

Gezond (Op)voeden

*Samen in
gesprek*

DRAAIBOEK KLETSKAARTEN

Inhoud

1. Inleiding	3
---------------------	----------

2. Leefstijlthema's	5
----------------------------	----------

3. Opvoedthema's	9
-------------------------	----------

4. Kletskaarten	13
------------------------	-----------

5. Verdieping	19
----------------------	-----------

1. Inleiding

Het opvoeden van kinderen is een complexe taak. Het begeleiden van een kind in de ontwikkeling tot een zelfstandige volwassene gaat vaak gepaard met onzekerheid en moeilijkheden. Voeg daarbij de groeiende bezorgdheid over de gezondheid van onze kinderen en de noodzaak om een gezonde leefstijl mee te geven toe en het ouderschap wordt een nog grotere uitdaging.

Voor veel ouders is het worstelen met opvoeding en het meegeven van een gezonde leefstijl herkenbaar, maar ook lastig om te bespreken met anderen of aan te kaarten bij hulpverleners. Ook hulpverleners geven aan dat het uitdagend is om het gesprek aan te gaan met ouders en dat ze behoefte hebben aan beeldend materiaal ter ondersteuning hiervan.

Met het pakket Gezond (Op)voeden willen wij professionals in de wijk ondersteunen bij het voeren van laagdrempelige gesprekken met ouders over opvoedingsvragen en het stimuleren van een gezonde leefstijl bij hun kinderen. Het gaat om professionals die in direct contact staan met ouders, zoals: oudercoaches, (school)maatschappelijk werkers, sociaal cultureel werkers, jeugdverpleegkundigen, pedagogisch adviseurs en

opvoeddeskundigen. Ouders worden aangemoedigd om actief na te denken over de keuzes die ze maken en kunnen dit delen in een veilige omgeving met een professional en eventueel in een groepje met andere ouders.

Inhoud pakket

Het pakket Gezond (Op)voeden bestaat uit dit (digitale) draaiboek, een doos met een vragenkaart en in totaal 60 kletskaarten en verdiepend/ aanvullend (digitaal) materiaal (zie Tabel 1). Met het draaiboek en de kletskaarten kunnen professionals in gesprek gaan met ouders.

Bij aanvullende vragen over **leefstijl** is in dit draaiboek bij hoofdstuk 5. Verdieping (digitaal) materiaal beschikbaar. Dit kan ingezet worden bij een eventuele vervolgbijeenkomst of mee worden gegeven aan ouders.

Bij aanvullende vragen over **opvoeding** en voor ouders die meer begeleiding nodig hebben kunnen ouders het beste doorverwezen worden naar het Centrum Jeugd & Gezin (CJG).

Tabel 1: Inhoud pakket

Materiaal	Inhoud
Draaiboek	• Informatie over de leefstijlthema's (gezonde) voeding, water drinken, bewegen, slapen en ontspanning. • Informatie over de opvoedthema's positieve aandacht, afspraken maken, structuur bieden en voorbeeldrol: positieve aandacht afspraken maken structuur bieden voorbeeldrol • Laagdrempelige tips en suggesties voor het stimuleren van een gezonde leefstijl per opvoedthema. • Suggesties voor het gebruik van de kletskaarten: vraagstellingen en werkvormen.
Kletskaarten	• Een vragenkaart en 60 kletskaarten; per leefstijlthema worden 6 situaties uitgebeeld. Iedere situatie bevat twee kletskaarten die ook betrekking hebben op de vier opvoedthema's.
Verdiepend materiaal over leefstijl	• Flyers per leefstijlthema (HAGG) • Doeboeken (HAGG) • Vakantiechallenge (HAGG) • Verwijzing naar handige websites
Aanvullend materiaal	• Insteekdobbelsteen voor 6 kletskaarten (te bestellen/lenen bij GGD Haaglanden). • Digitale kletskaarten te gebruiken in presentaties.

2. Leefstijlthema's

(Gezonde) voeding

Kinderen zijn de hele dag bezig met leren en spelen. Daar hebben ze veel energie voor nodig. Gezond eten en drinken zorgt voor belangrijke vitamines, mineralen en vezels. In groente en fruit zitten veel van deze belangrijke stoffen. Elke groente en fruit bevat eigen vitamines en mineralen. Daarom is het belangrijk dat kinderen genoeg en gevarieerd eten. De vezels in groente en fruit zorgen voor een vol gevoel en zijn belangrijk voor de darmen. Ze zorgen er ook voor dat je goed kunt poepen.

Voldoende en gevarieerd groente en fruit eten draagt enorm bij aan een gezonde leefstijl en gezond gewicht. Soms moeten kinderen aan smaken wennen, maar vaak lusten ze al best veel. Na een aantal keer proberen, vinden ze de nieuwe smaken vaak ook lekker. Dagelijks voldoende groente en fruit eten hoeft niet moeilijk te zijn. Door het over de dag te verdelen, krijg je makkelijk genoeg binnen. Zo kun je groente of fruit ook als tussendoortje of bij de lunch eten. In tabel 2 staat hoeveel gram groente en fruit kinderen nodig hebben.

Tabel 2: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groente en fruit naar leeftijd

Leeftijd	Groente	Fruit
1- 3 jaar	50-100 gram (1-2 opscheplepels)	150 gram (1,5 stuks)
4 - 8 jaar	100-150 gram (2-3 opscheplepels)	150 gram (1,5 stuks)
9 - 13 jaar	150-200 gram (3-4 opscheplepels)	200 gram (2 stuks)

Bron: [Voedingscentrum](#)

Eet met het seizoen mee

Sommige groente en fruit zijn beter verkrijgbaar in de zomermaanden en andere beter in de wintermaanden. Door groente en fruit van het seizoen te eten, kun je lekker variëren met wat je eet. Vaak is groente en fruit van het seizoen ook goedkoper. Als kinderen thuis, op de kinderopvang en op school groente en fruit eten, kunnen zij andere verleidingen beter weerstaan.

Kinderen leren van volwassenen. Geef dus het goede voorbeeld, eet je groente en fruit en laat zien dat je ervan geniet. Ouders/verzorgers en kinderen ontdekken dat groente en fruit eten lekker, gezond en leuk is. En zo wordt het eten van groente en fruit de normaalste zaak van de wereld.

Bekijk ook het informatieve filmpje opgenomen voor professionals over [groente en fruit](#).

Tips voor het eten van groente en fruit:

- Eet groente ook als tussendoortje, bijvoorbeeld snoeptomaatjes, worteltjes of komkommer op je brood.
- Eet fruit tussendoor, bijvoorbeeld na het sporten.
- Groente kun je rauw eten, koken, pureren, stomen en (roer-) bakken. Dit verandert de smaak. Probeer het allemaal uit.
- Elke groente- en fruitsoort heeft andere vitamines en mineralen. Eet daarom steeds andere soorten.
- Probeer seizoensgroenten en -fruit te eten.
- Laat kinderen 10 keer proeven van nieuw groente en fruit. Zij moeten wennen aan een nieuwe smaak en hoe iets voelt in de mond.

Water drinken

Het is voor kinderen goed om veel te bewegen. Tijdens het bewegen verliezen ze vocht doordat ze zweten. Dus is het belangrijk om voldoende te drinken. Water is de beste dorstlesser en gezond voor lijf en gebit. Deze boodschap kun je niet vroeg genoeg meegeven aan kinderen, onder andere door het goede voorbeeld te geven. Een jong kind leert door zijn ouders of verzorgers en de omgeving na te doen. Het helpt als ouders of verzorgers weten welke dranken gezond zijn voor hun kinderen en welke dranken ze beter niet kunnen drinken. Water is het puurste drankje dat je een kind kunt geven. Met water drinken thuis, op school en bijvoorbeeld door water mee te nemen naar de speeltuin of naar het zwembad kunnen kinderen andere verleidingen beter weerstaan. In tabel 3 staat hoeveel liter water kinderen per dag nodig hebben.

Tabel 3: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid water naar leeftijd

Leeftijd	Water	
1- 3 jaar	1 liter	4 glazen
4 - 8 jaar	1 - 1,5 liter	4 - 6 glazen
9 - 13 jaar	1 - 1,5 liter	4 - 6 glazen

Bron: [Voedingscentrum](#)

Tips voor water drinken:

- Neem water mee in een flesje of een bidon, op veel plekken kun je deze ook gratis met water vullen.
- Geef water een smaakje door er lekker wat groente of fruit in te doen. Bijvoorbeeld komkommer, citroen, aardbeien of sinaasappel.
- Eet drie hoofdmaaltijden en twee tussendoortjes, water mag altijd!

Welke dranken bevatten veel suiker?

Een glas frisdrank, (dik)sap, vruchtensap of aanmaaklimonade bevat veel suiker en het levert geen belangrijke voedingsstoffen en vitamines. Yoghurtdrank, chocolademelk en vruchtenyoghurt bevatten ook veel suikers en vetten. In veel van deze drankjes zitten wel 5 of meer suikerklontjes! Door het drinken van dit soort drankjes krijgen kinderen gemiddeld ruim 6 kilo suiker per jaar binnen. Dit zijn onnodige suiker kilo's. Te veel suiker (in drankjes) slaat ons lichaam op als vet en vergroot de kans op overgewicht. Ook is suiker slecht voor de tanden en tast het glazuur aan. De kans op gaatjes wordt daardoor groter.

Bekijk ook het informatieve filmpje opgenomen voor professionals over [water drinken](#).

Tips voor gezonde tanden:

- Poets 2 x per dag 2 minuten je tanden en kiezen, in de ochtend na het ontbijt en in de avond voor het slapen gaan.
- Tandenvoetsen net na een maaltijd? Spoel dan eerst met water. Na het tandenvoetsen niet meer met water spoelen.
- Poets met een zachte tandenborstel, duw niet te hard.
- Poets ook de tong.
- Bij kinderen tot 10 jaar poetsen de ouders na.
- Poets alle tanden en kiezen, ezelsbruggetje 3 x B: Binnenkant, Buitenkant en Bovenkant.

Bewegen

Kinderen zijn graag de hele dag in beweging. Ze maken plezier, ontdekken de wereld en leren door te bewegen. Bewegen en spelen is goed voor kinderen. Kinderen bewegen vaak uit zichzelf, dat begint al als baby. Door veel en gevarieerd te bewegen leren kinderen hoe ze hun lichaam moeten gebruiken en ontwikkelen ze de belangrijkste spiergroepen die ze op latere leeftijd nodig hebben voor een sportieve leefstijl. Wanneer kinderen een actieve leefstijl hebben en vanaf kleins af aan gewend zijn om te sporten en bewegen is de kans groter dat zij dit later als volwassene blijven doen. In tabel 4 staat wat het beweegadvies voor kinderen is.

Tabel 4: Beweegrichtlijn naar leeftijd

Leeftijd	Beweegadvies
0 jaar	Meerdere keren per dag op verschillende manieren lichamelijke activiteit, bijvoorbeeld door met het kind op de grond te spelen. Als het kind nog niet mobiel is, breng het dan tijdens die activiteiten in buikligging, in totaal ten minste 30 minuten.* *Kanttekening: deze WHO-richtlijn kan volgens de commissie voor hele jonge kinderen (jonger dan 6 maanden) minder goed uitvoerbaar zijn.
1 - 3 jaar	Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, inclusief matig of zwaar intensieve inspanning. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.
4 - 17 jaar	• Minimaal 1 uur per dag matig intensief bewegen. • 3x per week spier- en botversterkende activiteiten.

Bron: Kenniscentrum Sport en Bewegen, [0-4 jaar](#) en [4-17 jaar](#)

Bewegen zorgt voor gelukshormonen

Door te bewegen krijg het lichaam meer zuurstof binnen, wordt de bloedsomloop gestimuleerd en ontwikkelen de spieren en botten zich goed. Bewegen zorgt ervoor dat het hart en bloedvaten in goede conditie blijven waardoor je je fit voelt en energie hebt.

Tijdens het bewegen komen er stofjes vrij, zoals endorfine, serotonine en dopamine. Endorfine zorgt voor een gelukzalig gevoel en vermindert pijn. Serotonine, het gelukshormoon, geeft een gelukkig gevoel en reguleert de eetlust, gemoedstoestand en slaap. Dopamine zorgt ervoor dat je gemotiveerd bent om door te gaan, geeft een gevoel van beloning en maakt blij. Al deze stoffen komen vrij na ongeveer 20-30 minuten sporten. Bewegen is ook goed voor het geheugen, de aandacht en het concentratievermogen. Dus door goed te bewegen kunnen kinderen op school beter presteren!

Naast alle lichamelijke voordelen is het ook goed voor de sociale, emotionele, creatieve en cognitieve ontwikkeling van kinderen. Bewegen doe je vaak samen, je maakt plezier, je kunt je emoties erin kwijt en je kunt meer zelfvertrouwen krijgen. Kortom, bewegen heeft dus heel veel voordelen.

Tips om in beweging te komen:

- Beweeg elke dag minimaal een uur. Kies iets waar het hart sneller van gaat kloppen en je adem sneller gaat.
 - Neem de trap in plaats van de lift.
 - Ga naar de speeltuin.
 - Speel buiten.
 - Doe klusjes in en om het huis.
- Doe drie keer per week bot- en spierversterkende activiteiten.
 - Traplopen, springen en dansen. Hierdoor worden de botten versterkt
 - Sporten, rennen, springen, fietsen, zwemmen en dan vooral het langer volhouden van de activiteiten. Dit versterkt kracht en uithoudingsvermogen van de spier.

Slapen

Slaap en een goed slaappatroon is voor kinderen erg belangrijk voor een goede cognitieve ontwikkeling, gezond gewicht en een goed humeur. Tijdens de slaap komen lichaam en geest tot rust. Dit is essentieel voor groei en herstel. In tabel 5 staat hoeveel uur slaap kinderen nodig hebben voor een optimale ontwikkeling. De aanbevolen slaapduur is afhankelijk van de leeftijd en neemt af naarmate kinderen ouder worden.

Tabel 5: Aanbevolen slaapduur naar leeftijd

Leeftijd	Aanbevolen slaapduur
1 - 2 jaar	14 - 11 uur
3 - 5 jaar	13 - 10 uur
6 - 13 jaar	11 - 9 uur

Bron: [Nederlands Jeugdinstituut](#)

Het ene kind valt makkelijker in slaap en slaapt langer dan het andere kind. Wanneer kinderen niet goed slapen zijn ze overdag minder fit, kunnen zich moeilijker concentreren of raken sneller geprikkeld. Overdag voldoende daglicht en beweging helpen om goed te kunnen slapen. Vlak voor het slapen is het beter om iets rustigs te doen, zoals lezen, een spelletje doen of muziek te luisteren.

De voordelen van een rustig en herkenbaar slaapritueel

Ouders/verzorgers kunnen helpen door een vast slaapritueel en een vaste bedtijd aan te houden, het hele jaar door. Het ontspannen naar bed gaan gebeurt dan in een vaste volgorde, bijvoorbeeld pyjama aan, naar de wc, water drinken, tandenpoetsen, in bed een verhaaltje voorlezen of een

liedje zingen en een kus/knuffel. Door dit slaapritueel elke dag consequent en in dezelfde volgorde uit te voeren, gaat het kind makkelijker naar bed en slaapt sneller. Zorg voor een rustige, koele (16 tot 18 graden) en donkere slaapkamer. Andere belangrijke slaapvoorwaarden voor een goede nachtrust zijn: het vrij zijn van honger, dorst, angst en pijn.

Sommige dingen zijn nadelig voor het slapen van kinderen. Zoals beeldschermgebruik voor het slapen, bijvoorbeeld televisie, mobiel en tablet. Deze apparaten zenden blauw licht uit en geven prikkels waardoor je alert blijft. Hierdoor val je moeilijker in slaap. Ook cafeïnehoudende producten zoals energiedrankjes, cola, ijsthee, chocolade en chocolademelk kun je beter vier uur voor het slapen gaan niet meer nemen.

Bekijk ook het [informatieve filmpje opgenomen voor professionals over slapen](#).

Tips om lekker te slapen:

- Voor het slapen geen schermtijd, maar doe iets rustigs. Bijvoorbeeld even kletsen of een boekje lezen.
- Ga op een vaste tijd naar bed en sta op een vaste tijd op.
- Zonder pijn, honger, dorst of angsten is het makkelijker om in slaap te vallen.
- Beweeg overdag voldoende.
- Ga overdag voldoende naar buiten in daglicht.
- Een prettige slaapomgeving: donker en rustig, goed geventileerd en niet te warm (tussen de 16-18 graden).
- Geen schermen in de slaapkamer. Het licht zorgt ervoor dat je lichaam in de war raakt en meldingen houden je alert.

Ontspanning

Mentaal welzijn en stress

Ouders spelen een grote rol in de ontwikkeling en het welzijn van hun kinderen. Wanneer zij langdurig onder druk staan, bijvoorbeeld door relatieproblemen, geldzorgen of stress op het werk, is er minder ruimte in het hoofd om bewust na te denken over gezonde leefstijlkeuzes. Door stress is er vaak minder energie beschikbaar om kinderen actief te ondersteunen en aandacht te geven. Mentaal welzijn is daarbij essentieel, maar wordt in veel gezinnen of culturen niet vanzelfsprekend besproken. Stress of overbelasting wordt vaak weggestopt uit schaamte of angst voor oordeel, terwijl delen juist kan helpen om spanning te verlichten.

Over de kletskaarten 'Ontspanning'

De kletskaarten 'Ontspanning' gaan over mentaal welzijn en het belang van ontspanning. Ze zijn bedoeld om bewustwording bij ouders te creëren en gevoelens van stress te normaliseren. Als professional kun je dit ondersteunen door voorbeelden uit je eigen leven te delen en een veilige sfeer te scheppen. Samen met ouders kun je onderzoeken:

- Wat speelt er thuis bij henzelf of hun kinderen?
- Wat willen zij anders of bewuster doen?
- Wat helpt hen en hun kinderen om zich beter te voelen?

De eerste drie sets richten zich op het welzijn van kinderen en de rol van de ouder. Ze bieden erkenning voor de uitdagingen van opvoeden en stimuleren ouders om op een liefdevolle manier ruimte te maken voor wat zich bij hun kind afspeelt. Thema's zoals positieve aandacht, voorbeeldrol en afspraken maken komen terug.

De laatste drie sets richten zich op de ouders zelf. Ze helpen ouders inzicht te krijgen in hun eigen patronen en te ontdekken dat ze ruimte mogen maken voor hun eigen welzijn. Het gaat niet om perfectie, maar om bewuste keuzes die bijdragen aan het welzijn van henzelf en hun gezin.

De vragen op de vragenkaart kunnen, enigszins aangepast, ook hierbij gebruikt worden, bijvoorbeeld: "Wat wens je voor jezelf?" Als professional schat je in hoe diep je op een thema wilt ingaan, eventueel met de verdiepende vragen.

De kletskaarten zijn niet bedoeld als behandeling, maar voor laagdrempelige gesprekken. Ouders die meer ondersteuning nodig hebben, kunnen altijd beter doorverwezen worden voor passende begeleiding.

Tips voor ontspanning:

- **Neem dagelijks een moment voor jezelf.**
 - Bijvoorbeeld vijf minuten ademhalen of rustig zitten met een kop thee.
- **Praat over je gevoelens.**
 - Deel wat je bezighoudt met je partner, vriend(in) of kind. Zo leren kinderen ook dat gevoelens normaal zijn.
- **Plan ontspanning samen met je kind.**
 - Doe een spelletje, lees een boek of ga naar buiten.
- **Creëer rust in je omgeving.**
 - Zet apparaten op stil en houd schermen uit de slaapkamer.

3. Opvoedthema's

Positieve aandacht

Positieve aandacht geven betekent belangstelling tonen voor wat een kind doet en denkt. Tijd vrijmaken voor echte aandacht door te luisteren naar kinderen en samen te praten over dagelijkse bezigheden is belangrijk. Positieve aandacht is ook een vorm van troost en kan een alternatieve vorm van belonen zijn als kinderen pijn hebben of verdrietig zijn. Door bijvoorbeeld de emoties van kinderen te benoemen ("ik zie dat je verdrietig/ boos/ teleurgesteld bent") leren kinderen hun emoties te herkennen. Het voelen en uiten van emoties is een gezonde manier om hiermee om te gaan en helpt gevoelens van stress te verminderen. Als we kinderen troosten met een snoepje in plaats van hun ruimte geven hun emoties te uiten, leren we ze dat ze emoties kunnen onderdrukken met eten. Hierdoor is de kans groter dat een kind als volwassene zichzelf ook troost met eten.

Uitingen van positieve aandacht zijn bijvoorbeeld complimenten geven aan de kinderen, vertellen dat we van ze houden en samen tijd doorbrengen. Kinderen hebben elke dag veel aandacht nodig en hoe minder positieve aandacht ze krijgen hoe meer negatieve aandacht ze kunnen vragen. Ouders denken wel eens dat ze steeds meer moeten doen voor hun kind of steeds meer moeten geven. Vaak is echter iets samen doen en één-op-één belangstelling tonen al genoeg.

In de tabel hiernaast staan tips en suggesties die betrekking hebben op positieve aandacht, die je als professional tijdens het gesprek met de kletskaarten kan delen met ouders.



positieve aandacht

Tabel 6: Opvoedtips over positieve aandacht per leefstijlthema

Leefstijlthema	Tips
(Gezonde) voeding	- Betrek kinderen bij de boodschappen, maak samen een lijst en laat hen helpen. - Kook samen, laat kinderen groenten wassen, snijden en klaarmaken. - Eet 's ochtends en 's avonds samen.
Water drinken	- Drink samen thee met verschillende smaakjes en bespreek hoe de dag was. - Maak samen een waterproeverij.
Bewegen	- Ga samen naar buiten om te wandelen of spelen. - Zet elke dag muziek aan en ga samen dansen of bewegen in de kamer.
Slapen	- Zorg voor veel knuffels, complimentjes en positieve aandacht overdag. - Maak tijd voor één-op-één aandacht, bijvoorbeeld voor het slapen door een gesprekje en door voor te lezen. Dit kan onderdeel zijn van het slaapritueel.

Afspraken maken

Als kinderen zelfstandiger worden hebben ze grenzen nodig en is het belangrijk om afspraken te maken. Het is ook goed om uit te leggen waarom bepaalde afspraken worden gemaakt. Dit geeft kinderen een gevoel van veiligheid omdat ze daardoor beter weten hoe ze zich moeten gedragen en wat er van hen verwacht wordt. Bij het maken van afspraken kan het helpen om kinderen keuzes te geven. Er wordt aangeraden om ze daarin te beperken tot twee keuzes. De ouder zou ook kunnen onderhandelen met het kind over de afspraken zolang de ouder de kaders bepaalt en de afspraken leeftijdsadequaat zijn. Er kan ook nagedacht worden over een soort beloningssysteem. Als een kind zich bijvoorbeeld vijf keer goed aan de afspraak heeft gehouden dan mag het kind samen met de ouders iets gaan doen.

Afspraken kunnen bijvoorbeeld gemaakt worden rondom het proeven van groenten, omdat we weten dat kinderen groenten wel tien tot vijftien keer moeten proeven voordat ze aan een smaak gewend zijn. Oudere kinderen kunnen ook nieuwe groenten leren eten. Daarnaast zouden we met kinderen afspraken kunnen maken rondom de eetmomenten, zoals bijvoorbeeld ontbijten. Als wij uitleggen waarom het belangrijk is om te ontbijten en zelf ook mee-eten is de kans groter dat kinderen ook gaan ontbijten. Een goede nachtrust helpt hier ook bij.

In de tabel hiernaast staan tips en suggesties die betrekking hebben op afspraken maken, die je als professional tijdens het gesprek met de kletskaarten kan delen met ouders.



afspraken maken

Tabel 7: Opvoedtips over afspraken maken per leefstijlthema

Leefstijlthema	Tips
(Gezonde) voeding	• Leg uit waarom ontbijten belangrijk is en ontbijt samen. • Spreek maximaal 3 hoofdmaaltijden en twee tussendoortjes op een dag af. • Laat kinderen kiezen tussen twee groenten. • Bepaal wat en wanneer wordt gegeten en laat kinderen bepalen hoeveel. • Bied verschillende smaken aan en laat kinderen ontdekken.
Water drinken	• Daag (oudere) kinderen uit om mee te doen aan de waterchallenge. • Drink water en maak afspraken over zoete dranken, bijvoorbeeld alleen in het weekend. • Neem bidons mee en vul ze aan bij een watertap. • Begin tussen de 6 en 8 maanden met het leren drinken uit een beker. • Ga in gesprek met (oudere) kinderen over trends zoals Air up.
Bewegen	• Maak overdag afspraken over buitenspelen en schermgebruik. • Speel vijf minuten samen en laat kinderen daarna zelf spelen.
Slapen	• Blijf met kinderen oefenen om zelf in slaap te vallen en door te slapen in eigen bed. • Spreek af dat het scherm minimaal twee uur voor bedtijd uitgaat en dat het niet meegaat naar bed. • Maak met oudere kinderen afspraken over een leuk slaapritueel. • Stimuleer het lezen van boeken voor het slapen door voor te lezen. • Bespreek samen de dag door.

Structuur bieden

Kinderen hebben rust nodig om zich te ontwikkelen. Die rust kunnen we kinderen geven door structuur te bieden. Door te zorgen voor regelmaat en duidelijkheid in hoe een dag verloopt ontstaat voorspelbaarheid en weten kinderen waar ze aan toe zijn. Dat geeft ze de ruimte om binnen die structuur te ontdekken en uitproberen. Kinderen leren op deze manier om te gaan met regels, grenzen en plotselinge veranderingen. Een rustige omgeving thuis biedt ook structuur.

We kunnen structuur bieden door dagen in te delen volgens een vast patroon, bijvoorbeeld door op vaste tijden op te staan, te eten, naar school te gaan en te gaan slapen. Plaatjes ophangen van de verschillende activiteiten maakt dit visueel zichtbaar. Hierdoor worden de activiteiten voorspelbaar en zijn kinderen voorbereid op wat er gaat gebeuren.

In de tabel hiernaast staan tips en suggesties die betrekking hebben op structuur bieden, die je als professional tijdens het gesprek met de kletskaarten kan delen met ouders.



structuur bieden

Tabel 8: Opvoedtips over structuur bieden per leefstijlthema

Leefstijlthema	Tips
(Gezonde) voeding	• Plan vaste eetmomenten in. • Bied groenten en/of fruit aan bij elke maaltijd. • Zorg voor een rustige omgeving tijdens maaltijden. • Bereid uitjes goed voor (bijvoorbeeld met een boodschappenlijst naar de supermarkt) zodat jij en je kind allebei weten wat er verwacht wordt.
Water drinken	• Maak er een gewoonte van om water aan te bieden. • Zorg overdag voor genoeg water.
Bewegen	• Geef kinderen elke dag zoveel mogelijk tijd om vrij te spelen. • Zorg dat kleine kinderen veel speeltijd krijgen in de box of op een kleed op de grond.
Slapen	• Maak de dagritme voorspelbaar met plaatjes van alle activiteiten. • Creëer een slaapritueel. • Zorg ervoor dat eventuele schermtijd overdag wordt ingezet. • Breng kinderen elke avond op dezelfde tijd naar bed en laat ze elke dag op dezelfde tijd opstaan.

Voorbeeldrol

Kinderen doen ons gedrag na en leren voornamelijk van de volwassenen die het dichtst bij hen staan. Het is belangrijk om ons bewust te zijn van onze voorbeeldrol en het goede voorbeeld te geven. Daarbij hoort ook dat wat we zeggen en wat we daadwerkelijk doen op elkaar aansluit. Door kinderen te vertellen hoe ze zich moeten gedragen en vervolgens zelf iets anders te doen, verdienen we niet hun respect. Als we afspraken hebben gemaakt met kinderen dienen wij ons ook aan de afspraken te houden. Zo laten we zien dat we geloofwaardig zijn en dat kinderen ons kunnen vertrouwen.

Door onze eigen gezondheid serieus te nemen geven we een belangrijk signaal af. We kunnen laten zien dat groente en fruit lekker is door het in huis te halen, het samen met kinderen klaar te maken en met ze te eten. Als wij elke dag water drinken laten we zien dat water de beste dorstlesser is en zijn kinderen ook eerder geneigd om water te gaan drinken. Ons gedrag beïnvloedt het gedrag van kinderen.

In de tabel hiernaast staan tips en suggesties die betrekking hebben op voorbeeldrol, die je als professional tijdens het gesprek met de kletskaarten kan delen met ouders.



voorbeeldrol

Tabel 9: Opvoedtips over voorbeeldrol per leefstijlthema

Leefstijlthema	Tips
(Gezonde) voeding	• Laat zien dat groente en fruit lekker is door het zelf te eten. • Bied een gevarieerd aanbod aan groente en fruit aan. • Eet samen aan tafel in de ochtend en in de avond. • Volg ook zelf de gemaakte afspraken over wat en wanneer er wordt gegeten.
Water drinken	• Kies vaker voor water en laat je kind zien dat je water drinkt. • Neem bidons mee naar buiten en vul ze bij de watertappunten. • Drink koffie en thee zonder suiker.
Bewegen	• Geef elke dag prioriteit aan bewegen met je kind. • Loop of fiets elke dag samen naar school. • Geef je kind de ruimte om te ontdekken wat ze kunnen en om hun grenzen op te zoeken, blijf eventueel op een afstand in de buurt.
Slapen	• Zorg voor een goede slaaphygiëne en laat zien dat de telefoon niet in bed hoort. • Doe mee aan het avondritueel. • Laat zien dat lezen een fijne manier is om de dag mee af te sluiten. • Ga zelf ook op tijd naar bed.

4. Kletskaarten

Aan de slag met de kletskaarten

Voor elk leefstijlthema worden voor zes onderwerpen twee verschillende situaties uitgebeeld waarover je in gesprek kan met de ouders.

De kaarten zijn genummerd op de achterkant met een cijfer en daarbij een A of B, zodat je weet welke situatie je hebt en welke kaarten bij elkaar horen. De meeste kaarten zijn in te zetten voor ouders met kinderen van alle leeftijden. De kletskaarten met de nummers 6, 11 en 16 zijn voornamelijk geschikt voor ouders met jonge kinderen (0 tot 4 jaar). De kletskaarten met de nummers 12 en 17 zijn voornamelijk voor ouders met oudere kinderen (10 jaar en ouder).

Kleuren en symbolen

Bij het gebruik van de kaarten kan rekening worden gehouden met de verschillende leefstijl- en/of opvoedthema's. De vier leefstijlthema's zijn op de kletskaarten te herkennen door de gekleurde rand:

(Gezonde) voeding = paars

Water drinken = lichtblauw

Bewegen = groen

Slapen = donkerblauw

Ontspanning = geel

De symbolen op de achterkant staan voor de vier opvoedthema's.



Gespreksvoering

De kletskaarten kunnen zowel individueel als in een groep worden ingezet. Ga open en zonder te oordelen het gesprek aan. Het doel is om de ouder te ondersteunen en hen te begeleiden in het bewustwordingsproces.

Als je een groep begeleidt, wees je dan als groepsleider bewust van de groepssamenstelling en zorg eerst voor een veilige sfeer. Maak bijvoorbeeld afspraken over de informatie die wordt gedeeld en dat dat binnen de groep blijft. Benadruk dat het niet gaat om goed of fout.

Om het gesprek te stimuleren kunnen er vragen worden gesteld aan de ouder(s), zie vragenkaart hieronder. Om het gesprek open zonder oordelen te kunnen voeren, stel de inleidende vragen eerst bij zowel situatie A als B, voordat je doorgaat naar de vervolg en eventueel de verdiepende vragen.

Vragen
Inleidend
• Wat zie je op het plaatje? • Herken je de situatie? • Hoe gaat het bij jou (thuis)?
Vervolg
• Hoe zou je het willen zien? • Wat wens je voor je kind/ kinderen?
Verdiepend
• Wat heb jij nodig om naar deze situatie toe te komen? • Wat kun je zelf al doen? • Hoe ging het vroeger bij jou thuis?



Na het gesprek zou eventueel een korte opdracht meegegeven kunnen worden waar de volgende keer op terug kan worden gekomen. De ouders kunnen bijvoorbeeld gevraagd worden om de komende week te observeren of ze een van de situaties tegenkomen. De volgende keer zou besproken kunnen worden wat ze hebben ontdekt en wat ze nodig hebben om naar hun gewenste situatie toe te komen.

Maak van tevoren een aantal keuzes over welke kaarten je op welk moment inzet. Je kunt één of meerdere leefstijlthema's of opvoedthema's gebruiken. En je kunt ervoor kiezen om te starten met alleen situatie A en daarna situatie B erbij te halen (of andersom). Of alle situaties direct gekoppeld te gebruiken.

Werkvormen

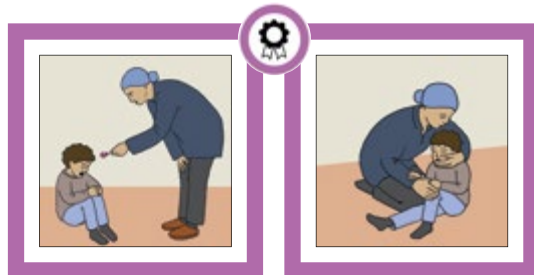
De kletskaarten kunnen op verschillende manieren worden ingezet. Sommige werkvormen zijn geschikt voor zowel individuele gesprekken als voor groepsgesprekken en andere werkvormen voornamelijk voor groepsgesprekken. In de tabel hieronder worden een aantal voorbeelden benoemd en uitgelegd.

Tabel 10: Werkvormen en beschrijving

Werkvorm	Beschrijving	Toepassen
Stapelen	De kaarten liggen op een stapel. De ouder pakt de kaarten er een voor een af. Samen worden de kaarten bekeken en de situaties besproken.	Individueel Groep
Kaarten open op tafel	Een aantal kaarten liggen open op tafel wanneer de ouders binnenkomen. Hierdoor kunnen spontane gesprekken ontstaan over de situaties die de ouders herkennen.	Individueel Groep
Kaarten door de ruimte	Een aantal kaarten liggen op de grond. De ouders worden gevraagd te gaan staan bij een herkenbare situatie. De ouders worden uitgenodigd om er iets over te vertellen aan elkaar.	Groep
Dobbelsteen	Zes situaties zijn in de dobbelsteen zichtbaar. De ouder gooit de dobbelsteen, bekijkt de situatie en bespreekt het met de groep aan de hand van de vragen.	Groep

Thema: (Gezonde) voeding

1 Troosten met snoep vs aandacht



Situatie A
Kind troosten met snoep

Situatie B
Kind troosten met aandacht

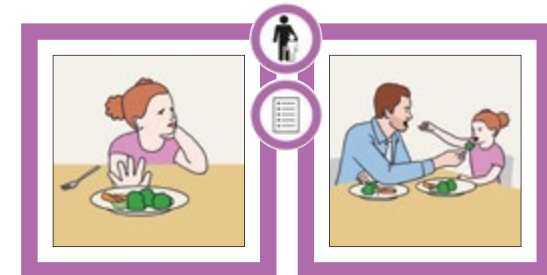
2 Boodschappen doen



Situatie A
Kind is boos in de
supermarkt

Situatie B
Kind helpt mee met de
boodschappen

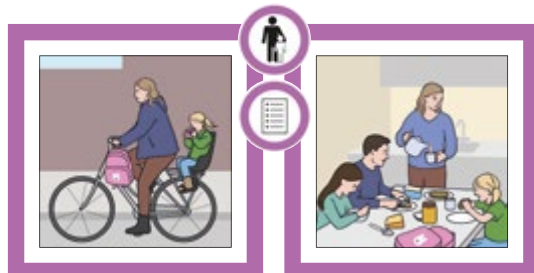
3 Nieuwe smaken proeven



Situatie A
Kind wil niet proeven

Situatie B
Kind probeert nieuwe
smaken

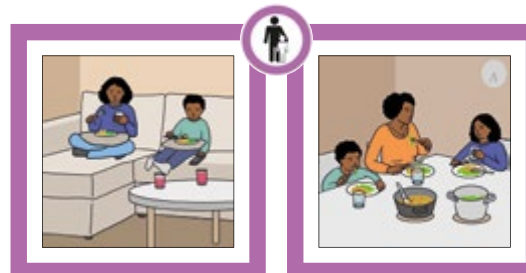
4 Ontbijten



Situatie A
Kind ontbijt onderweg

Situatie B
Gezin ontbijt thuis aan tafel

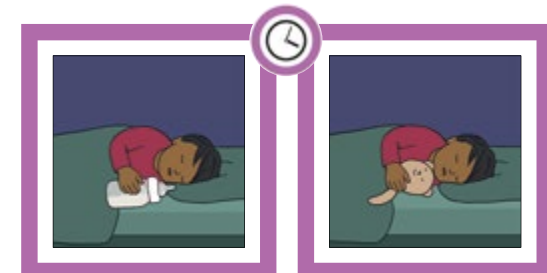
5 Eten voor de tv



Situatie A
Kind eet voor de tv

Situatie B
Gezin eet samen aan tafel

6 Eetmomenten

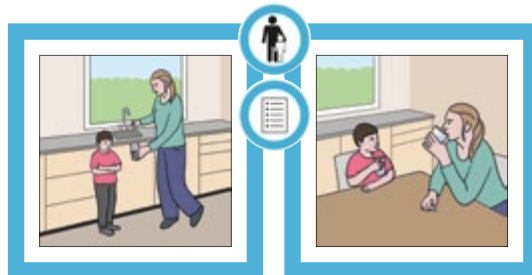


Situatie A
Kind krijgt papfles in bed

Situatie B
Kind gaat slapen zonder fles

Thema: Water drinken

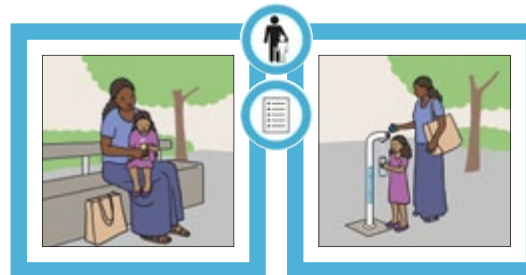
7 Water drinken



Situatie A
Kind wil geen water drinken

Situatie B
Kind drinkt water

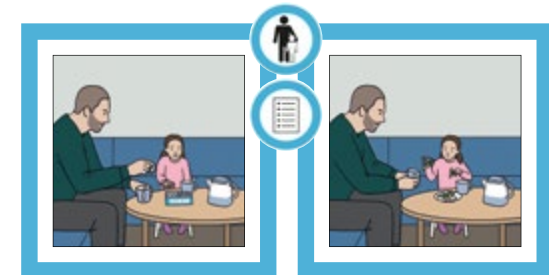
8 Pakjes drinken



Situatie A
Kind krijgt buiten pakje te drinken

Situatie B
Ouder en kind vullen buiten bidon met water

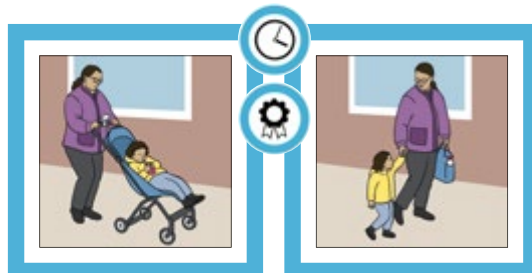
9 Suiker in koffie/thee



Situatie A
Ouder drinkt koffie of thee met suiker

Situatie B
Ouder en kind drinken samen thee met smaakje (munt of gember)

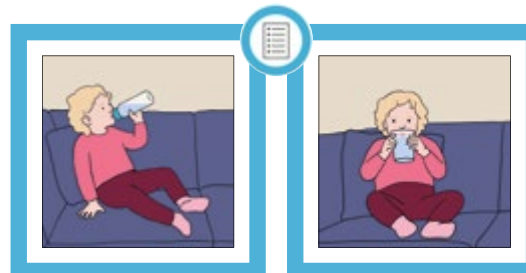
10 Drinkmomenten



Situatie A
Kind heeft continu toegang tot drinken

Situatie B
Ouder geeft kind positieve aandacht

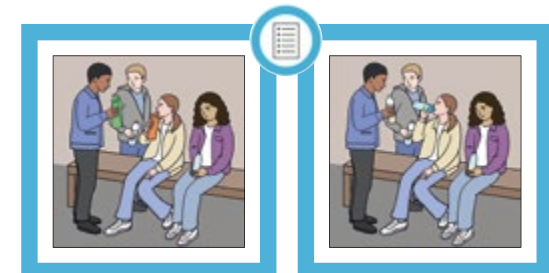
11 Flesjes



Situatie A
2-jarige drinkt uit tuitbeker

Situatie B
2-jarige drinkt uit glas

12 Omgaan met trends: Air up

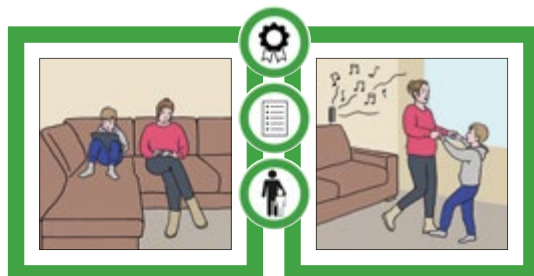


Situatie A
Kind drinkt uit Air-up

Situatie B
Kind drinkt water met fruit of munt

Thema: Bewegen

13 Schermgebruik



Situatie A
Kind kijkt op tablet

Situatie B
Kind en ouder spelen samen

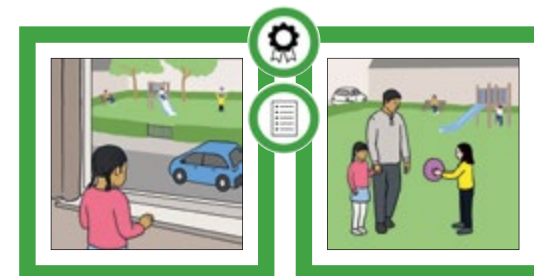
14 Dagelijks bewegen



Situatie A
Kind wordt met de auto
gebracht

Situatie B
Kind en ouder lopen of
fietsen samen naar school

15 Veilig buitenspelen



Situatie A
Kind is binnen

Situatie B
Ouder en kind gaan samen
naar buiten

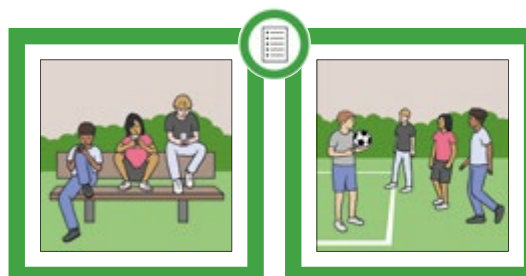
16 Vrij bewegen



Situatie A
Kind zit in wipstoel

Situatie B
Kind beweegt zich vrij in
de box

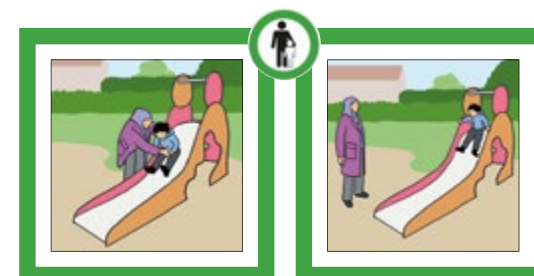
17 Telefoon



Situatie A
Kinderen kijken buiten op
telefoon

Situatie B
Kinderen spelen samen
buiten

18 Ontdekken



Situatie A
Ouder begeleidt kind met
spelen

Situatie B
Ouder laat kind ontdekken

Thema: Slapen

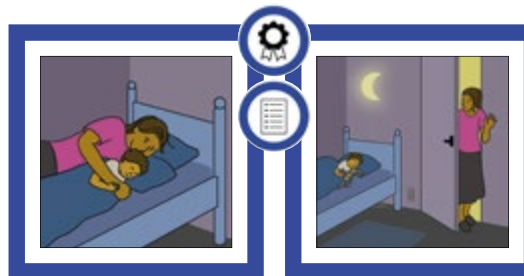
19 Telefoon



Situatie A
Kind neemt telefoon mee naar bed

Situatie B
Kind leest een boek in bed

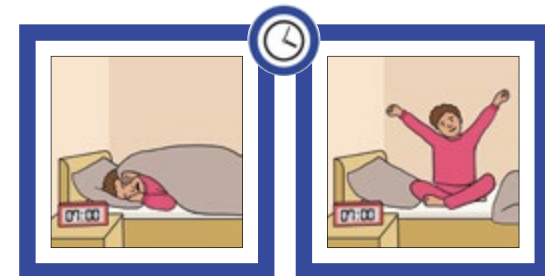
20 In slaap vallen



Situatie A
Kind heeft moeder nodig om in slaap te vallen

Situatie B
Kind kan zelf in slaap vallen

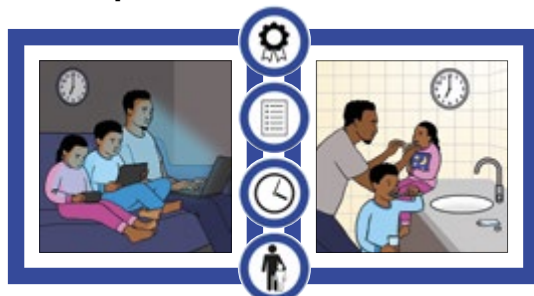
21 Uitgerust zijn



Situatie A
Kind wordt moe wakker en wil niet opstaan

Situatie B
Kind wordt uitgerust wakker

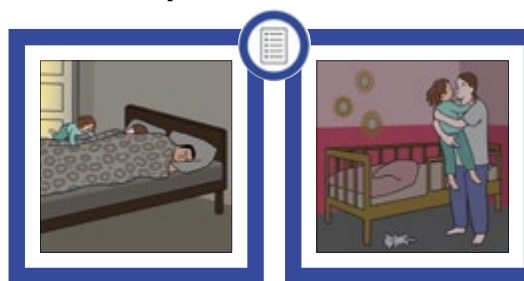
22 Slaapritueel



Situatie A
Kind kijkt 's avonds naar een scherm

Situatie B
Gezin voert samen een slaapritueel uit inclusief tandenpoetsen

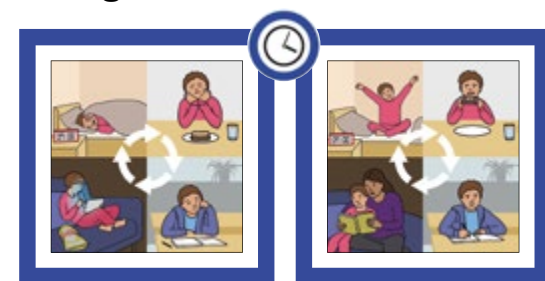
23 Doorslapen



Situatie A
Kind wordt 's nachts wakker en slaapt verder in het bed van de ouders

Situatie B
Ouder brengt kind terug naar het eigen bed

24 Dag- en nachtritme



Situatie A
Geen structuur in dag- en nachtritme

Situatie B
Ouder biedt structuur aan in dag- en nachtritme van kind

Thema: Ontspanning

25 Stress bij kinderen en het belang van echte aandacht



Situatie A

We zien een kind dat alleen staat, met haar handen op haar buik. Ze kijkt bezorgd en onzeker. Veel kinderen ervaren buikpijn als gevolg van spanning. Buikklachten kunnen een lichamelijke reactie zijn op emotionele belasting. Vaak komt stress bij een kind niet tot uiting in woorden maar in gedrag zoals boosheid, terugtrekken of slaapproblemen.



Situatie B

Een kind ligt in bed en daarnaast zit een ouder die een arm om het kind heen heeft. Het kind praat en er is te zien dat duidelijk ruimte is om gevoelens te delen. Dit moment, vaak net voor het slapen gaan, is voor veel kinderen een natuurlijk moment waarop ze beginnen te vertellen over hun dag. Ze komen dan tot rust en dat is vaak het moment waarop alles eruit komt wat ze overdag hebben binnengehouden.

Deze twee beelden helpen jou als professional om met ouders in gesprek te gaan over stress bij kinderen.

Kinderen kunnen stress ervaren door druk vanuit school, toetsen, verwachtingen van ouders en het gevoel dat ze moeten presteren voor een hoog schooladvies. Ook ruzies thuis, geldzorgen, pesten of spanningen tussen ouders kunnen veel invloed hebben. Kinderen voelen het meestal goed aan als hun ouders gestrest zijn en trekken zich dat vaak persoonlijk aan. Niets zeggen als ouder kan de gevolgen verergeren, maar te veel delen is ook niet helpend. Het is belangrijk om je daar als ouder bewust van te zijn en hierin een goede balans te vinden.

Je kunt deze beelden gebruiken om ouders te helpen bij het herkennen én erkennen van stress bij hun kind. Door regelmatig echte aandacht te geven en open gesprekken te voeren, kunnen kinderen zich gezien, gehoord en veilig voelen.

De inleidende vragen staan op de vragenkaart. Verdiepende vragen die je als professional aan een ouder kunt stellen zijn:

- **Waarom merk je het als je kind zich niet lekker voelt of zich anders gedraagt dan normaal?**
- **Heb je vaste momenten waarop je je kind(eren) ongestoord je aandacht kan geven?**
- **Wat helpt jouw kind het meest om tot rust te komen of zich veilig te voelen als het stress ervaart?**

Thema: Ontspanning

26 Beschermen en loslaten



Situatie A

We zien een kind dat op een muurtje wil klimmen terwijl de moeder haar tegenhoudt. Dit beeld laat zien hoe ouders, vaak vanuit liefde en bezorgdheid, hun kind willen beschermen tegen risico's of teleurstelling. En dat is heel begrijpelijk: het is een natuurlijke reflex om je kind te willen behoeden voor pijn, gevaar of verdriet. Toch kan die bescherming, als die te ver gaat, de ontwikkeling van een kind in de weg staan. Als kinderen te weinig zelf mogen proberen of ervaren, missen ze belangrijke leermomenten. Hun motorische ontwikkeling kan achterblijven als ouders alles voor ze doen, zoals aankleden, brood smeren, dragen, helpen bij het traplopen. Ook op emotioneel vlak leren kinderen minder goed omgaan met frustratie of teleurstelling.



Situatie B

Dit beeld laat een ander perspectief zien: het kind loopt trots over het muurtje terwijl de moeder van een afstandje toekijkt. Ze is er nog steeds, op een afstand waarbij ze kan ingrijpen als het echt nodig is, maar laat het kind zelf ontdekken. Dit beeld laat zien wat er kan gebeuren als ouders iets meer ruimte geven: kinderen voelen zich capabel, ontwikkelen zelfvertrouwen en leren omgaan met hun lichaam, emoties en grenzen. Het kan spannend zijn voor ouders om die ruimte te geven. Het kost tijd, geduld en soms ook frustratie, maar de winst is groot.

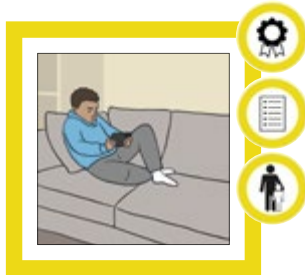
Deze twee beelden helpen om met ouders in gesprek te gaan over de balans tussen beschermen en loslaten in de opvoeding.

De inleidende vragen staan op de vragenkaart. Verdiepende vragen kunnen zijn:

- Kun je je kind de ruimte geven om iets zelf te doen (ook al duurt het dan wat langer)?
- Weet jij hoe je jouw kind meer zelfvertrouwen kan geven?
- Wat maakt het voor jou soms moeilijk om je kind los te laten?

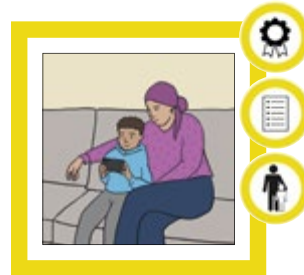
Thema: Ontspanning

27 Schermgebruik en online veiligheid



Situatie A

We zien een kind dat alleen op de bank naar een scherm kijkt. Het kind kijkt gespannen en is helemaal geconcentreerd op het scherm.



Situatie B

Een ouder en kind kijken samen op een scherm, ontspannen zittend op de bank. De ouder is betrokken, kijkt mee en is aanwezig. Dit beeld laat zien hoe belangrijk het is dat ouders niet alleen grenzen stellen aan schermgebruik, maar ook betrokken zijn bij wat hun kind online doet. Kinderen hebben begeleiding nodig bij het leren omgaan met alles wat ze online tegenkomen. Meekijken, samen praten over wat ze zien, afspraken maken over schermtijd en het bespreken van gevoelens die opkomen bij bepaalde content kan kinderen helpen om zich veiliger te voelen.

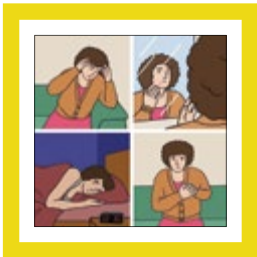
Deze twee beelden helpen je als professional om het gesprek te voeren met ouders over de invloed van schermgebruik en sociale media op hun kinderen en over hun rol als opvoeder in de digitale wereld. Kinderen kunnen al op jonge leeftijd blootgesteld worden aan beelden die niet passend zijn voor hun leeftijd, bijvoorbeeld via een app of berichten van vrienden. Ze kunnen daardoor schrikken, angstig worden of er zelfs slechter van slapen. Daarnaast zorgen algoritmes ervoor dat kinderen eindeloos blijven scrollen. Via sociale media krijgen ze de boodschap dat ze er 'populairder' of 'perfecter' uit moeten zien wat weer hun zelfbeeld negatief kan beïnvloeden. De constante digitale prikkels kunnen bijdragen aan onrust.

De inleidende vragen staan op de vragenkaart. Verdiepende vragen kunnen zijn:

- **Weet jij wat je kind online kijkt of welke spelletjes hij/zij speelt?**
- **Heeft je kind weleens iets gezien online waar hij/zij bang van werd?**
En hoe ging je daarmee om?
- **Welke afspraken hebben jullie over schermtijd?**

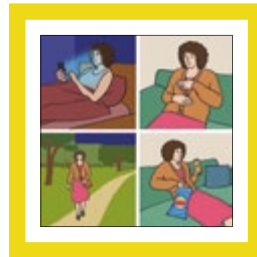
Thema: Ontspanning

28 Stress, spanning en omgaan met moeilijke gevoelens



Situatie A

We tonen vier situaties waarin stress zich lichamelijk kan uiten: je kan last krijgen van spanningshoofdpijn, huidproblemen, piekeren en wakker liggen en hartkloppingen krijgen. Veel mensen herkennen deze signalen pas als ze te lang doorgaan terwijl het lichaam al eerder probeert aan te geven dat de spanning oploopt. Een beetje stress en spanning hoort bij het leven. Maar als iemand veel zorgen heeft en structureel stress ervaart bijvoorbeeld over geld, relaties, opvoeding of gezondheid dan is het waardevol om te herkennen hoe je lichaam reageert als je overbelast raakt. We kunnen vaak niet op korte termijn de omstandigheden veranderen waardoor we stress ervaren, maar we kunnen stress leren herkennen.



Situatie B

Er zijn veel verschillende manieren waarop we met stress omgaan. Een aantal daarvan worden hier afgebeeld: bijvoorbeeld ongezond en zonder aandacht eten of drinken, laat naar bed gaan en eindeloos scrollen op een scherm. Deze manieren kunnen ons op korte termijn een fijn gevoel geven en voor afleiding zorgen, en mogelijk is dat precies wat iemand op een bepaald moment nodig heeft. Als dit echter een patroon is en de enige manier is dat iemand stress reguleert dan kan dat ongezonde consequenties hebben die ook weer stress kunnen geven.

Deze beelden helpen je om het gesprek aan te gaan met ouders over het herkennen van stress en spanning, en over hoe we vaak automatisch reageren zonder dat we het doorhebben. Bespreek met ouders het verschil tussen kortdurende en langdurige stress; kortdurende stress kan soms juist helpend zijn. Benadruk dat er geen goed of fout is in hoe iemand met stress omgaat, maar dat het vooral gaat om het herkennen van eigen patronen.

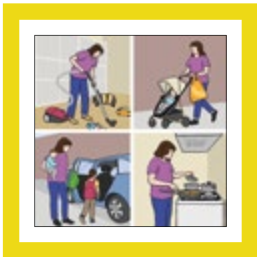
Buiten in de natuur wandelen (alleen of met iemand samen) of even focussen op je ademhaling zijn voor veel ouders (nog) onbekende strategieën om in te zetten als ze stress of spanning ervaren. Hierdoor is het goed om bewustwording te creëren rondom het feit dat het helpende manieren zijn om met stress om te gaan. Ook dit kost energie en aandacht maar het levert uiteindelijk meer ontspanning en veerkracht op.

De inleidende vragen staan op de vragenkaart. Aanvullende vragen kunnen zijn:

- **Waar merk je het eerste aan dat je stress voelt?**
- **In welke situaties merk je dat stress sneller opkomt?**
- **Hoe ga je om met stress?**

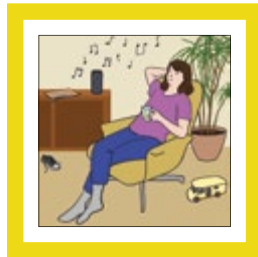
Thema: Ontspanning

29 Zorgen voor anderen én jezelf



Situatie A

We zien een drukke moeder in vier verschillende situaties: ze maakt schoon in huis, is op pad met een klein kind, haalt of brengt haar kinderen weg met de auto en staat in de keuken te koken. Haar gezicht is gespannen. Dit beeld laat zien hoe hard veel moeders werken, vaak op meerdere fronten tegelijk: voor het huishouden, hun kinderen, het gezin en eventueel hun werk. Veel moeders voelen zich verantwoordelijk om alles goed te doen. Zelfzorg komt dan vaak onderaan het lijstje of helemaal niet aan bod.



Situatie B

We zien dezelfde moeder, maar nu zit ze ontspannen uitgerekt op een stoel met een kopje thee. Haar gezicht straalt rust uit. Op de achtergrond staat de muziek aan. Het huis is misschien niet perfect opgeruimd maar dat hoeft ook niet. Ze neemt een moment voor zichzelf. Dit beeld maakt duidelijk hoe belangrijk het is om niet alleen voor anderen, maar óók voor jezelf te zorgen.

Deze twee beelden helpen om het gesprek aan te gaan met moeders over hoe zij hun dagen vullen en hoe ze daarin ruimte kunnen maken voor momenten voor zichzelf. Moeders hebben vaak een volle agenda, veel verantwoordelijkheden en hoge verwachtingen van zichzelf.

Als professional kun je met deze beelden het gesprek openen over balans. Bespreek wat moeders allemaal moeten van zichzelf en wat daarvan écht belangrijk is. De inleidende vragen staan op de vragenkaart. Aanvullende vragen kunnen zijn:

- **Hoe vaak per week neem jij een momentje voor jezelf?**
- **Welke dingen op jouw 'to-do lijst' kunnen eventueel wachten of door iemand anders gedaan worden?**
- **Waar zou je blij van worden als je een moment voor jezelf neemt?**

Thema: Ontspanning

30 Stress en het delen van zorgen



Situatie A

We zien een vrouw die alleen is, met haar hoofd in haar handen. Haar blik is afwezig en ze ziet er moe en bezorgd uit. Dit beeld laat zien hoe zwaar stress kan voelen, alsof je het allemaal alleen moet dragen. Stress kan op veel manieren ontstaan, bijvoorbeeld door zorgen om geld, relatieproblemen, werk, de opvoeding of de gezondheid van je kinderen. Het kan ook gaan over onzekerheid, taalbarrières of angst voor wat anderen denken. Sommige ouders kunnen daarnaast last hebben van onverwerkte trauma uit hun eigen verleden. Al deze zorgen kunnen zich opstapelen en brengen vaak gevoelens van schaamte of schuld met zich mee. Daardoor trekken mensen zich soms terug en vragen ze minder snel om hulp.



Situatie B

We zien dezelfde vrouw in gesprek met iemand anders. Ze zitten samen aan tafel met een kopje thee. Dit beeld laat zien hoe fijn en belangrijk het is om je zorgen te kunnen delen. Alleen al het uitspreken van wat je bezighoudt kan verlichting geven; door te delen voel je je vaak minder alleen.

Deze twee beelden helpen om in gesprek te gaan over stress en het gevoel van eenzaamheid dat daarbij kan ontstaan.

Als professional kun je deze kaarten gebruiken om een open en veilig gesprek te starten over stress. De inleidende vragen staan op de vragenkaart. Specifieke aanvullende vragen kunnen zijn:

- Met wie kan je jouw zorgen delen?
- Wat maakt het moeilijk of makkelijk om jouw zorgen te delen?
- Wat heb je nodig om een eerste stap te zetten naar de juiste ondersteuning krijgen?

5. Verdieping

Uit de gesprekken met de kletskaarten kan blijken dat ouders meer informatie of ondersteuning willen.

Materialen voor bijeenkomsten

Er zijn verschillende materialen die ingezet kunnen worden tijdens een (volgende) bijeenkomst:

- Het Gezonde Leefstijlspel: dit is een interactieve manier om voorlichting te geven aan ouders over gezonde keuzes maken voor hun kinderen in de wijk. Met dit spel kun je ouders laten zien dat je door het maken van gezonde keuzes je kinderen gezond kunt laten opgroeien.
- Doeboeken: hierin staan suggesties voor leuke activiteiten die ingezet kunnen worden tijdens bijeenkomsten met ouders en kinderen.
- Artikelen van het Voedingscentrum.
- De Argumentenkaartjes: deze kaarten kunnen helpen bij gesprekken over hoe belangrijk bewegen is voor de algehele ontwikkeling van kinderen. De kaartjes vormen een gesprekstool waarmee je kunt achterhalen wat ouders belangrijk vinden voor hun kind.

Materialen voor thuis

Om de ouders te stimuleren thuis met hun kinderen aan de slag te gaan kun je de flyers of de vakantiechallenge van HAGG meegeven.

In de tabel hiernaast is per leefstijlthema te zien welke materialen digitaal beschikbaar zijn of te bestellen/ te leen zijn bij de GGD.

Tabel 11: Aanvullend (digitaal) materiaal

Onderwerp	Materialen	Inzetten
Algemeen	Het Gezonde leefstijlspel* Vakantiechallenge 3 weken* Vakantiechallenge 6 weken*	Bijeenkomst Thuis Thuis
(Gezonde) voeding	Doeboeken: Etiketten*, Tussendoortjes* en Groenten* <u>10 tips voor de lust-ik-niet fase</u> <u>10 tips om je kind gezond te leren eten</u> <u>10 gouden tips voor moeilijke eters 4-12 jaar</u> <u>Alles over gezond eten en drinken voor basisschoolkinderen</u> Flyer Groente en Fruit Bingo*	Bijeenkomst Bijeenkomst Bijeenkomst Bijeenkomst Bijeenkomst Thuis
Water drinken	Doeboek Water* <u>Leer je baby water drinken</u> <u>Wat geef ik mijn kind te drinken 4-13 jaar</u> Suikerposter* Waterrecepten* Flyer Water en Poets Challenge*	Bijeenkomst Bijeenkomst Bijeenkomst Thuis Thuis Thuis
Bewegen	<u>Argumentenkaartjes</u> Flyer Beweegdobbelsteen* Flyer Beweegdobbelsteen peuters*	Bijeenkomst Thuis Thuis
Slapen	Doeboek Slapen* Flyer Lekker Slapen*	Bijeenkomst Thuis

* De materialen zijn te leen of te bestellen via gezondgewicht@ggdhaaglanden.nl.
Neem hier een kijkje in het aanbod van HAGG.



De kletskaarten en dit draaiboek zijn ontwikkeld in samenwerking met een aantal deskundige en betrokken (opvoed)professionals werkzaam bij verschillende organisaties in Den Haag.

Illustraties: Monica Hajek