<b>42</b>
5.1	Validatie resultaten ouderbijeenkomsten .....	42
5.2	Evaluatie bijeenkomsten.....	43
5.3	Behoeftes en wensen voor vervolgbijeenkomsten .....	43
<b>6.</b>	<b>Conclusie en aanbevelingen.....</b>	<b>45</b>
6.1	Conclusies .....	45
6.2	Specifieke conclusies naar aanleiding van de doelstellingen van het project .....	46
6.3	Aanbevelingen .....	47





## 1. Inleiding

Overgewicht blijkt onder Surinaamse, Turkse en Marokkaanse (met name meisjes en vrouwen) Nederlanders vaker voor te komen. Voor een deel hangt dat samen met hun ook vaak lagere sociaal economische status, maar ook culturele factoren, toegang tot informatie en genetische factoren kunnen een rol spelen. Gezondheids promotie en -educatie richten zich vaak op Nederlanders in het algemeen, maar er is behoefte aan het ontwikkelen van gerichte interventies voor hoogrisico groepen. Hiervoor is inzicht nodig in de kennis, opvattingen en behoeftes van de doelgroep over (on)gezonde leefstijl en risico's op overgewicht en hart- en vaatziekten. Betrokkenheid van de doelgroepen zelf is daarbij onmisbaar. Vanuit dit oogpunt ontwikkelde de afdeling Metamedica van het VUmc in nauwe samenwerking met de Hartstichting een participatief actie onderzoek, met als betrokken doelgroep: *moeders van kinderen op Islamitische basisscholen*. Dit rapport presenteert de resultaten van ruim een jaar onderzoek.

### 1.1 Achtergrond informatie en relevantie Hartstichting

Preventie van hart- en vaatziekten is één van de kerntaken van de Hartstichting. Kinderen en jongeren zijn een kwetsbare - en daarom belangrijke - doelgroep. In de obesogene leefomgeving waarin zij opgroeien, staan zij voortdurend bloot aan verleidingen en is gezond gedrag niet de gemakkelijkste keuze. De Hartstichting richt zich op deze doelgroep met preventieprogramma's, zoals de Lekker fit! aanpak. Met het Lekker fit! Lespakket krijgen kinderen op de basisschool les over voeding, beweging en gezonde keuzes maken met het oog op de toekomst. De Lekker fit! aanpak probeert ook ouders te betrekken bij het bevorderen van een gezonde leefstijl van hun kinderen. Op dit moment worden de ouders onvoldoende bereikt en vooral waar het gaat om hoog risico groepen. Ouders en kinderen met de meeste kans op overgewicht en hart- en vaatziekten behoren meestal tot de lage sociaaleconomische subpopulaties en zijn voor een belangrijk deel ook onder migrantenpopulaties te vinden. De Hartstichting is op zoek naar (voorlichtings)materiaal en interventies waarmee ouders beter bereikt en geïnformeerd kunnen worden over een gezonde leefstijl, en gemotiveerd worden tot gedragsverandering. Daarvoor is eerst meer kennis nodig over de kennis, opvattingen en behoeftes van specifieke doelgroepen. Het actief betrekken van ouders wordt gezien als de sleutel tot kennisvermeerdering en gedragsverandering op het gebied van gezonde leefstijl. De Hartstichting heeft daarom samen met de afdeling Metamedica van het VUmc een actie onderzoek (gebaseerd op methoden van

participatief actieonderzoek) opgezet met als concreet doel: *inzicht krijgen in kennis, opvattingen en behoeftes van moeders op islamitische basisscholen door actieve betrokkenheid van moeders zelf.*

## **1.2 Participatief Actie Onderzoek (PAR)**

Participatieve actieonderzoeksmethoden zijn bij uitstek geschikt om te komen tot een aanpak voor ouderbetrokkenheid, ontwikkeld door ouders zelf. Participatief Actie Onderzoek, ook wel PAR (Participatory Action Research) genoemd is een onderzoeksmethode die vooral binnen de sociale wetenschappen wordt toegepast. De laatste jaren is deze methode in opkomst, vooral bij interventieonderzoek op het gebied van gedragsverandering. De gebruikelijke aanpak bij PAR is om mensen actief te betrekken bij de oplossing van een probleem waarmee ze te maken hebben. Een belangrijk kenmerk van PAR is dat het niet de onderzoekers zijn die hiervan leren, maar dat in de eerste plaats de doelgroep zelf een leerproces doormaakt. Vanuit het leerproces komen zij tot een inzicht en een plan om iets te ondernemen, waarna bekeken wordt hoe die aanpak functioneert en of het niet anders en beter moet. Daarna volgt een nieuwe ronde van PAR onderzoek. Vooraf is daarom niet duidelijk welke uitkomsten er te verwachten zijn. Veel gebruikte technieken bij PAR zijn interviews, observaties, groepsgesprekken (FGDs), het vastleggen van beeld op foto of video en het bespreken ervan, rollenspellen, samen voorlichtingsposters maken en voortdurend bespreken van de wensen van de doelgroep wat betreft het onderzoek.

In dit onderzoek zijn moeders van kinderen op islamitische basisscholen de doelgroep. Het probleem waar zij mee te maken hebben is overgewicht en een verhoogd risico op hart-en vaatziekten door ongezonde leefgewoonten. Idealiter was het initiatief voor dit onderzoek van de moeders zelf gekomen vanuit een behoefte om de eigen situatie te veranderen en te verbeteren. In dit onderzoek is de eerste aanzet echter gedaan door Hartstichting en onderzoekers van het VUmc, afdeling Metamedica. Wel is aandacht besteed aan de bereidheid van de doelgroep om betrokken te zijn bij het onderzoek (zie paragraaf 2.1). In het verdere onderzoeksproces komt de actieve betrokkenheid van de moeders meer naar voren. Dit komt onder andere naar voren in de bijeenkomsten waarin werd gewerkt met een agenda die door de moeders zelf wordt bepaald; elke bijeenkomst bepaalden moeders wat er in de volgende bijeenkomst besproken zou worden. Ook werden interactieve spellen en activiteiten ingezet, zoals rollenspellen en fotodiscussies (zie hoofdstuk 3). Daarnaast zijn de bevindingen van het onderzoek ter validatie voorgelegd aan de moeders in een aparte bijeenkomst. Ook werd met tijdens deze validatiebijeenkomst besproken

wat de moeders geleerd hadden van het onderzoek. De onderzoekers spelen voornamelijk een rol in het begeleiden van dit proces.

De PAR methode is passend binnen het doelgroep Participatie beleid van de Hartstichting. De vorm van PAR ligt op het 3<sup>e</sup> of 4<sup>e</sup> niveau van doelgroep Participatie: co-produceren en/of mee beslissen. Daarmee is PAR als methodiek geschikt om als instrument voor doelgroep Participatie in te zetten. De opgedane ervaringen kunnen breed gebruikt worden door de Hartstichting in projecten waarbinnen doelgroep Participatie centraal staat. In die zin is het project ook onderdeel van capaciteitsopbouw op het gebied van doelgroep Participatie (in het bijzonder moeilijk bereikbare groepen) binnen de Hartstichting.

### **1.3 Doelstellingen**

Het hoofddoel van dit onderzoek is het stimuleren en faciliteren van ouderbetrokkenheid op het Islamitisch basis onderwijs op het gebied van gezonde leefstijl, om op die manier bij te dragen aan een hartgezonde jeugd. Daarnaast kan dit onderzoek door extra aandacht aan allochtone ouders te besteden, een bijdrage leveren aan het bestrijden van het groeiende verschil tussen gezondheid van allochtonen en autochtonen binnen Nederland.

Aan de hand van de hoofddoelen zijn een aantal specifieke doelstellingen opgesteld:

- Genereren van de eigen inzichten en kennis van ouders ten aanzien van de hartgezondheid van hun kinderen. Met de term hartgezondheid wordt bedoeld op het belang van een gezond kinderhart en hoe dit in gevaar gebracht kan worden door ongezonde leefgewoonten.
- Bewustwording van ouders ten aanzien van leefwijzen in Nederland en de risico's die deze met zich meebrengen, en vooral het ontwikkelen van een hart- of vaatandoening.
- Het formuleren van een plan en reactie op de uitdagingen waar ouders zich voor gesteld zien om een gezonde leefstijl daadwerkelijk te bewerkstelligen.
- Het opleveren van een aantal door de doelgroep ontwikkelde en geteste methoden t.b.v. ouderbetrokkenheid bij een gezonde leefstijl welke door de Hartstichting in diverse projecten zal worden ingezet.
- Capaciteitsopbouw binnen Hartstichting, bij organisaties van migranten en binnen het Islamitisch Basisonderwijs.
- Op de lange termijn zal dat leiden tot een grotere betrokkenheid van de ouders bij het begeleiden van hun kinderen op het gebied van gezondheid.

## 1.4 Onderzoeksactiviteiten

In ons onderzoek is PAR uitgevoerd met behulp van diverse ouderbijeenkomsten op twee islamitische basisscholen. Het onderzoek is tot stand gekomen door onderzoekers van het VUmc en de Hartstichting. De (vier) onderzoekers van het VUmc namen het voortouw in het uitvoerende gedeelte van het onderzoek, met name wat betreft het organiseren van de bijeenkomsten en de analyse en de rapportage hiervan. Zij werden daarin actief ondersteund door de Hartstichting, vooral op het gebied van inhoudelijke aspecten, het creëren van draagvlak onder doelgroeporganisaties en tips voor de spellen en activiteiten. Eén onderzoeker van de Hartstichting is gedurende het gehele proces nauw betrokken geweest

Het onderzoek werd uitgevoerd in drie fases:

1) *Oriëntatie*: In deze fase hebben gesprekken plaatsgevonden vertegenwoordigers van de doelgroepen. Ook is contact gelegd met islamitische basisscholen.

2) *Ouderbijeenkomsten*: Tien ouderbijeenkomsten (vijf per school) vonden plaats in de vorm van focus groep discussies (FGDs). Binnen deze bijeenkomsten werd geïnventariseerd welke onderwerpen ouders belangrijk vinden als het gaat om overgewicht en ongezonde leefstijl van hun kinderen. Aan het eind van elke bijeenkomst werd samen met de ouders de agenda voor de volgende bijeenkomst vastgesteld. Bij de agenda werden passende activiteiten bedacht om de bestaande ideeën en kennis bij de ouders over gezonde voeding en beweging zichtbaar te maken en de discussie op gang te brengen.

3) *Validatie*: Evaluatie en validatie onderzoeksresultaten zijn belangrijke onderdelen van PAR. Dit gebeurde door middel twee validatiebijeenkomsten (één per school). Tijdens deze bijeenkomsten werden de resultaten van de tien ouderbijeenkomsten besproken, om deze bij de ouders te kunnen verifiëren. Daarnaast werd expliciet stilgestaan bij wat ouders en onderzoekers van de bijeenkomsten hadden geleerd.

## 1.5 Opbouw van het rapport

In de volgende hoofdstukken doen we verslag van zowel het proces als de uitkomsten van het onderzoek. In hoofdstuk twee staat het onderzoeksproces centraal. In hoofdstuk drie presenteren we de resultaten van de ouderbijeenkomsten. Hoofdstuk vier beschrijft de uitkomsten van de validatiebijeenkomsten. Ten slotte presenteren we in hoofdstuk vijf de conclusies en aanbevelingen van het onderzoek.

## 2. Het onderzoeksproces

In dit deel van het verslag lichten we de opzet en het verloop van het onderzoeksproces toe. Omdat het proces van het onderzoek en de leerervaringen van onderzoekers en ouders een belangrijk onderdeel van participatief actieonderzoek vormen, besteden we hier expliciet aandacht aan. We beschrijven hoe contact werd gelegd met de scholen, hoe de ouderbijeenkomsten verliepen en welke activiteiten (tools) daarbij werden ingezet.

### 2.1 Contact leggen met scholen

De eerste stap bestond uit het leggen van contact met de Islamitische Schoolbesturen Organisatie (ISBO) en stichting El Amal om het onderzoeksproject bij hen te introduceren, met als doel het creëren van draagvlak en vertrouwen. Het rechtstreeks benaderen van scholen zonder betrokken partijen te informeren zou mogelijk kunnen stuiten op weerstand. Bij de ISBO zijn op het moment van schrijven 37 van de in totaal 44 islamitische scholen in Nederland, aangesloten. Bij de Stichting El Amal zijn vijf basisscholen verspreid over Amsterdam, Haarlem, Alkmaar en Harderwijk, aangesloten. De ISBO en El Amal ondersteunen het onderzoeksproject en hebben aangegeven achter de hoofddoelstelling van de bijeenkomsten (preventie van overgewicht) te staan. De logo's van betrokkenen zijn (met toestemming) gebruikt in de communicatie naar scholen. Dit versterkt het imago, omdat de boodschap hiermee van een voor de doelgroep bekende en betrouwbare afzender komt. Dit verhoogt de kans dat de doelgroep de inhoud van de boodschap als belangrijk zal beschouwen.

Ook het Kind- en Oudercentrum (KOC), GGD Amsterdam en Kennemerland zijn via e-mail op de hoogte gesteld van onze activiteiten op de school. De reden hiervoor was (naast het creëren van draagvlak) om te informeren naar eventuele al bestaande projecten op dit gebied om te voorkomen dat vergelijkbare projecten naast en los van elkaar worden ontwikkeld. Van deze organisaties ontvingen we geen reacties die aanleiding gaven voor het opzetten en uitbreiden van een eventuele samenwerking. In dit geval bleek het op de hoogte stellen en het uitnodigen van deze organisaties voor bijeenkomsten voldoende om draagvlak te creëren voor het onderzoeksproject. Om draagvlak te houden is het belangrijk om deze organisaties na afloop van

het onderzoek op de hoogte te stellen van de resultaten daarvan. Hiermee kunnen we tevens de bevindingen onder de aandacht brengen en ontstaat een basis voor eventuele vervolgprojecten.

Bij het benaderen van de scholen hebben we ervoor gekozen de scholen te benaderen op basis van hun beschikbaarheid en toegankelijkheid. Representativiteit van scholen speelde (nog) geen rol, omdat het hier een verkennend onderzoek betreft waarbij het doel voornamelijk was om lessen te formuleren voor de toekomst. Om deze redenen zijn scholen benaderd uit Noord-Holland; vijf scholen uit de provincie Noord-Holland zijn eerst via een persoonlijke brief uitgenodigd, daarna via de telefoon. De persoon binnen de school die in eerste instantie werd benaderd is de directeur of directrice. In de desbetreffende brief en bijlage werd een appèl op de medeverantwoordelijkheid van de school gedaan als het gaat om de gezondheid van de leerlingen.

Het duurde enige tijd voor de scholen besloten of zij aan het project mee wilden doen. Hiervoor zijn verschillende redenen aan te wijzen; scholen wilden bijvoorbeeld meer weten over het onderzoeksteam, de bedoeling van de ouderbijeenkomsten, gevraagde inzet wat betreft geld en tijd en de verwachtingen naar de deelnemers toe. Omdat het om een verkennend onderzoek ging, kon hier niet altijd een concreet antwoord op gegeven worden. Met dit onderzoek is hierover informatie verzameld, waardoor het in de toekomst makkelijker zal zijn concrete antwoorden op dergelijke vragen te geven. Ondanks dat niet altijd duidelijk was wat de inzet en rol van de scholen zou worden, was dit geen belemmering in het verdere onderzoek, doordat veel aandacht is besteed aan het afstemmen van de verwachtingen van de betrokken partijen. Tijdens deze oriënterende fase van het onderzoek bleek dat de scholen en de doelgroep meer gewend zijn aan traditionele voorlichting (aanbodgericht in plaats van vraaggericht) en onbekend waren met participatieve onderzoekstechnieken. Er is daarom extra aandacht en overleg besteed aan de werkwijze binnen het onderzoeksproject. Deze 'nieuwe aanpak' maakte de scholen nieuwsgierig en bleek een belangrijke reden om mee te doen. De eerste twee scholen die interesse toonden werden geselecteerd.

In het eerste contact werd met de schoolleiding ook besproken dat zij een belangrijke functie zouden hebben in het beschikbaar stellen van een ruimte voor de bijeenkomsten, omdat ouders zich vertrouwd voelen op de school en andere deelnemers kennen. Hierdoor komen gesprekken gemakkelijker op gang. Langsgaan bij de school ter kennismaking en het toelichten van het doel en opzet van de bijeenkomsten droeg eraan bij dat de school de ruimte en tijd beschikbaar stelde om de bijeenkomsten te laten plaatsvinden. Van belang was daarbij dat zowel de organisatie als het werven van deelnemers een taak was van onderzoekers van het VUmc. Beide scholen werden ondersteund bij het uitnodigen van deelnemers door middel van posters en berichten in de nieuwsbrieven. Via de contacten van deelnemers in de eerste bijeenkomsten meldden zich

spontaan nieuwe deelnemers bij latere bijeenkomsten. Hierdoor varieerde de samenstelling van de groepen.

## 2.2 Ouderbijeenkomsten

In totaal vonden tien ouderbijeenkomsten plaats op twee Islamitische basisscholen, vijf bijeenkomsten per school. Na afloop van de ouderbijeenkomsten op Al Wafa, vonden twee kookbijeenkomsten plaats, waaruit ook informatie werd verzameld. Omdat er nooit vaders op de bijeenkomsten aanwezig waren spreken we verder over 'moeders'. De moeders van de scholen werden een aantal weken van tevoren uitgenodigd om deel te nemen aan de bijeenkomsten. Dit gebeurde door middel van posters (zie figuur 2.1), en een mondelinge uitnodiging van de oudercontactpersoon op de desbetreffende school (er was één oudercontactpersoon op elke school) aan de moeders. Er was geen vast aantal deelnemers in de bijeenkomsten en het aantal deelnemers varieerde van 7 tot 14 moeders, behalve bij één bijeenkomst waarbij drie moeders aanwezig waren. Een aantal moeders (drie à vier op elke school) kwam naar elke bijeenkomsten, de aanwezigheid van andere moeders wisselde per bijeenkomst. Naast de moeders waren ook vaak (gemiddeld drie à vier) jonge kinderen aanwezig bij de bijeenkomsten.



Figuur 2.1: Wervingsposter

Bij elke bijeenkomst waren twee gespreksleiders aanwezig die de discussie in goede banen leidden en aantekeningen maakten van de meest relevante aspecten van de bijeenkomst. Tijdens de bijeenkomsten werden geluidsopnames gemaakt die na afloop getranscribeerd werden door één van de onderzoekers. Soms overlegden de moeders in het Arabisch of Turks; deze informatie kon niet worden getranscribeerd. Sommige delen van de geluidsopnames waren onverststaanbaar doordat moeders tegelijkertijd praatten of kinderen het gesprek overstemden. Door de aantekeningen die gemaakt werden tijdens de bijeenkomsten kon de meeste informatie toch meegenomen worden in de verslaglegging.

De eerste bijeenkomst stond in het teken van kennismaking en introductie. Om erachter te komen of de doelgroep het probleem van overgewicht herkent en welke ideeën en inzichten over overgewicht bestaan is ouders gevraagd het BMI van henzelf en/of hun kinderen te berekenen en

werden foto's van kinderen met variërend gewicht besproken (zie volgende paragraaf voor een uitgebreide beschrijving van deze activiteiten). Dit bleken goede manieren om het onderwerp te introduceren. Ook zette dit ouders aan om verder door te praten over het onderwerp gezond eten en bewegen. In eerste instantie wilden we ook gebruik maken van bodymapping, om een beeld te krijgen van de ideeën van ouders over hoe het lichaam werkt. Uiteindelijk is deze activiteit niet ingezet, vanwege het risico dat het tekenen van het eigen lichaam deelnemers in verlegenheid brengt. Mogelijk kan deze methode in een andere context wel gebruikt worden.

Het vaststellen van de agenda voor volgende bijeenkomsten is een essentieel onderdeel van de participatieve onderzoeksopzet. Doordat dit in samenspraak met de deelnemers gebeurt, kunnen de bijeenkomsten vooraf nog niet inhoudelijk ingevuld worden. De gespreksstof voor de opvolgende bijeenkomsten werd gekozen uit onderwerpen die deelnemers als belangrijk beschouwden. Vervolgens werden methoden bedacht door de onderzoekers voor de vervolgbijeenkomst. Het is de taak van de gespreksleiders om aan het eind van iedere bijeenkomst samen te vatten wat is besproken en gewenste gespreksonderwerpen voor de volgende bijeenkomst te inventariseren, op basis waarvan de onderzoekers een draaiboek kunnen maken. Door de onderwerpen op het bord te noteren, en daarna gezamenlijk te beslissen welke onderwerpen de agenda vormen, wordt voor de deelnemers zichtbaar dat zij invloed hebben op de besluitvorming.

Opvallend bij het vaststellen van de agenda tijdens de eerste bijeenkomsten op beide scholen was dat het onderwerp 'ontbijten' als gespreksonderwerp werd aangedragen. Aangezien de beweegcomponent door de deelnemers op beide scholen minder aandacht kreeg (vergeleken bij voeding), heeft het team na overleg het onderwerp extra onder de aandacht gebracht door hier specifiek naar te vragen. Hierdoor kwam het gesprek over bewegen meer op gang, maar de gesprekken richtten zich nog steeds grotendeels op voeding. Omdat dit aangeeft dat voeding een belangrijk onderwerp is voor deelnemers, hebben gespreksleiders (in overeenstemming met de PAR-werkwijze) vervolgens niet meer expliciet aangestuurd op het onderwerp 'beweging'.

Hoewel de moeders een centrale rol hebben in de ouderbijeenkomsten, hebben ook de onderzoekers een belangrijke rol in de participatieve onderzoeksopzet; vooral in het mogelijk maken van de participatie van de moeders. Met name de gespreksleider heeft een cruciale rol in het proces door de bijeenkomsten in goede banen te leiden. Belangrijk is hierbij om het overzicht te bewaren, door regelmatig samen te vatten wat er besproken is en te voorkomen dat te ver wordt afgedwaald van het centrale onderwerp. Daarnaast heeft de gespreksleider een belangrijke taak in het creëren van een goede sfeer, waarin de aanwezigen zich op hun gemak voelen, elkaar en de onderzoekers vertrouwen en hun stem durven te laten horen. Ook de observator heeft een



belangrijke functie. Deze persoon kan letten op het verloop van de bijeenkomst, de verbale en non-verbale communicatie, onderlinge gesprekken van aanwezigen en de sfeer. Daarnaast kan de observator in de gaten houden of welke onderwerpen aan bod komen en welke onderwerpen eventueel worden gemist. Dit kan tijdens of na de bijeenkomst teruggekoppeld worden aan de gespreksleider. Ook geeft dit relevante informatie voor de analyse van de bijeenkomsten.

### **2.3 Validatiebijeenkomsten**

Belangrijk bij de PAR aanpak is de validatiebijeenkomst. Dit is een afsluitende bijeenkomst waarbij de onderzoekers de resultaten neerleggen bij de doelgroep ter verificatie. De validatiebijeenkomsten hebben plaatsgevonden op beide scholen. Per school waren er respectievelijk 10 en 12 moeders aanwezig, wat we als een goede opkomst beschouwen. Ook de schoolleiding was aanwezig (de directeur op Al Wafa en de vervanger van de directeur op Al Ikhlâas). Een van de onderzoekers die ook als discussieleider aanwezig was op de bijeenkomsten heeft een presentatie gegeven waarbij de resultaten van de bijeenkomsten werden uitgelicht. De moeders werd gevraagd op de resultaten te reageren: zijn zij het ermee eens? Hebben ze aanvullingen op het besprokene? Tevens vond er een evaluatie van de bijeenkomsten plaats en werd (samen met de schoolleiding) besproken in welke vorm het thema 'gezond leefstijl' kan worden voortgezet. Meer over de validatiebijeenkomsten leest u onder 5.1.

### **2.4 'Spin offs' van de ouderbijeenkomsten**

Tijdens de bijeenkomsten zijn een aantal onderwerpen op tafel gekomen die aanleiding gaven voor het organiseren of bijwonen van aanvullende activiteiten naast de ouderbijeenkomsten. Dit betrof opmerkingen over de rol van vaders, betrokkenheid van de imam, het deelnemen aan een gymclub en een kookclub. De eerste twee onderwerpen zijn door de onderzoekers opgepakt, echter, omdat het volgens de PAR werkwijze de voorkeur heeft dat het initiatief vanuit door de moeders en/of de schoolleiding zou moeten komen, heeft de ontmoeting met de imam gedurende dit project niet plaatsgevonden. Mogelijk kan dit in een vervolgproject alsnog gedaan worden. De andere activiteiten (een gymclub op Al Ikhlâas en kookclub op Al Wafa) hebben plaatsgevonden tijdens het onderzoeksproject. Het onderzoeksteam heeft aan het ontstaan van de kookclub een bijdrage geleverd door mee te denken over de organisatie en het aanwezig zijn tijdens de kookbijeenkomsten. De rol van de gespreksleiders was bij deze activiteit van een andere aard dan bij de ouderbijeenkomsten. Tijdens de ouderbijeenkomsten worden de deelnemers door de gespreksleider aangezet om ideeën over gezonde voeding en beweging met elkaar uit te wisselen.

Tijdens de kookbijeenkomsten lag het initiatief volledig bij de moeders en waren de onderzoekers vooral aanwezig om te observeren en de activiteit vast te leggen in beeld.



**Figuur 2.2** Wervingsposter op Al Ikhlâs in Haarlem



### 3. Spellen en activiteiten

Om de deelnemers aan te zetten tot discussie werden verschillende spellen en activiteiten ingezet. Er is gebruik gemaakt van een groot aantal verschillende activiteiten. Sommige daarvan zijn gebaseerd op eerder ontwikkelde oefeningen door de Hartstichting (het 'dagboekje', de 'calorievideo' en het 'frisdrankspel'), terwijl andere activiteiten zijn ontwikkeld in het kader van dit onderzoek. Het doen van deze oefeningen is een uitnodigende manier voor deelnemers om actief bij het gesprek betrokken te raken. Ook deelnemers die communicatief minder vaardig zijn, worden daarmee verleid om deel te nemen aan het gesprek.

Tijdens de bijeenkomsten in dit onderzoek lichtten de gespreksleiders bij elke oefening eerst de bedoeling daarvan toe. Vervolgens bewaakten zij het verdere verloop van de activiteit, zodat belangrijke informatie niet verloren ging. Door opmerkingen uit de oefeningen opnieuw aan deelnemers voor te leggen kwam de gezamenlijke discussie op gang. Deelnemers die de Nederlandse taal niet goed beheersten, werden bijgestaan door de overige groepsleden. Hieronder beschrijven we de verschillende activiteiten.

#### 3.1 BMI berekenen

Dit is een eenvoudige activiteit waarbij geen apparatuur is vereist. Deelnemers berekenen hun eigen BMI en dat van hun kinderen. Eerst wordt aan deelnemers gevraagd of zij weten wat een BMI is, en wie er meer over kan vertellen in de groep. Dan volgt een korte toelichting door de gespreksleiders. Het is belangrijk om te benadrukken dat het slechts gaat om een indicatie; een hulpmiddel om de mate van onder- en overgewicht vast te stellen. Bij wijze van voorbeeld vragen de gespreksleiders iemand uit de groep om de lengte, gewicht en leeftijd van hun kind op te geven, en doen de eerste berekening voor. Deelnemers ontvangen vervolgens een formuliertje met de gegevens die ze gaan invullen zoals geslacht, leeftijd, lengte. Dit formulier nemen ze mee naar huis en vullen deze in om vervolgens naar de volgende bijeenkomst mee te nemen. Door deelnemers kennis te laten maken met een maat die het (over)gewicht aangeeft, hebben ze een concrete richtlijn en kunnen ze op een eenvoudige wijze nagaan of er sprake is van overgewicht bij hun zelf en/of hun kinderen. Het probleem van overgewicht kan zo makkelijker worden (h)erkend. Deelnemers ontvangen daarnaast ook links van websites zoals van de Hartstichting en Voedingscentrum waarop de BMI ook uitgerekend kan worden. Opvallend aan deze oefening is dat deelnemers bij wie sprake is van normaal gewicht of ondergewicht deze informatie sneller delen

met anderen, dan deelnemers bij wie sprake is van een relatief hoog BMI. Figuur 3.1 geeft een

Body mass index

- Body mass index, ik weet niet wat dat is.
- Ik doe het wel eens via internet. Mijn lengte, hoeveel je weegt, mijn leeftijd. Dus ik moet eigenlijk nog 2 kilo afvallen
- Het is wel interessant, maar ik heb het echt nog nooit gedaan
- Met het blote oog zie je ook al heel veel, onder de douche bijvoorbeeld
  - Je ziet toch een beetje vetrolletjes of zo. Aan de buik, de dijen en de billen zeg maar
  - Maar van sommige kinderen wegen hun botten soms zwaarder
  - Als iemand dun is en hij weegt zwaar, waar zit dat gewicht dan? Wij zeggen dan heel vaak van ja, die heeft bijvoorbeeld dikke of zware botten

voorbeeld van het gesprek dat naar aanleiding van deze discussie op gang kan komen.

**Figuur 3.1: Uitspraken van moeders op Al Wafa naar aanleiding van het berekenen van het BMI**

### 3.2 Fotodiscussie

De gespreksleiders tonen een collage van foto's waarop kinderen zijn afgebeeld met een normaal gewicht, ondergewicht en overgewicht. De foto's roepen bij de deelnemers allerlei reacties op variërend van 'dat kind is echt te dik' of 'die baby is echt te mager' en 'dit kind ziet er gezond uit'. Door deze beelden te tonen en verder door te vragen ('waarom is dit kind te dik?' en 'en een mollige baby, is dat erg?') worden de deelnemers geprikkeld om hun mening te geven. Het tonen van foto's is een goede manier om deelnemers te stimuleren om hun associaties/concepten/ideeën over overgewicht in relatie tot voeding uit te spreken. Hierbij is het wel aan te bevelen om bij het samenstellen van een dergelijke collage van afbeeldingen rekening te houden met het presenteren van een compleet beeld: dus niet alleen afbeeldingen van dikke kinderen bij McDonald's of ongezond etend op de bank voor de TV, maar ook gezonde kinderen en sportende kinderen. Ook lijkt het aan te raden rekening te houden met diversiteit in de afkomst van de doelgroep door op de afbeeldingen kinderen van verschillende etniciteiten te laten zien. Deze oefening is een goede manier om erachter te komen hoe deelnemers denken over ongezond gewicht. Omdat het over andere kinderen gaat, zijn deelnemers snel bereid zijn om hun mening te geven.



**Figuur 3.2 De collage voor de fotodiscussie**

### 3.3 Het stellingenspel

Stellingen over gezond eten en bewegen zetten deelnemers aan om hierover na te denken. Voorafgaand aan de activiteit deelt de gespreksleider twee notitievelletjes uit aan de deelnemers; één waarop 'waar' staat geschreven en één waarop 'onwaar' staat. De gespreksleider legt vervolgens een aantal stellingen voor, zoals 'een glas cola bevat drie suikerklontjes, waar/onwaar' of 'een half uur per dag bewegen voor mijn kind is voldoende, waar/onwaar', 'een kind dat op jonge leeftijd te zwaar is, is niet erg, dat gaat er later wel vanaf' en 'twee glazen frisdrank per dag moet kunnen'. Deelnemers steken de ene of het andere vel in de lucht. De gespreksleiders doen een korte inventarisatieronde in de groep en vragen deelnemers om uit te leggen waarom ze voor waar of onwaar hebben gekozen. Doordat deelnemers verschillend reageren op deze stellingen, ontstaat er een discussie. Opvallend aan deze oefening is dat deelnemers elkaar aanspreken over waarom een stelling waar of juist onwaar is bijvoorbeeld. Deelnemers zijn erg enthousiast over deze oefening. Het is een leuke oefening om de groep in beweging te krijgen. Mogelijke aanvulling voor een vervolg is om deelnemers zelf ook stellingen te laten noteren en die aan de groep voor te leggen.



Figuur 3.3 Voorbereidingen voor het stellingenspel

### 3.4 Dagboekje

Er wordt in deze oefening gebruikt gemaakt van een bestaand dagboekje dat al wordt gebruikt als lesmateriaal op VO scholen. Doordat deelnemers bijhouden wat/hoeveel/hoe vaak hun kinderen eten en bewegen, wordt het eet- en beweeggedrag van het kind inzichtelijk gemaakt. Ook wordt op deze manier het thema van de ouderbijeenkomsten in het gezin bespreekbaar. De dagboekjes zijn gemakkelijk in te vullen. Tijdens de bijeenkomst legt de gespreksleider eerst uit hoe de deelnemers het eet- en beweegdagboekje kunnen bijhouden en wat het doel daarvan is. Vervolgens delen ze de dagboekjes uit. Een aantal deelnemers heeft het dagboekje ingevuld en meegenomen naar de volgende bijeenkomst. Aan de hand van de ingevulde dagboekjes worden

vragen gesteld over bijvoorbeeld tussendoortjes en fruit. Het is mogelijk om als gespreksleider ook een dagboekje in te vullen en te bespreken tijdens de volgende bijeenkomst. Niet elke deelnemer gaat met het dagboekje aan de slag, maar diegene die het wel doen, delen hun ervaringen met de rest van de groep.

### 3.5 Rollenspel

Met behulp van het rollenspel worden herkenbare situaties in het gezin (eetmomenten) zoals die door deelnemers in eerdere bijeenkomsten zijn beschreven, weergegeven en bespreekbaar gemaakt. De deelnemers ontvangen op papier een aantal situaties en bepalen samen welke situatie ze gaan spelen. Door deelnemers een rol te laten spelen (die van vader/moeder/kind) worden herkenbare situaties gecreëerd en worden deelnemers gestimuleerd om eigen ervaringen uit te wisselen. Deelnemers vinden het leuk om aan deze oefening deel te nemen, hoewel niet iedereen zich even goed kan verplaatsen in de rollen. Vooral het eetmoment van de avond (situatie, mijn kind eet niet goed, hoe kan ik ervoor zorgen dat mijn kind zijn/haar bord leeg eet en de rol van de ouders hierin) wekt reacties op van de deelnemers. Deze oefening is vrij gemakkelijk uit te voeren, maar vergt wel enthousiasme van de deelnemers. Van de deelnemers wordt gevraagd om een rol te spelen en het duurt even voor dat deze rollen worden opgepakt. Er wordt ook veel gelachen om de herkenbaarheid en de wijze waarop rollen worden gespeeld. Belangrijk is dat de gespreksleider overzicht houdt over de situatie door na het rollenspel te situaties samen te vatten en bij de deelnemers na te vragen hoe zij in vergelijkbare situaties zouden handelen.

**Moeder:** Je hebt een gezond ontbijt klaargemaakt en wil dat je kind dit opeet.

**Vader:** Je hebt geen zin in het gezeur van de kinderen 's ochtends en wil dat ze snel naar school gaan. Je wil dat de moeder de kinderen met rust laat

**Kind 3:** Je doet alles wat jouw oudere broer doet. Als hij niet eet, wil je ook niet eten

**Kind 2:** Je hebt geen honger in de ochtend. Je bent oud genoeg om te beslissen of je wel of niet eet.

**Kind 1:** Je wil niet eten wat je moeder geeft. Je wil iets anders.

Figuur 3.4 Rolbeschrijvingen in het rollenspel

### 3.6 Frisdrankenspel

Door met behulp van suikerklontjes te visualiseren hoeveel suiker er in frisdranken zit ontstaat kennis over de hoeveelheid suiker die wordt geconsumeerd. Aan deelnemers wordt gevraagd om het aantal suikerblokjes te plaatsen bij plaatjes van frisdranken. De plaatjes worden midden op de tafel gezet en de groep plaatst gezamenlijk het aantal suikerblokjes. Beide groepen deelnemers reageren erg enthousiast op deze oefening. Wanneer de gespreksleiders de suikerblokjes die deelnemers plaatsen, aanvullen met het daadwerkelijk aantal blokjes is duidelijk te merken dat

deelnemers de hoeveelheden suiker (met name in 'Wicky' en 'Energydrink') onderschatten. Sommige deelnemers maken hiervan aantekeningen en geven tijdens latere bijeenkomsten aan dat ze deze kennis in het gezin hebben gedeeld. Deze oefening is een belangrijke stap voor de deelnemers in de bewustwording. Opvallend is ook dat de kennis over suikergehaltes wel aanwezig is onder de deelnemers, maar dat het suikergehalte toch wordt onderschat. De oefening wakkert ook een discussie over alternatieven voor suikerhoudende drank (zoals water, melk, thee met honing) aan en deelnemers bespreken ook richtlijnen ten aanzien van het gebruik van suikerhoudende dranken.



**Figuur 3.5: Schatting van de moeders van de hoeveelheid suiker in verschillende dranken**

### 3.7 Calorie video

Via YouTube wordt een video over voorlichtingsactiviteiten in het project JUMP-in getoond (DMO GGD Amsterdam). Aan kinderen wordt gevraagd hoelang ze denken dat het duurt voordat ze de calorieën die in een Mars zitten er weer af hebben gelopen. Door visueel te maken hoeveel moeite het kost om ingenomen calorieën er weer 'af te lopen' wordt de discussie in de bijeenkomst gemakkelijk gestart. Het tonen van een dergelijk filmpje helpt vooral om het gesprek over het thema 'beweging' te stimuleren. Deelnemers worden zich meer van bewust van de relatie tussen een gezond gewicht en gezond bewegen. Het is ook mogelijk (bij het ontbreken van een internetverbinding) om filmpjes op CD te zetten en die op een laptop te tonen. Hiervoor dient een beamer met projectiescherm aanwezig te zijn. Dit biedt naast het tonen van filmpjes ook de mogelijkheid om websites te raadplegen die deelnemers zelf bezoeken voor informatie over gezonde voeding en beweging.

### 3.8 Voeding van deelnemers in beeld

De gespreksleider toont eigen filmmateriaal (van de bereiding van een gerecht) met als doel deelnemers ertoe aan te zetten om zelf beeldmateriaal te maken (en te tonen) over eten en bewegen. Voor deze oefening is het aan te bevelen de deelnemer die hieraan mee wilt werken,



een camera aan te bieden. Een nadeel van deze oefening kan zijn dat deelnemers weinig animo tonen om zelf beeld te maken om te delen waardoor deze oefening helaas onvoldoende uit de verf komt, zoals het geval is tijdens de ouderbijeenkomsten in dit onderzoek. Wel komt naar aanleiding van het beeldmateriaal van de gespreksleider een gesprek over gerechten en recepten op gang. De nieuwsgierigheid van deelnemers wordt geprikkeld en ideeën over gerechten, en tips (vooral over traditionele gerechten Marokkaanse, Turkse en Irakese keuken) worden vervolgens uitgewisseld.

### 3.9 Posters maken

Deelnemers maken in groepen posters over gezond bewegen en eten. Tijdens de voorafgaande bijeenkomst werd de deelnemers gevraagd om materiaal en plaatjes mee te nemen voor het maken van de posters. Ook de gespreksleiders namen tijdschriften, kranten, reclamefolders mee. Ander materiaal zoals posterpapier, scharen, lijm en stiften werd door de school beschikbaar gesteld. Voor het uitvoeren van dergelijke oefeningen is het aan te raden voor gespreksleiders om over een standaard 'gereedschapskist' te beschikken waarin al deze materialen zitten. Tijdens de bijeenkomst leggen de gespreksleiders uit dat de deelnemers vrij zijn in het samenstellen van hun poster. Door het maken van de poster wordt de creativiteit gestimuleerd en ontstaat onderling een gesprek over wat er op de poster moet komen. Omdat de posters worden getoond in de klas waar hun kinderen op dat moment les hebben, zetten deelnemers zich extra in. Dit is een leuke afsluitende oefening, waarbij een gemoedelijke sfeer ontstaat terwijl deelnemers op de poster knippen, plakken en schrijven. Deze oefening wordt door alle deelnemers erg goed ontvangen en draagt vooral bij aan het ontwikkelen van betrokkenheid bij de bijeenkomsten en het onderwerp. Daarnaast ontstaat een groepsgevoel door het toegevoegde wedstrijd element; de mooiste poster won een prijs. Voor de volgende bijeenkomsten is het aan te raden om de posters na afloop in een kringgesprek met de leerlingen te bespreken (in dit geval is dat niet gebeurd).



Figuur 3.6 (links): Posters maken, Figuur 3.7 (rechts): Kinderen beoordelen de posters



## 4. Resultaten ouderbijeenkomsten

Dit hoofdstuk geeft een overzicht van de onderwerpen die tijdens de ouderbijeenkomsten veel aan bod kwamen. De overkoepelende thema's in deze bijeenkomsten zijn: 1) kennis en bewustzijn van gezonde leefstijl, 2) voeding, 3) bewegen, en 4) cultuur, islam en gezonde leefstijl. Citaten van moeders worden gebruikt ter illustratie.

### 4.1 Kennis en bewustzijn over gezonde leefstijl

#### *Kennis en bewustzijn van moeders*

Tijdens de ouderbijeenkomsten blijkt dat de aanwezige moeders kennis hebben over gezonde leefstijl en zich bewust zijn van het belang ervan. Zo bespreken zij bijvoorbeeld het belang van ontbijten, gevarieerd eten, het eten van groente en fruit, het drinken van voldoende water en de schadelijke effecten van suikers. Daarbij valt op dat moeders meer bezig zijn met voeding dan met bewegen. Ze hebben dan ook veel meer vragen die met voeding te maken hebben. Van veel producten vragen de moeders zich af of ze gezond zijn (bijvoorbeeld: Hoe gezond is melk? Hoe gezond zijn kruiden?). Ook vragen moeders zich af welke producten gezonder zijn in vergelijking met andere producten. (bijvoorbeeld: Welk fruit kan ik het best eten? Is kraanwater gezonder dan Spa blauw?). Ook hebben moeders vragen over de gevolgen van ongezonde voeding (bijvoorbeeld: krijg ik suikerziekte van te veel suiker?). Belangrijke bronnen van informatie voor moeders zijn de GGD, het consultatiebureau, het Voedingscentrum en andere moeders, zoals naar voren komt in de volgende uitspraken:

*'Je hoort wat op TV en in de media, maar we bespreken ook veel met elkaar' (Al Ikhlâas 5).*

*'Van de GGD krijg je een hele stapel boekjes en een infomap' (Al Wafa 1).*

*'Soms word je ook gek van al die informatie!' (Al Wafa 1).*

Verder maken moeders ook gebruik van het Internet en traditionele Islamitische boeken en Arabische televisieprogramma's. Een concreet voorbeeld hiervan zijn de programma's van de Arabische voedingsdeskundige Dr. Mohammed Al Hashimi.

#### *Kennis en bewustzijn van kinderen*

De moeders vertellen dat hun kinderen veel kennis hebben over wat wel en niet gezond is. Ze geven aan dat hun kinderen veel weten, maar er niet altijd naar handelen. Eén van de moeders zegt bijvoorbeeld:

*'Als ze chips krijgen, dat zeggen ze: "dat is niet gezond mama! ". Maar soms vragen ze er erom en dan denken ze van: "dat is niet gezond, maar ik wil het toch!".'* (Al Wafa 2).

Het komt aan de andere kant ook voor dat kinderen hun ouders wijzen op wat wel of niet gezond is:

*'Mijn dochter houdt niet van prik. Ze neemt soms maar een half pakje, terwijl ze twee pakjes mee naar school krijgt. Ik had cola gekocht voor haar, toen zei ze: 'Mag niet mama, cola is slecht'. (Al Wafa 2).*

Kinderen krijgen via de school, de sportvereniging en via hun ouders kennis over een gezonde leefstijl. Een moeder vertelt dat ze met haar kinderen praat over het belang van gezonde voeding:

*'Ik maak mijn kinderen wel bewust van gezond eten, dat groente en fruit goed voor je is en dat ze vooral water moeten drinken en dat weten zij zelf ook wel hoor, want als ze soms moeten kiezen tussen sap en water, zeggen ze- 'ja mama, water is eigenlijk het beste!' (Al Ikhlâas 5).*

Wat de moeders ook vertellen, is dat de kinderen, vooral meisjes soms al op jonge leeftijd bezig zijn met overgewicht en beeldvorming over dikke en dunne mensen. Dit komt volgens de moeders door de mode en de media.

*'Ze worden ook veel geconfronteerd met bijvoorbeeld poppen en tekenfilms, zie je allemaal van die sprietjes, allemaal heel dun en dan gaan ze automatisch mee. Ze zijn er al veel mee bezig (Al Wafa 2).*

De moeders zeggen dat zij op die leeftijd helemaal niet bezig waren met gewicht en overgewicht en dit heeft volgens hen te maken met de tijdsgeest. In het voorbeeld waarin een meisje van 7 zich zorgen maakt of ze niet te dik is, probeert de moeder dit gedrag af te remmen:

*'En ik zeg: daar hoef jij nog niet op te letten! Maar je hebt barbies die allemaal heel dun zijn, dus de kinderen worden ermee geconfronteerd. Maar dat wil ik juist helemaal niet. Dat zie je op het nieuws en documentaires over dikke mensen, daar word ik echt doodziek van!' (Al Wafa, 2).*

## ***Kennis en opvattingen over overgewicht***

Tijdens de bijeenkomsten is extra aandacht besteed aan de kennis en opvattingen van moeders over overgewicht en overvoeding. De meeste moeders zien te veel (on gezond) eten en onvoldoende beweging als de belangrijkste oorzaken van overgewicht.

*'McDonalds en fastfood en de hele dag achter de computer.'* (Al Ikhlāas 1).

Een aantal moeders geeft aan dat overgewicht ook een kwestie van aanleg kan zijn of dat het gevolg is van bepaalde ziektes:

*'... ik hoor wel eens dat het een beetje aangeboren is, dat het schildklier is heb ik wel eens gehoord'* (Al Ikhlāas 1).

Moeders noemen veel mogelijke nadelen van overgewicht. Ze geven aan dat mensen met overgewicht over het algemeen een slechtere gezondheid hebben, sneller moe zijn en minder weerstand hebben. Daarnaast krijgen mensen sneller te maken met een te hoog cholesterol en hartklachten. Kinderen met overgewicht zijn volgens de moeders minder actief dan andere kinderen, vooral tijdens fysieke activiteiten zoals gym. Ook benoemen moeders de psychische gevolgen hiervan. Ze denken dat kinderen die te zwaar zijn zich vaak niet gelukkig voelen en op school worden gepest.

*'Ze schamen zich omdat ze te dik zijn en zijn minder actief dan andere kinderen, ook met gym, dat ze niet vaak mee kunnen komen'* (Al Wafa, 1).

### ***Herkennen van overvoeding bij kinderen***

Eén van de oefeningen in de bijeenkomsten bestond uit het bespreken van foto's waarop kinderen met variërend gewicht te zien waren. Aan de moeders werd gevraagd op deze foto's te reageren.

De moeders zeggen overgewicht/ondergewicht te herkennen aan het postuur van het kind.

*'Aan de benen, de armen, aan alles'* (Al Wafa 1).

*'Die armen zijn zo dun!'* (Al Wafa 1).

*'Je kan het (red. overgewicht) zien aan de buik, de dijen en bijvoorbeeld de billen. Je ziet een beetje vetrolletjes ofzo. Met het blote oog kun je het zien.'* (Al Wafa 2).

Uit hun reacties wordt duidelijk dat moeders het overgewicht van kinderen toeschrijven aan te veel eten en te weinig beweging. Ook wijzen ze op de verantwoordelijkheid van de ouders die kinderen zo veel laten eten. Moeders associëren overgewicht met rijkdom en verwendheid van kinderen;

*“Ze zijn best wel rijk en ze zijn verwend. Alles wordt voor ze gedaan. Ze zitten maar, alles wordt bij ze neergelegd. Ze hebben een huis en werkster, ze krijgen alles wat ze vragen. Ze hoeven eigenlijk zelf niets te doen. Dus ze zitten de hele dag.” (Al Ikhlāas 1).*

Als het gaat om baby's, zijn de meningen meer verdeeld: de meeste moeders geven aan dikkere baby's mooier te vinden dan dunnere. De meeste moeders vinden het niet erg als hun baby wat dikker is en hebben het idee dat dit op latere leeftijd vaak weer bijtrekt. Ze denken dat het voor het gewicht van baby's uitmaakt of ze flesvoeding of borstvoeding krijgen, maar de meningen zijn verdeeld over welk soort voeding tot dikkere baby's leidt. Moeders maken zich er eerder zorgen om als een baby dun of mager is. Dit lijkt voor hen een teken te zijn dat de baby ongezond is.

### **Conclusies**

- In principe zijn kennis, onzekerheden, oordelen, vooroordelen en meningen niet anders dan bij moeders met een andere achtergrond dat uit de literatuur blijkt. Ook de dialoog met de kinderen en de uitdaging die moeders ervaren in de zorg voor de gezondheid van hun kinderen klinkt vertrouwd. Verschillen zijn vooral op het gebied van bronnen van informatie, met name welke soort site bezocht wordt.
- Moeders zijn zich bewust van het belang van een goede leefstijl en weten hier al het een en ander over. De focus ligt hierbij meer op voeding dan op beweging. Moeders geven aan behoefte te hebben aan meer kennis over gezonde leefstijl en voornamelijk over voeding.
- Ook kinderen hebben kennis over wat gezond en ongezond is, maar passen hun gedrag daar niet altijd op aan. Ouders – met name de moeders - proberen hier een begeleidende rol in te spelen.
- Moeders zijn zich bewust van de belangrijkste oorzaken en gevolgen van overgewicht, ook voor kinderen. Zoals uit ander onderzoek blijkt zijn moeders lang niet altijd in staat om kinderen met overgewicht te herkennen omdat normen over wat 'normaal' is aangepast zijn aan de geleefde werkelijkheid. Bij baby's en jongere kinderen wordt herkenbaar overgewicht echter minder ernstig gevonden. Moeders vinden dikkere baby's vaak mooier dan dunner baby's.
- Kinderen en vooral meisjes zijn zich al op jonge leeftijd bewust van de beeldvorming over dikke/dunne mensen. Zij worden veelal beïnvloed door de media.

## 4.2 Voeding

### *Porties en planning*

Tijdens de bijeenkomsten hebben de moeders het regelmatig over portiegroottes voor kinderen. Ze vragen zich af hoeveel eten voldoende is voor de kinderen. Verschillende moeders denken dat hun kind te weinig eet. Om op vragen over porties in te gaan, hebben we tijdens een van de bijeenkomsten de vuistregel geïntroduceerd en hiermee geoefend (een vuistje aardappelen of rijst of dergelijke, twee vuistjes groente, klein stukje vlees (ter grootte bovenkant handpalm)). De moeders geven aan de vuistregel handig te vinden. Ze kunnen hiermee beter inschatten of hun kind te weinig of te veel eet. Soms bleek dit namelijk anders te zijn dan moeders dachten. Eén van de moeders zegt hierover:

*'Ik dacht dat mijn kind te weinig eet, maar nu ik dit zie, denk ik dat het wel meevalt.'* (Al Ikhlāas 4).

Bij het bespreken van de porties blijkt dat ook de planning van de maaltijden een belangrijk onderwerp is voor moeders. Het gaat hier om hoe vaak en op welke tijdstippen kinderen het beste kunnen eten. Ook moeten ouders rekening houden met schooltijden, de pauzes op school en de individuele voorkeuren van hun kinderen. Dit blijkt in de praktijk vaak lastig.

*'Vroeger gaf ik de hele dag door broodjes en koekjes en nu als ze om vier uur van school komen, dan geef ik niets meer!'* (Al Ikhlāas 2).

Tijdens de kookbijeenkomsten op Al Wafa wordt couscous gemaakt en gegeten uit een gezamenlijke grote schaal (zie figuur 2 en 3). De moeders uit Zuid-Marokko eten met de handen, moeders uit het Noorden met een lepel. Een van de gesprekleiders die bij de kookbijeenkomsten aanwezig is, eet mee. Wat haar opvalt, is dat ze vrij snel verzadigd is zonder enig besef te hebben hoeveel ze heeft gegeten. Als ze dit tijdens de volgende bijeenkomst met de moeders van Al Ikhlāas bespreekt, zeggen ze dat ze van mening zijn dat je minder eet, wanneer je uit een gemeenschappelijk schaal eet:

*'Uit een schaal eet je minder, eigenlijk eet je heel weinig, omdat als je een bord hebt, denk je: het moet op! Maar uit een schaal, dan stop je wanneer je genoeg hebt!'* (Al Ikhlāas 5).



Figuur 4.1 sommige moeders eten met de handen

### Ontbijt

Ontbijt was een belangrijk punt van gesprek tijdens de bijeenkomsten. De moeders vinden ontbijten belangrijk, omdat kinderen dan beter geconcentreerd zijn op school en meer energie hebben. Ook is ontbijt belangrijk voor het eetpatroon de rest van de dag:

*'Als je geen goede start hebt, heb je gedurende de dag eetbuien'* (Al Ikhlās 2).

Vaak vormt het ontbijt een knelpunt voor moeders, omdat kinderen geen trek hebben in de ochtend of alleen bepaalde (lekkere) dingen willen eten. Een moeder zij hierover:

*'Nou, ze eten het gewoon niet, tenminste vroeg in de ochtend niet, terwijl in het weekend, dan ontbijten we gewoon wat later, maar dan geven ze ook echt aan dat ze trek hebben, maar in de ochtend zeggen ze: 'ik kan het niet', zelfs ontbijtkoek nemen ze met lange tanden, maar ze lijken wel op mij, want echt vroeg in de ochtend, pas later krijg ik trek, het is een soort misselijkheid, maar niet helemaal misselijk, het is meer geen trek hebben of zo, heel apart.'* (Al Ikhlās 2).

Bovenstaand citaat illustreert dat het knelpunt dat kinderen 's ochtends geen trek hebben, ook bij de moeders zelf speelt. Wel is er – net als in dit citaat – bij veel moeders verschil in hoe zij en hun kinderen doordeweeks en in het weekend ontbijten. In het weekend wordt uitgebreid ontbeten, met gebakken eieren, warm brood en traditionele hapjes.

Tijdens de bijeenkomst geven de gespreksleiders een aantal tips aan de moeders die kunnen helpen om het ontbijten bij kinderen te stimuleren. De moeders wordt gevraagd de tips uit te proberen en hier tijdens de volgende bijeenkomst over te vertellen. Eén van de tips is om 's ochtends het brood te roosteren, omdat de geur van geroosterd brood eetlust opwekt. Een moeder vertelt over haar ervaring:



*'Brood roosteren werkt echt! En ze vinden het echt lekker! En nu, wat ik soms zie, ik heb soms geen tijd om het brood te roosteren en maak ik snel een gewoon broodje en het gevolg is, dat ze het nu ook gewoon eten!' (Al Ikhlaas, 4).*

Ook wisselen de moeders onderling veel tips uit. Zo noemden ze een traditionele manier om eetlust op te wekken, aan de hand van *helba* zaden, ook wel bekend als *fenegriek*. Voorbeelden van andere tips zijn:

*'Je moet ze gewoon eerder wakker maken! Want als ze een tijdje wakker zijn, dan hebben ze wel trek' (Al Ikhlaas 2).*

*'En de tv uit in de ochtend, want ik merk, toen mijn kinderen nog tv keken, was het: draai je om, ga eten, dus ik heb nu meer dan een jaar, doe ik geen tv aan in de ochtend en het is echt heerlijk en je komt gewoon aan alles toe!' (Al Ikhlaas 2).*

### **Drinken en suiker**

Tijdens de bijeenkomsten werd niet alleen over eten gesproken, maar ook over drinken en in het bijzonder over frisdrank. Besproken werd hoeveel glazen frisdrank een kind op een dag mag drinken. De meeste moeders geven hun kinderen twee pakjes frisdrank of sap per dag. Echter, thuis pakken kinderen vaak zelf drinken en houden moeders niet altijd bij hoeveel hun kind echt drinkt. Hoeveel een kind van iets zou mogen drinken hangt volgens de moeders mede af van hoeveel suiker er in een drankje zit; naarmate er meer suiker in zit, zou het kind er minder van moeten nemen. Tijdens één van de oefeningen wordt de moeders gevraagd te schatten hoeveel suiker er in verschillende drankjes zit. Moeders blijken zich bewust van de grote hoeveelheid suiker die in cola zit. Van energiedrankjes is dit niet bij alle moeders bekend. Regelmatig werd de hoeveelheid suiker van drankjes te laag geschat. Deze oefening riep bij de moeders veel vragen op over welke drankjes gezond zijn en geschikt voor kinderen.

- *'Maar wat moeten we meegeven?' (Al Wafa, 4).*

- *'Water is gezond.' (Al Ikhlaas, 4).*

- *'Maar mijn kinderen vinden gewoon water niet lekker' (Al Ikhlaas, 4).*

- *'Is chocomelk ook goed?' (Al Ikhlaas 4).*

Naar aanleiding van de oefening waarbij het suikergehalte van drankjes wordt geschat, wordt gesproken over suikerinname. Moeders bespreken de risico's van de inname van te veel suiker en relateren dit vooral aan suikerziekte. Uit dit gesprek blijkt dat er verwarring is over wat

suikerziekte is en hoe het ontstaat. Sommige moeders zijn van mening dat suikerziekte per definitie aangeboren is en dat gezond leven het ontstaan van suikerziekte niet kan belemmeren.

*'Diabetes is toch gewoon erfelijk, dus het maakt op zich niet uit of je dan wel of geen zoetheid eet (Al Wafa 3).*

Ondanks het bewustzijn van de risico's van suiker, doen sommige Marokkaanse moeders zelf veel suiker in hun thee. Op de vraag hoeveel suiker in de Marokkaanse thee zit, antwoorden de moeders, dat ze er zeker een klontje of 20 per pot in doen, anders vinden vooral de oudere mensen het niet lekker.

*'Als ik bijvoorbeeld voor mijn familie Marokkaanse thee zet en het is niet echt zoet, dan beginnen ze meteen te zeuren van 'wat is dit?', haal het weg en breng normale (red.zoete) thee!'. (Al Wafa, 3).*

*'De oudere mensen zijn gewoon gewend aan suiker' (Al Wafa, 4).*

### **Opvoeding**

Veel van de onderwerpen die tijdens de bijeenkomsten aan bod komen hebben te maken met aan voeding gerelateerde opvoedingsvraagstukken. De moeders benadrukken het belang van regels over wat en wanneer kinderen mogen eten. Ze vertellen elkaar wat hun kinderen wel en niet mogen en wisselen tips uit. Soms adviseren ze elkaar ook om strenger te zijn voor hun kinderen.

*'Sommige dingen leg ik buiten hun bereik, je moet gewoon opletten, ook als ze gaan ontbijten, je moet erbij zitten, anders gaan ze niet ontbijten' (Al Wafa,3).*

*'En 's ochtends de TV uit! Dat is echt heerlijk en je komt gewoon aan alles toe!' (Al Ikhlās 2).*

In de gesprekken komt ook de rol van de vader aan bod. De meeste vrouwen vertellen op één lijn te zitten met hun man als het aankomt op de opvoeding van de kinderen. Vaders helpen om het goede voorbeeld aan hun kinderen te geven:

*'Mijn man vindt de Nederlandse dingen die ik maak soms niet lekker, dan zegt hij "ziekenhuis eten", maar hij eet dat wel voor de kinderen als ik het maak, want hij moet het goede voorbeeld geven' (Al Ikhlās 3).*

*'En met ontbijt aten ze vroeger niets en nu eten ze wel melk en dadels, want hun vader eet ook dadels en hij zei: "Wie dadels eet, wordt sterk". (Al Ikhlās 2).*

Soms is er echter een spanningsveld tussen de vader en de moeder, met name wanneer de vader niet het goede voorbeeld geeft.

*'Dan heb ik lekkere broccoli gemaakt en mijn man komt uit Egypte en hij lust alleen maar rijst en dan zie ik hem al een vies gezicht trekken en dan willen de kinderen dat ook niet eten' (Al Wafa 4).*

*'Als wij naar de winkel gaan, mogen ze van mijn man vaker ongezonde dingen dan van mij, en hij zegt: geef die kinderen als ze erom vragen!'. En natuurlijk willen ze dan vaker met hem naar de winkel, omdat hij dan vaker dingen voor ze koopt!' (Al Wafa, 2).*

Het verschil tussen de vaders en de moeders in de opvoeding van de kinderen werd ook benadrukt tijdens de validatiebijeenkomsten. Volgens de moeders verbieden zij zelf de kinderen meer dingen dan vaders. Wanneer de kinderen bijvoorbeeld boodschappen gaan doen met de vader, komen ze vaker terug met veel snoepgoed. Daarnaast lijken de kinderen zich meer aan te trekken van de mening van hun vader; zij kijken meer tegen hun vader op. Als de vader bijvoorbeeld zegt dat het gezond is om dadels te eten, zullen kinderen dit sneller eten. Kinderen kijken ook veel naar elkaar. Als ze andere kinderen appels zien eten in plaats van snoep, doen ze dit zelf ook sneller.

Naast de ouders speelt de school een belangrijke rol in de opvoeding van kinderen. Moeders geven aan dat zowel de school als de ouders verantwoording dragen voor het gezond opvoeden van de kinderen. Op school gebeurt al veel op dit vlak, zo mogen de kinderen in de eerste pauze, om 10 uur alleen fruit eten en krijgen kinderen gratis 'schoolfruit'. Ook vertellen de leraren over gezonde en niet gezonde voeding. Soms kunnen schoolregels botsen met de wensen van de ouders. Eén van de moeders vertelt bijvoorbeeld moeite te hebben met de schoolregel die stelt dat kinderen alleen fruit mogen eten in de eerste pauze. Omdat haar dochter bij het ontbijt alleen fruit eet, wil de moeder haar dochtertje brood mee naar school geven voor de pauze, maar dit wordt niet toegestaan. Tijdens de validatiebijeenkomsten wordt benadrukt dat het belangrijk is dat de schoolregels over voeding in overeenstemming zijn met de regels thuis. Als kinderen bijvoorbeeld op school geen snoepgoed mogen, maar thuis wel veel snoep krijgen, zullen de regels niet effectief zijn; er moet dus samengewerkt worden. De moeders vertellen dat kinderen zich veel aantrekken van de regels van de school. Als ze van de school geen koekjes mogen meenemen, dan doen ze dat ook niet. Maar, als ze zien dat andere kinderen op school chips bij zich hebben, dan willen ze dat ook graag.

Verschillende moeders zeggen dat het lastiger is om invloed op de voeding van hun kinderen uit te oefenen, naarmate ze ouder worden en meer beslissingen zelf nemen:

*'Als ze ouder worden, dan verlies je de controle, bijvoorbeeld mijn zoon: ik heb hem op alle sporten gezet, maar sinds hij naar de middelbare school gaat, zei hij van nee, ik ga fitnesssen, maar nee, hij gaat met zijn vrienden en helemaal niet naar de fitness center' (Al Wafa 2).*

*‘Nu ze ouder is kan ik niet alles controleren en ze heeft zakgeld en dan gaat ze met haar vriendinnen snacks eten’ (Al Ikhlaas 4).*

### **Conclusies**

- Ook hier is duidelijk dat moeders met welke achtergrond ook allemaal met de zelfde uitdagingen op het gebied van gezonde voeding en toenemend overgewicht van kinderen te maken hebben. Verschillen zijn er op het gebied van specifieke producten (dadels), voorkeuren en regels van gastvrijheid (veel suiker in de thee).
- Moeders vinden het moeilijk om in te schatten wat een geschikte portie eten is of hun kind voldoende eet. Ze lijken zich meer zorgen te maken over ondervoeding dan overvoeding.
- Moeders vinden het belangrijk dat kinderen goed ontbijten, maar hebben vaak te maken met kinderen die ‘moeilijke eters’ zijn en met tijdsindeling tussen opstaan, ontbijten en naar school gaan.
- Moeders zijn zich bewust van het hoge suikergehalte in frisdranken en sap, hoewel dit vaak nog hoger is dan zij verwachtten. Moeders associëren te veel suiker vooral met suikerziekte, maar kennis hierover lijkt beperkt en de behoefte aan kennis varieert.
- Veel vraagstukken van moeders zijn gerelateerd aan opvoeding. In de opvoeding spelen ook de vader en de school een belangrijke rol. Contact met andere moeders is belangrijk voor het uitwisselen van tips. Naarmate de kinderen ouder worden hebben moeders minder controle over hun kinderen.



**Figuur 4.2: Een grote schaal met couscous**

## 4.3 Bewegen

### *Beweegnorm*

Tijdens de bijeenkomsten wordt ook gesproken over beweging, hoewel dit in mindere mate aan bod komt dan voeding. De moeders wordt gevraagd of zij weten hoe lang kinderen per dag zouden moeten bewegen. De meeste moeders denken dat 30 minuten voldoende is, hoewel de beweegnorm voor kinderen 60 minuten is. Echter, volgens de meeste moeders halen hun kinderen de norm van 60 minuten meestal ook, omdat hun kinderen veel bewegen (buitenspelen, verstopperkje, springen, koprollen).

*'Ze bewegen thuis de hele tijd door!'*(Al Ikhlās 3).

*'De mijne kan echt niet stil zitten, die moet koprollen en rennen, net een aapje!'* (Al Ikhlās 3).

### *Activiteiten*

Moeders vertellen dat hun kinderen veel buiten spelen. Ook zitten sommige kinderen op een sport (voetbal, zwemmen, taekwondo). Het niet kunnen betalen van contributie en een gebrek aan tijd om kinderen van en naar sport te brengen (vooral als dit ver weg is) blijken achterliggende redenen te zijn voor het niet gaan sporten of stoppen met sport. Een aantal moeders vertelt dat hun kind gebruik maakt van faciliteiten om gratis te kunnen sporten. Vaak wordt dit via school aangeboden. Ook op school zelf wordt bewegen gestimuleerd, bijvoorbeeld door ochtendgymnastiek voor de aanvang van de lessen.

*'Mijn kinderen gaan in het weekend zwemmen en de jongen heeft ook taekwondo gedaan, vijf maanden lang en het was gewoon gratis via de school'* (Al Ikhlās 3).

In de winter is bewegen een stuk lastiger dan in de zomer, omdat het dan koud is en weinig kinderen buiten spelen. De kinderen hebben dan ook geen zin om naar buiten te gaan. Eén van de moeders heeft een creatieve oplossing bedacht om kinderen toch ruimte te geven om hun energie kwijt te raken:

*'Ik heb een nieuw bankstel gekocht en de oude staat nu in de kinderkamer en daar mogen ze op springen en dan gaan ze echt de hele dag springen!'* (Al Ikhlās 3).

Naarmate kinderen ouder worden blijken er vaker obstakels te zijn voor bewegen.

*'Ik heb twee kinderen en ze hebben overgewicht en dat heeft te maken met hun stofwisseling en ze moeten meer bewegen en dat doen ze natuurlijk niet en eentje is 17 en die is zo eigenwijs'*

*geworden! En die van 11 wil wel bewegen, maar met die 17-jarige kun je niet veel hoor!’ (Al Wafa 3).*

*‘Mijn dochter is 12 en ze is wat voller en ze weet dat ze moet bewegen, maar dat doet ze niet en we zouden ons samen inschrijven voor sport en dan zegt ze ‘het komt wel’ en ze is van zichzelf ook heel rustig en ik weet niet hoe ik haar aan het sporten moet krijgen!’ (Al Ikhlaas 3).*

### ***Rol van de moeder***

Verschillende moeders vertellen dat ze zelf het goede voorbeeld proberen te geven aan hun kinderen door met hen mee te bewegen en sporten. Dit doen ze ook vaak thuis:

*‘Ik doe het ook hoor met mijn kinderen, samen springen en de hoelahoep, vind ik zelf heel erg leuk!’ (Al Ikhlaas 3).*

*‘Ja, dansen doe ik ook, gewoon muziek aan en lekker dansen!’ (Al Ikhlaas 3).*

*‘Ook met sporten hoor, ik ga nu met mijn oudste dochter, dat is echt lekker hoor, we gaan in de avond als de jongste al slapen en dan gaan we een minuutje hardlopen en een minuutje snellopen (Al Ikhlaas, 4).*

Moeders kunnen ook het goede voorbeeld geven door zelf te gaan sporten. Een moeder vertelt dat ze twee keer per week sport met een groepje vrouwen in de gymzaal van de school:

*‘En de kinderen vinden het ook erg leuk als ze ons zien lopen, dan denken ze “kijk, mama gaat sporten!”.’ (Al Ikhlaas 4).*

### ***Conclusies***

- Moeders schatten net zoals moeders met andere achtergronden de beweegnorm voor kinderen vaak te laag in, maar denken dat hun kinderen er over het algemeen aan voldoen, maar echt een goede manier om dat te verifiëren ontbreekt.
- Kinderen blijken vaak aan sport te doen, zeker als er mogelijkheid bestaat om daar gratis aan deel te nemen. Sportbenodigdheden en transport blijken echter vaak een belemmering te vormen en een reden om ermee te stoppen. In de winter wordt er veel minder bewogen, doordat kinderen weinig naar buiten gaan.
- Moeders proberen hun kinderen te stimuleren om te bewegen. Dit wordt lastiger naarmate de kinderen ouder worden.

- De moeders beseffen dat het belangrijk is om zelf het goede voorbeeld te geven en proberen ook samen met hun kinderen aan sport te doen.

#### 4.4 Cultuur, islam en gezonde leefstijl

##### *De invloed van cultuur op gezonde leefstijl*

Tijdens het bespreken van gezonde leefstijl blijkt dat cultuur en gewoonten hier invloed op hebben. Vrouwen maken een verschil tussen de Nederlandse cultuur en hun eigen cultuur die meer wordt beïnvloed door gebruiken, gewoontes en opvattingen uit het land van herkomst. Eten, gezelligheid en gastvrijheid worden gezien als belangrijke onderdelen van de cultuur van moeders, meestal de Turkse en Marokkaanse cultuur, terwijl beweging en sport minder belangrijk worden gevonden.

*'Ja, buitenlanders houden van lekker eten, altijd met familie en gezellig!' (Al Wafa 3).*

*'Wij hebben gewoon een eetcultuur, daar ben ik ook pas laatst achtergekomen, voorheen dacht ik echt dat het normaal was.'* (Al Ikhlâas 5).

*'En we bewegen ook minder hè? De sportcultuur bestaat niet!'* (Al Wafa 3).

De moeders in de bijeenkomst leggen ook uit hoe het belang van eten en gastvrijheid overvoeding in de hand werkt en afvallen belemmert.

*'Maar omdat we in zo'n eetcultuur zitten, is het soms moeilijk om af te vallen, want ik weet best wel dat ik moet afvallen, maar dan wil ik maandag beginnen en komt mijn schoonmoeder op de koffie en dan ga je toch weer bakken!'* (Al Ikhlâas 5).

*'En je moet ook veel eten om je bezoek op gemak te stellen, want als je niet eet, eet jouw bezoek ook niet.'* (Al Ikhlâas 5).

Uit de bijeenkomsten komt ook naar voren wat de invloed van cultuur is op de beeldvorming wat betreft overgewicht en ondergewicht. Zo geven de moeders aan dat in de meeste Arabische culturen volle vrouwen als mooier worden beschouwd. Overgewicht wordt geassocieerd met rijkdom, genoeg te eten hebben en een goede gezondheid, terwijl ondergewicht wordt gerelateerd aan armoede en ziekte:

*'Alleen arme mensen zijn dun en rijke mensen zijn dik. Dus ouders vinden dat hun kinderen echt dikker moeten worden, want je moet laten zien dat je rijk bent'* (Al Ikhlâas 1).

*'Mijn man komt uit Soedan, en als je daar komt - ik heb vier dochters en ze zijn best wel dun - dan zeggen ze van: "zijn ze ziek?". En als iemand dik is, dan zeggen ze: "gezondheid, dat is goed" en als ze dun zijn dan zeggen ze: "geef haar eten, ben je ziek?" (Al Ikhlaas 1).*

De beeldvorming van de moeders lijkt te verschillen van hun familie in het land van herkomst; de moeders lijken zich meer zorgen te maken om overgewicht, terwijl hun familie ondergewicht zorgelijk vindt. Ze vertelden wel dat deze beeldvorming in Arabische culturen aan het veranderen is onder de invloed van (onder andere) de westerse media.

### ***Islam en voeding***

De rol van voeding in de islam is een onderwerp dat door de moeders spontaan naar voren wordt gebracht in de bijeenkomsten. Zo bevat de Hadit (de vertellingen over het leven van profeet Mohammed) veel voorschriften over eten en drinken. Een moeder legt uit:

*'In de maag moet ruimte zijn voor drie elementen: voedsel, water en lucht. Het is dus helemaal niet de bedoeling om je vol te proppen met voedsel, er moet ook ruimte zijn voor lucht en voor water' (Al Ikhlaas 3).*

*'En de profeet (vrede zij met hem) zat ook altijd met de benen tegen zijn buik, zodat je sneller een vol gevoel krijgt' (Al Ikhlaas 3).*

Een moeder merkt echter op dat de richtlijnen voor voeding in de islam niet altijd samen gaan met de belangrijke rol die eten vaak in Arabische culturen inneemt:

*'De Islam is soms in strijd met onze cultuur, want de cultuur is heel erg gericht op het eten vind ik. De mensen nemen dingen niet zoals ze horen. Met Ramadan is de tafel helemaal vol, terwijl dat helemaal niet de bedoeling is van de Ramadan; dan moet je juist richten op de geest en niet op het eten' (Al Ikhlaas 3).*

### ***Conclusies***

- Er zijn verschillende cultuurgebonden factoren aan te wijzen die van invloed zijn op de leefstijl van moeders (en hun kinderen). Dit betreft vooral de 'eetcultuur' die onlosmakelijk verbonden lijkt aan gastvrijheid en gezelligheid.
- Binnen de islam is bestaan verschillende richtlijnen voor voeding, die invloed hebben op de opvattingen en kennis van vrouwen op dit vlak. Daarbij is echter onduidelijk of dit ook invloed heeft op het gedrag en of het niet zo zeer gaat om voorschriften, maar om een verklaring achteraf.





## 5. Validatie en evaluatie

Hieronder bespreken we de belangrijkste uitkomsten van de validatiebijeenkomsten. Eerst bespreken we de reactie van de moeders en schoolleiding op de resultaten van de ouderbijeenkomsten die werden gepresenteerd tijdens de validatiebijeenkomsten. Vervolgens gaan we in op hoe de moeders het verloop van de bijeenkomsten hebben ervaren en wat zij geleerd hebben. We sluiten af met de wensen en behoeftes van moeders voor eventuele vervolgbijeenkomsten.

### 5.1 Validatie resultaten ouderbijeenkomsten

Tijdens de validatiebijeenkomsten bleek dat moeders zich herkenden in de resultaten zoals die werden gepresenteerd door het onderzoeksteam. Zij hadden aanvullingen op een tweetal onderwerpen: de rolverdeling van vaders en moeders in de opvoeding van kinderen en de rol van de school ten opzichte van de ouders wat betreft gezond eten.

Naast opmerkingen van de moeders, kwamen er ook aanvullingen van de schoolleiding, met name wat betreft het schoolbeleid omtrent gezond eten en bewegen. Op Al Wafa bleek geen concreet beleid te zijn omtrent gezonde voeding. Er zijn wel een aantal specifieke regels, (bijvoorbeeld geen snoep en chips op school en zoveel mogelijk fruit in de pauze) maar niet alle leerkrachten zien er even streng op toe. Ook zijn er initiatieven van afzonderlijke leraren, bijvoorbeeld ochtendgymnastiek van de leraar in groep 8 die zelf sportdocent is). De ouders zijn blij met deze initiatieven, maar willen graag een eenduidiger beleid. De directeur heeft toegezegd er vanaf volgend jaar meer mee te doen. De school heeft in het verleden 'gruitjesdag' gehouden, waarbij de kinderen op school een dag in de week groente en fruit aten. Dit project maakt geen deel uit van het schoolbeleid, maar de schooldirectie wil volgend jaar weer met dit initiatief mee doen. Al Wafa werkt op dit terrein ook samen met de GGD; wanneer de leerkrachten merken dat kinderen te dik worden, worden ze ingeschreven voor een programma van de GGD, waarbij de kinderen worden gestimuleerd om meer te bewegen. Ook op Al Ikhlâas is snoep en chips op school verboden en in de onderbouw (groep 1 en 2) mogen de kinderen alleen fruit eten.

## **5.2 Evaluatie bijeenkomsten**

De bijeenkomsten zijn positief geëvalueerd. De moeders geven aan veel van elkaar te hebben geleerd. Brood roosteren als de kinderen niet willen ontbijten, werkt heel goed als tip. Ook zijn de moeders als gevolg van 'het suikerspel' zich veel bewuster geworden van hoeveel suiker er in frisdrank zit en dit leidt tevens tot gedragsverandering. Een aantal moeders geeft nu minder frisdrank aan de kinderen, een van de moeders haalt geen cola meer in huis, een andere moeder geeft tegenwoordig in plaats van twee pakjes drinken mee naar school, een pakje drinken en een flesje water. Het portiespel werkte geruststellend voor de moeders. Een aantal moeders geeft toe dat ze naar aanleiding hiervan minder eten opscheppen voor hun kinderen en er zich ook minder zorgen om maken dat hun kind te weinig eet. Al met al noemen de moeders vooral het 'bewust worden' een groot voordeel van de bijeenkomsten. Echter, de bijeenkomsten hebben bij sommige moeders ook geleid tot gedragsverandering.

## **5.3 Behoeftes en wensen voor vervolgbijeenkomsten**

Zowel de moeders als de scholen gaven tijdens de validatiebijeenkomst aan, zin te hebben om het project voort te zetten. Ook vertelden zij welke ideeën en behoeftes ze hiervoor hebben. De moeders op Al Ikhlās willen graag iets opzetten voor pubers, om meer te leren over hoe ze om kunnen gaan met de (op)voeding van pubers. Ook zouden zij graag doorgaan met de sportlessen op school. Ze gaven aan behoefte te hebben aan een vrijwilliger die hen daarbij kan begeleiden, bijvoorbeeld een sportdocent. Het eerdere sportinitiatief werd aanvankelijk enthousiast opgepakt, maar is uiteindelijk komen te vervallen. Moeders denken dat de aanwezigheid van een vrijwilliger die de moeders weet te enthousiasmeren om door te gaan met sporten en bovendien kennis heeft van bewegen, hen zou helpen om dit initiatief voort te zetten. Verder zouden de moeders het leuk vinden om iets te organiseren voor de kinderen op het gebied van bewegen. De schoolleiding van Al Wafa gaf daarbij aan de leerlingenraad (groep 8) hierbij te willen betrekken. Op Al Ikhlās gaat een moeder binnenkort verhuizen naar Leiden en brengt haar kinderen daar naar een Islamitische school. Zij wil graag overleggen of een dergelijk project op die school opgezet kan worden. Een andere moeder leek het nuttig om bijeenkomsten tijdens het koffiemoment in een Islamitisch buurthuis voor vrouwen te organiseren. De andere moeders zagen niet direct een rol voor zichzelf in het opzetten van dergelijke initiatieven.



## 6. Conclusie en aanbevelingen

### 6.1 Conclusies

De moeders in het onderzoek zijn zich bewust van het belang van een gezonde leefstijl en hebben ook enige kennis op dit gebied. Kennis lijkt vooral achter te blijven op het gebied van overgewicht bij baby's en jonge kinderen; met name de mogelijke gevolgen hiervan en hoe dit te herkennen is. Ook de kennis over de beweegnorm en hoe hieraan te voldoen blijkt beperkt. Daarnaast hebben moeders veel vragen over de gevolgen van suikerinname en het verband hiervan met diabetes. Onderwerpen die voor moeders erg belangrijk waren en waar zij veel vragen over hadden, waren: opvoedkundige vraagstukken, het onderscheid tussen gezonde en ongezonde voeding en hoe het goede voorbeeld te geven aan kinderen. De rolverdeling tussen moeders en vaders en ouders en scholen kregen hierbij extra aandacht. Verder viel op dat moeders vooral ingingen op voeding en minder op beweging. Resultaten die mogelijk specifiek zijn voor deze doelgroep betreft de invloeden van cultuur en islam, die bepalend blijken voor normen en waarden rondom eetgewoonten, schoonheidsidealen en de informatiebronnen die vrouwen gebruiken. Daarnaast heeft deze doelgroep mogelijk minder toegang tot mogelijkheden om te bewegen.

Uit het onderzoek blijkt de PAR aanpak effectief te zijn geweest in het betrekken van moeders. Dit blijkt uit de opkomst bij de bijeenkomsten, de inzet van de moeders bij de verschillende activiteiten en de positieve evaluatie. Uit de validatiebijeenkomst blijkt tevens dat er sprake is van kennistoename onder moeders wat betreft gezonde leefstijl en vooral voeding. Daarnaast hebben de bijeenkomsten een rol gespeeld in het opzetten (door de moeders) van parallelactiviteiten (de kookclub en de gymclub). Belangrijk aan de aanpak was dat moeders de onderwerpen konden bespreken die zij zelf belangrijk vonden en de mogelijkheid hadden om onderling tips uit te wisselen. De (meeste) activiteiten en spellen die tijdens het proces waren ontwikkeld speelden hier een belangrijke rol in. Het effect van het PAR onderzoek kan wellicht vergroot worden wanneer moeders een grotere rol hebben in het opzetten en begeleiden van de bijeenkomsten. Dit kan helpen om eventuele taalbarrières makkelijker te overbruggen. Een andere verbetermogelijkheid ligt in het vergroten van de betrokkenheid van de scholen en vaders. Uit de bijeenkomsten bleek hier ook behoefte aan te zijn. Daarnaast kunnen de bedachte activiteiten en spellen verder ontwikkeld en getest worden.

## 6.2 Specifieke conclusies naar aanleiding van de doelstellingen van het project

- *Genereren van de eigen inzichten en kennis van ouders ten aanzien van de hartgezondheid van hun kinderen.*

Hoewel de inzichten van de moeders niet specifiek verwijzen naar hartgezondheid, blijkt er wel een duidelijk inzicht met betrekking tot gezondheidsgevolgen van overgewicht. Ook blijkt dat het niet nodig is om nog eens uit te leggen hoe overgewicht ontstaat. Voedings- en bewegingspatroon worden in verband gebracht met toename gewicht, maar vanuit de traditionele vrouwenrol ligt een rol op het gebied van gezondere voeding bij de moeders meer voor de hand. Om ook het bewegingspatroon meer onder de aandacht te brengen lijkt het belangrijk om de vaders en de schoolleiding meer bij het project te betrekken. De moeders geven dat zelf aan en ook de schoolleiding ziet er het belang van in. Het schetst de mogelijkheden voor een volgende ronde van het PAR project.

- *Bewustwording van ouders ten aanzien van leefwijzen in Nederland en de risico's die deze met zich meebrengen, met name op het ontwikkelen van een hart- of vaatandoening.*

Uit het PAR project is duidelijk geworden dat de leefstijl van Islamitische ouders en kinderen niet over een kam kan worden geschoren met die van andere gezinnen in Nederland. Hoewel hun leefstijl in de meeste opzichten niet anders is, zijn er echter een aantal gebieden waar zich verschillen aandienen. Deze verschillen hebben te maken met de sociaaleconomische omstandigheden van niet Westerse migranten, de 'gastvrijheidscultuur', specifieke recepten en de genderrol bij de opvoeding van de kinderen. Op deze gebieden moet in een volgende ronde van het PAR project meer diepgang worden bereikt.

- *Het formuleren van een plan en reactie op de uitdagingen waar ouders zich voor gesteld zien om een gezonde leefstijl daadwerkelijk te bewerkstelligen.*

Uit het verslag van de verificatiebijeenkomsten blijkt dat men plannen heeft om de uitdagingen waar men zich voor gesteld ziet om te zetten plannen voor de toekomst. Dat varieert van het betrekken van de vaders bij de bijeenkomsten, het integreren en consolideren van gezonde initiatieven in de schoolomgeving en het organiseren van meer beweegmogelijkheden voor de moeders, waar weer een goede voorbeeldrol van uitgaat voor de kinderen, met name de dochters. Voor een deel is het de eigen verantwoordelijkheid van de moeders en de schoolleiding, maar in een vervolg op dit project kan hier ook aandacht aan besteed worden.

- *Het opleveren van een aantal door de doelgroep ontwikkelde en geteste methoden t.b.v. ouderbetrokkenheid bij een gezonde leefstijl welke door de Hartstichting in diverse projecten zal worden ingezet.*

De beschreven PAR-aanpak van benaderen en betrekken van schoolleiding en moeders geeft al een goed inzicht van de richting die men in kan gaan bij die populaties waarbij de conventionele methoden niet helemaal voldoen. Daarnaast heeft het PAR project tot nu toe een aantal tools voorgebracht die gebruikt kunnen worden in vergelijkbare settings. Indien nodig kan vanuit het PAR project een workshop verzorgd worden om het werken met de tools te verduidelijken en voetangels en klemmen te belichten. In het tweede jaar van het PAR project kunnen de tools ook in andere omstandigheden worden ingezet en al doende zal dat materiaal opleveren voor het maken van een begeleidende tekst voor het hanteren ervan.

- *Capaciteitsopbouw binnen Hartstichting, bij organisaties van migranten en binnen het Islamitisch Basisonderwijs.*

Voor een deel heeft door betrokkenheid van de Hartstichting al capaciteitsopbouw plaats gevonden door het ontwikkelen van een vernieuwende aanpak voor het actief betrekken van ouders en in het bijzonder moeders op islamitische basisscholen. In een volgende ronde van het PAR project kan hier verder vorm aan worden gegeven door het verder ontwikkelen en testen van de aanpak, ook onder andere doelgroepen.

- *Op de lange termijn zal dat leiden tot empowerment van de ouders bij het begeleiden van hun kinderen op het gebied van gezondheid.*

Er is sprake van empowerment geweest in elke stap van het project. Dat is een proces dan nooit ten einde komt en ook in het tweede jaar van het PAR project aan de orde komt. In het komende jaar moet het mogelijk zijn om 1 of 2 moeders te selecteren die zelf aan de slag willen met de tools. Een van de moeders verhuist naar Leiden en misschien is het mogelijk dat zij het op de nieuwe school gaat doen met begeleiding vanuit het technische team.

### **6.3 Aanbevelingen**

Op basis van de resultaten van het onderzoek hebben we aanbevelingen voor eventueel vervolgonderzoek geformuleerd. Een eerste aanbeveling betreft het uitbreiden van de capaciteitsopbouw van moeders. Met dit onderzoeksproject is een start gemaakt, maar voor langdurige betrokkenheid moet meer geïnvesteerd worden, bijvoorbeeld door ouders een vaste plek te geven in het onderzoeksteam. Dit geeft een nog betere aansluiting met de doelgroep.

Verder kan in een vervolgbijeenkomst de kennis van moeders zelf nog beter benut worden, vooral wat betreft opvoedkundige vraagstukken. Dit kan bijvoorbeeld door het ontwikkelen van activiteiten en spellen die zich specifiek richten op het verzamelen en uitwisselen van tips en adviezen. Dit versterkt tevens het bewustzijn onder moeders van de kennis die al aanwezig is bij henzelf. Daarnaast kan een vervolgstap gemaakt worden in het aanreiken van kennis waar moeders om vragen, bijvoorbeeld door het opzetten van een samenwerking tussen voedingsexperts en ouders. Ook kan in vervolgonderzoek onderzocht worden hoe de betrokkenheid van school en vaders vergroot kan worden. Het ligt voor de hand om hier een specifieke aanpak en activiteiten voor te ontwikkelen, die een aanvulling vormen op de uitkomsten van dit onderzoeksproject. Bestaande tools kunnen verder ontwikkeld worden om een meer gefundeerd interventiepakket of modules te creëren. Ook kan de bredere inzetbaarheid van de tools getoetst worden op andere (niet per se islamitische) basisscholen. Per school kan dan gekeken worden welke interventies van toepassing zijn en deze waar nodig aanpassen aan de desbetreffende doelgroep en context.

Concreet komt het erop neer dat in jaar 2 van het PAR project de volgende zaken aan de orde komen:

- Uitdiepen van a. relatie cultuur met sociaaleconomische omstandigheden van niet Westerse migranten, b. de 'gastvrijheidscultuur', c. specifieke recepten en d. de gender rol bij de opvoeding van de kinderen.
- Het integreren van de resultaten van jaar 1 in het lesprogramma van de school en het beter aan elkaar verbinden van verschillende initiatieven op het gebied van voeding en beweging in en rond de Islamitische basisschool.
- Exploreren van mogelijkheden iets dergelijks te doen met ouders van kinderen in het beginnend middelbaar onderwijs.
- Werken met de ontwikkelde spellen en activiteiten in een andere omgeving en het produceren van een gebruiksaanwijzing erbij.
- Beschikbaar zijn voor workshops van geïnteresseerden om met deze aanpak te werken.
- Identificeren van moeder(s) die zelf met de toolkit willen werken, begeleiding en rapportage over de ervaringen.





## Dankwoord

Graag willen wij de volgende personen en organisaties bedanken voor hun bijdrage aan dit rapport. Allereerst de scholen Al Wafa en Al Ikhlāas voor hun medewerking aan dit onderzoek en in het bijzonder de directie van beide scholen; de heer Bakas (Al Wafa) en mevrouw Volf-Zāidi (Al Ikhlāas). Ook danken wij Salma Mousa, die nauw betrokken was bij de organisatie van de bijeenkomsten op Al Wafa, voor haar energie en inspiratie. Een speciaal woord van dank gaat uit naar alle moeders die deel hebben genomen aan de bijeenkomsten; zonder jullie was het niet gelukt! Wij danken de stichting el Amal en de Islamitische Schoolbesturen organisatie (ISBO) voor hun medewerking aan het onderzoek.

Daarnaast danken wij Renée de Wildt-Liesveld, die een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan de eerste fase van het onderzoek. Wij danken Tineke Abma van het VUmc voor het meedenken aan het onderzoeksproces. Een extra groot woord van dank gaat uit naar onze partners van de Hartstichting, in het bijzonder naar Eva Kuipers die nauw betrokken was bij het hele onderzoeksproces en Karen van Reenen die kritisch mee heeft gekeken.