



REPORTAGE **OVERGEWICHT**

Hier op school leren ze afvallen

Een op de vijf kinderen is te zwaar. Op Haagse basisscholen leren ze gezonder te leven. Maar de situatie thuis verander je niet zomaar. Veel ouders verwennen hun kinderen te veel of hebben geen geld voor goed eten.

Door onze redacteur
Juliette Vasterman

DEN HAAG. Als ze op de weegschaal gaat staan, doet ze dat achterstevoren. Met haar gezicht naar de muur. Zodat ze niet hoeft te zien hoeveel kilo's het scherm aangeeft. Daarna gaat het meisje (9 jaar, 57 kilo) onder de meetlat. Twee begeleiders noteren de uitkomsten in de computer. En dan huppelt ze terug naar een bankje in de gymzaal van de Gerth van Wijksschool in Den Haag.

Op dat bankje zitten meer kinderen. Van deze basisschool in het Laakkwartier doen 26 leerlingen (9 jongens, 17 meisjes) mee aan een project tegen overgewicht. Eigenlijk kijken de andere kinderen ook niet naar de cijfers op het scherm. Ze gaan gewoon op de weegschaal staan, zwaaien naar de andere leerlingen of turen even naar het plafond. Daarna springen ze er vrolijk vanaf.

De 26 kinderen, uit de groepen 5 tot en met 8, zijn allemaal te zwaar. Sommigen een paar kilo, anderen wel tien. Omdat de school hen wil helpen gezonder te leven, doet ze voor het tweede schooljaar mee aan het gezondheidsprogramma WoWIJS. Dat staat voor Work Out Wijs In Jouw Stijl. Het project is opgezet door het leefstijlcentrum WorkOutWijs, in de nabijgelegen Schilderswijk. Kinderen en volwassen kunnen er sporten, en over gezond eten en leven leren.

Voor het programma worden kinderen met overgewicht aan het begin van het schooljaar geselecteerd. Ze krijgen een brief thuis en als hun ouders akkoord zijn, krijgen de leerlingen eenmaal per

week anderhalf uur extra begeleiding. Dit bestaat uit een half uur intensief bewegen, een half uur les over voeding en een half uur in groepsverband praten met een coach. Een heel schooljaar lang. Negen scholen in Den Haag doen mee, met samen 150 leerlingen.

In de grote steden is één op de vijf kinderen te dik. In sommige achterstandswijken, zoals in Den Haag, is één op de vier kinderen te zwaar. Onder Turks-Nederlandse kinderen is zelfs één op de drie te zwaar. Dat vertelt Tinus Jongert, inspanningsfysioloog en lector 'gezonde leefstijl in een stimulerende omgeving' aan de Haagse Hogeschool. Hij ontwikkelde zes jaar geleden, met onder anderen Marie-Pauline Luger, het gezondheidsprogramma WoWIJS. Samen richtten ze ook leefstijlcentrum WorkOutWijs op. Omdat er wat moet gebeuren, zegt hij. Te veel kinderen zijn veel te dik.

Het gaat om een kwetsbare groep. Vooral kinderen uit lagere sociale klassen én kinderen met een niet-westerse achtergrond hebben overgewicht en soms zelfs obesitas. De gevolgen zijn groot, schetst Luger. Niet alleen voor de gezondheid, maar ook in sociaal en economisch opzicht. Mensen met overgewicht hebben minder kans op een goede baan en een relatie. Ze worden eerder gepest, voelen zich buitengesloten en zijn vaker depressief.

Chocoladepasta

In de gymzaal van de Gerth van Wijksschool zitten alle leerlingen op een bankje. Ze dragen gymkleding en eten een boterham, het is immers pauze. Coördinator Leo van 't Hof verdeelt de kinderen in



Eigenlijk zouden we die sapjes moeten verbieden

Leo van 't Hof, coördinator

drie groepen. Die rouleren dan straks bij de gymdocent, de diëtist en de coach. Eten jullie even door, zegt Leo, dan kunnen we beginnen. Sommige hebben een lichtbruin bolletje in hun hand, met smeerleverworst of kaas. Andere eten witte boterhammen met chocoladepasta. De eerste groep gaat naar de gymdocent, die een balspel heeft bedacht. Enthousiast bekogelen de scholieren elkaar met zachte ballen. „En rennen maar!”, roept de gymdocent. Wat de kinderen ervan vinden? Leuk, zegt een grote blonde jongen, mijn vrienden willen ook meedoen, maar dat mag lekker niet. Lachend rent hij weg.

Dit is niet de club van de dikkerdjes, zegt Leo van 't Hof. Dat wilden we absoluut niet, dat stigma. En het gaat ook niet om afvallen, maar om gezond leven. Het is dus de gezonde club. En je ziet dat andere kinderen van de school graag mee zouden willen doen.

De groep kinderen bij de diëtist eet en drinkt nog even door. Ze vraagt: wat hoort er bij een gezonde levensstijl? Een Turks-Nederlands meisje steekt haar hand op. Groenten eten en fruit, zegt ze. Een Chinees-Nederlandse jongen roept: buitenspelen!

De diëtist vraagt wie het lukt water te drinken. Alle kinderen steken hun hand op - en nemen nog een slokje van hun pakje drinken. Eigenlijk zouden we die sapjes moeten verbieden, fluistert Leo van 't Hof in de zaal. Maar zo makkelijk gaat dat niet. Ook de ouders moeten achter zo'n besluit staan. En die vinden dat hun kind ook recht heeft op iets lekkers.

Ouders zijn soms lastig, weten ook Luger en Jongert. Zeker in achterstandswijken als Laak en Schilderswijk zijn ze moeilijk te bereiken. En ze hebben andere ideeën over eten. Over wat goed is en wat niet. Leefstijlcentrum WorkOutWijs organiseert bijeenkomsten over gezond leven, ook voor ouders van de kinderen die meedoen met het gezondheidsprogramma op scholen. Lang niet alle vaders en moeders komen opdagen, zegt Luger. Soms spreken mensen geen Nederlands, dan regelt Luger een tolk.

Gezonde voeding kan lekker zijn

Tijdens de bijeenkomst gaan we niet beleerd vertellen hoe het moet, zegt ze. We denken met elkaar na over hoe het beter kan. Wat is een goede portie, wat is veel en wat is weinig? We proberen mensen te laten zien dat gezonde voeding lekker kan zijn. En bewegen leuk.

De kinderen kunnen er niet veel aan doen dat ze te zwaar zijn. Die groeien op in een verkeerde omgeving, zegt Jongert. Op elke straathoek zit een snackbar. Ouders geven ongezonde tussendoortjes. Kinderen drinken veel cola en krijgen te weinig beweging. Ouders hebben geen geld voor sportclubs. En we zien in de Marokkaanse en Turkse cultuur veel verwenerij, zegt Luger. Kinderen krijgen gauw iets lekkers. Voor veel moeders is koken een belangrijke taak. Ze hebben vaak niet meer omhanden. Ze koken dagelijks uitgebreid. En wat op tafel staat, moet op.

Vaak hebben de gezinnen ook problemen. Armoede, verwaarlozing, huiselijk geweld. Veel ouders zijn werkloos of zit-



Oefeningen in de gymzaal. 'Dit is geen club van dikkerdjes, het gaat om gezond leven'.



FOTOS DAVID VAN DAM



We willen de kinderen zelfredzaam maken

Marie-Pauline Luger, manager WoWIJS

ten tegen bestaansminimum aan. Dan heeft gezond eten geen prioriteit. Omdat de ouders moeilijk te bereiken zijn, willen we de kinderen zelfredzaam maken, zegt Jongert. Dat gebeurt op de scholen via het project - een bijzonder project, vinden hij en Luger. Er zijn in het land maar weinig gezondheidsprogramma's die gericht zijn op behandeling. Vaak gaat het enkel over preventie, legt Jongert uit.

Bij WoWIJS leren de scholieren over voeding, en over zichzelf. Dat ze er mogen zijn en dat ze doelen kunnen behalen, vertelt Van 't Hof. Velen hebben een negatief zelfbeeld, omdat ze er niet zo uitzien als de rest. We willen dat ze lekker in hun vel zitten. Dan krijg je een positieve cirkel: je eet gezond, je beweegt, je voelt je fitter, bewegen gaat makkelijker, je doet sneller mee met een activiteit en dat motiveert om zo door te gaan.

Een groep kinderen zit in het lokaal van de coach. Aan de muur hangen plaatjes van dieren waar ze bij mogen gaan staan. Waarom heb jij voor de tijger gekozen, vraagt de coach aan een verlegen meisje. Omdat de tijger sterk is, zegt ze. En jij bent ook heel sterk, hè, zegt de coach. „Goed gedaan.”

Draaien met je bovenlijf

Dan volgt een oefening waarbij de leerlingen in een kring staan, hun armen naar voren strekken en het bovenlijf draaien. Om te stretchen. Nog een beetje verder, zegt de coach. En nog een beetje verder. De kinderen beginnen te kreunen. Nog wat verder. „En laat maar los. Zien jullie dat je, als je je best doet, echt wat kan bereiken?”

Het gezondheidsprogramma is bewezen effectief, zegt Jongert. Als ze er mee bezig zijn, daalt het gewicht van de kinderen. Maar als het stopt, worden ze weer zwaarder. Het is lastig de situatie thuis te veranderen.

Coördinator Van 't Hof vertelt dat op zijn school eenderde van de kinderen op hetzelfde gewicht blijft, eenderde afvalt en eenderde aankomt. Bij de laatste groep is vaak meer aan de hand, thuis of medisch. Dan schakelen we extra hulpverlening in, zegt hij.

Dit schooljaar ontstond een probleem voor het gezondheidsprogramma. Eerder waren het de gymleerkrachten op de scholen die de kinderen maten en wogen. Met die gegevens konden Luger en Jongert zien wie in aanmerking kwam voor het programma. Maar nu, met de nieuwe wet op de privacy, is dat lastiger, zegt Jongert. De metingen gelden als medische gegevens en moeten dus goed beveiligd in de computer staan.

Die verantwoordelijkheid willen de schoolbesturen in Den Haag niet dragen: te riskant. En dus kunnen we onze database niet meer bijhouden, zegt Luger. „Vreselijk, zo hebben we geen goed zicht meer op de kinderen.”

Voorlopig selecteren de gymleraren deelnemers nu maar op het oog. Het is niet anders.

Dit verhaal is onderdeel van een drieluik over kinderen met overgewicht. Zaterdag verscheen deel 1. Volgende week het laatste deel met een reportage over een polikliniek waar kinderen met obesitas worden begeleid.