

Kijk naar het systeem

Net als iedereen is een kind verbonden met andere mensen in zijn of haar omgeving. Vaak gaat het om een gezin, soms zijn er meerdere gezinnen of gezinssamenstellingen en soms is er een andere leefsituatie. Dit kun je zien als systemen.

De neiging bestaat om bij een kind met overgewicht vooral naar het kind te kijken als individu met een aandoening. Het is zeker belangrijk om te kijken naar lichaamsfuncties, gedrag, psychische en sociale factoren en leefstijl. Als hier alleen (of vooral) naar wordt gekeken, kan over het hoofd worden gezien dat het kind onderdeel is van een systeem waardoor en waarop het kind reageert.

In een systeem bestaan (vaak onuitgesproken) normen en waarden over hoe je met elkaar omgaat. Bijvoorbeeld over hoe, wanneer en wat je eet en drinkt. Maar ook over bewegen, slapen, ontspannen, vrije tijdsbesteding en gezinsverplichtingen. Voor een deel gaat het om zichtbare afspraken, bijvoorbeeld wie bepaalt wat er gegeten wordt, wat wordt er gekocht, of je kunt buitenspelen etc. Een ander deel is vaak niet zichtbaar en vaak ook niet zo bewust. Bijvoorbeeld dat een kind dat te zwaar is wordt overgeslagen als er iets lekkers is, een vader die schuldgevoel over teveel werken omzet in lekkere dingen voor de kinderen kopen, spanning tussen ouders over hoe om te gaan met gedrag van kinderen, eigen frustraties van ouders met hun gewicht of andere zorgen, etc. Is eten de gebruikelijke manier om te troosten of te straffen? Hoe wordt er naar overgewicht gekeken in de familie?

Soms zijn er verborgen 'bondjes' tussen een ouder en een kind (bijvoorbeeld als ze allebei te zwaar zijn) of juist 'strijd' (bijvoorbeeld als de ouder sportief is en het kind niet goed is in sport). Soms voelt het ene kind zich beter dan het andere kant omdat het slank is (en evenveel eet), soms wordt iemand buitengesloten. Of als er andere (ongeschreven) regels gelden bij papa of bij mama (zeker in samengestelde gezinnen). Dit kan ook op school spelen, op sportclubs, in families etc. De ouder-kindrelatie kan verstoord raken. Soms kan het kind ongemerkt het 'zwarte schaap' worden waardoor de positie van het kind in dat systeem steeds lastiger wordt. Juist omdat obesitas zichtbaar is kan het kind zich anders gewaardeerd en 'anders' voelen.

Het is vooral belangrijk te beseffen dat er veel meer kan spelen dan gebrek aan kennis of vaardigheden over een gezonde leefstijl. Weet dat kinderen nog meer dan volwassenen reageren binnen hun systeem en vaak haarfijn aanvoelen wat ze kunnen doen om zich staande te houden. Soms kan er een overlevingsdeel (coping) ontstaan. Dat kan leiden tot gedrag dat niet altijd goed te begrijpen is, zowel bij het kind als de andere mensen in het gezin of daarbuiten. Dit is niet eenvoudig te doorbreken met een 'gezonde leefstijl advies'. Al blijft het vergroten van kennis en vaardigheden wel van belang natuurlijk.

Zeker als er bij herhaling van alles is geprobeerd kun je (als je tijd en interesse hebt) vragen stellen zoals:

- Hoe gaan jullie in het gezin om met eten, bijvoorbeeld hoe eten jullie 's avonds? En hoe gaat dat dan?
- Hoe is het voor jullie dat jullie zo jullie best doen om ... en het niet het gewenste effect heeft? Wat zou er nog meer mee te maken kunnen hebben?
- Hoe gaan jullie daar nu mee om?
- Wat zou jullie kunnen helpen?

Belangrijk is om je oordeel achterwege te laten. Je kunt wel teruggeven wat je hoort, bijvoorbeeld 'ik hoor dat het best lastig is om.....'.

Als er meer speelt kan de POH-GGZ jeugd of andere hulpverlener/ kinderleefstijlcoach behulpzaam zijn.

Soms is het alleen al voldoende om te bespreken en te erkennen dat er vaak ook factoren in het gezin of school van invloed zijn om het eten, bewegen en gedrag van het kind. Je kunt ouders vragen hier eens op te letten. Dit kan ruimte geven om niet alle focus op het kind met obesitas te leggen maar ook te kijken naar de interactie met elkaar.

Voorkom ook hier dat je oordelend bent dat ouders het niet goed doen. Uitgangspunt is dat elke ouder in principe het beste doet wat in zijn/ vermogen ligt, maar dat de interactie tussen iedereen soms best ingewikkeld kan zijn. Geef ouders primair de verantwoordelijkheid en regie en kijk samen (ook met het kind) naar wat nodig is.

Leestip:

Overgewicht en obesitas bij kinderen, Verder kijken dan de kilo's, Edgar van Mil en Ariane Struik, Uitgeverij Boom Amsterdam, 2015. Zie vooral hoofdstuk 9 (maar lees zeker het hele boek).