

HET BETREKKEN VAN OUDERS BIJ SCHOOLSE ACTIVITEITEN TER BEVORDERING VAN EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Gezonde kinderen; de kracht zit in gezamenlijkheid

TEKST: SANDRA SCHUITEMAKER, JAN JANSEN
(NAMENS ONDERWIJSAGENDA SPORT, BEWEGEN EN EEN GEZONDE LEEFSTIJL)

De invloed van ouderbetrokkenheid op de leerprestaties van kinderen krijgt in het onderwijs veel aandacht. Maar er zijn meer motieven waaruit blijkt dat ouderbetrokkenheid belangrijk is, zoals de opvoeding en de gezondheid van kinderen. De thuissituatie van kinderen is van groot belang bij het ontwikkelen van een gezonde leefstijl. Zo bepalen ouders vaak wat kinderen eten en of ze de kans krijgen om (buiten) te spelen of sporten en hebben ze een voorbeeldfunctie.

Ouderbetrokkenheid omvat de houding en het gedrag van ouders dat invloed heeft op prestaties, welbevinden, motivatie en de zelfwaardering van leerlingen. Er zijn meerdere redenen waarom het belangrijk is om vanuit scholen met ouderbetrokkenheid aan de slag te gaan. We beschrijven hier drie motieven van ouderbetrokkenheid: het onderwijspsychologisch, het pedagogisch en het gezondheidsmotief. Op basis van interviews met experts in het veld geven we adviezen hoe ouders betrokken kunnen worden en waar op gelet moet worden.

Onderwijspsychologisch motief

Onderzoek toont aan dat ouderbetrokkenheid op scholen positieve invloed heeft op de schoolse ontwikkeling van kinderen. Voornamelijk bij jonge kinderen is de betrokkenheid van ouders bepalend voor hun schoolsucces.

Bij een kind van zeven jaar bepalen de ouders 29 procent van het schoolsucces en de school vijf procent.
Maar hoe kan een professional ouders betrekken bij schoolse activiteiten? Het is belangrijk dat er een intensieve en open samenwerking is tussen de school en ouders. Dit wordt door CPS Onderwijsinstelling en advies 'Ouderbetrokkenheid 3.0' genoemd (zie kader).

Ouderroutines gebruiken is een veelgebruikte manier om ouders te betrekken. Het zijn terugkerende activiteiten die op scholen ingezet worden. De routines zijn doelgericht, herkenbaar en betekenisvol en worden gebruikt om de ontwikkeling van kinderen te vergroten. Voorbeelden zijn het welkomstgesprek, het huisbezoek, het klassenboek of de thematafel met spullen van thuis.

Verschillende levels ouderbetrokkenheid

Ouderbetrokkenheid 1.0
Eenzijdige communicatie, waarbij school informatie zendt naar ouders.

Ouderbetrokkenheid 2.0
Tweezijdige communicatie, waarbij school informatie naar ouders zendt en ouders informatie terug kunnen zenden.

Ouderbetrokkenheid 3.0
Samenwerking tussen school en ouders, ze gaan samen op zoek naar nieuwe informatie.

Bron: CPS

Gebruik van ouderroutines voor gezonde kinderen

Hans Christiaanse (oprichter van ExpertisePunt Ouderbetrokkenheid): ,,Er zijn nog weinig leefstijlprogramma's waar écht samengewerkt wordt met ouders. De kracht zit in gezamenlijkheid, zowel in opzet van een activiteit als in de uitvoering''.
Volgens Christiaanse, momenteel werkzaam bij het landelijk programma 'Alles is Gezondheid', kunnen scholen zogenaamde ouderroutines gebruiken om de gezondheid van kinderen te verbeteren. ,,Deze routines moeten passen bij de school en herkenbaar en terugkerend zijn''. Het welkomstgesprek of startgesprek is een veelbelovend voorbeeld van zo'n routine: een gesprek aan het begin van het jaar tussen leerkracht, ouders en bij voorkeur ook het kind. Verwachtingen van zowel ouders als school t.a.v. meedenken, meewerken en meebeslissen kunnen daarin worden uitgewisseld. Het gaat erom de talenten van ouders zo optimaal mogelijk te benutten. In het gesprek kunnen ook gezondheidsonderwerpen aan de orde komen, zoals: ontbijt, uren slaap en beweging. Een andere ouderroutine is het inrichten (en onderhouden) van een ouderkamer. Dit is een ruimte, gezellig aangekleed door en voor ouders. Een thema dat te maken heeft met opvoeding of gezondheid kan hierin centraal staan.

Pedagogisch motief

Ouderbetrokkenheid op scholen is vanuit pedagogisch motief belangrijk voor de afstemming van opvoeding tussen ouders en school. Daarnaast kunnen ouders in de thuissituatie een veilige en stabiele omgeving bieden, intellectuele ontwikkeling stimuleren, goede voorbeelden geven van discussies, uitdragen dat onderwijs belangrijk is en hoge verwachtingen koesteren.
Ouderbetrokkenheid van ouders thuis levert het grootste effect op de ontwikkeling van kinderen op.

Waar kan een professional zich op richten? Opvoedingsstijlen van ouders

'De School'

Een voorbeeld van een school waar ouders betrokken worden, is de 'De School' in Zandvoort. Deze school biedt basisonderwijs op maat, met flexibele en ruime schooltijden. Ouders worden betrokken op vier verschillende niveaus: kind, groep, school en bestuur.
Elke tien weken is er een gesprek met leerling, ouder en school, waar onder andere het sociale welzijn van het kind terugkomt. Kinderen eten op school gezonde en biologische voeding. Deze afspraak is met ouders en medewerkers gemaakt. Meer informatie: www.deschool.nl.



hebben grote invloed op de leefstijl van hun kinderen en zijn daarom een belangrijk uitgangspunt. De stijl heeft bijvoorbeeld invloed op de ontwikkeling van overgewicht en obesitas bij kinderen.

Er zijn verschillende opvoedingsstijlen:

- **De autoritatieve opvoedingsstijl**: ouders zijn betrokken, stellen duidelijke regels en ondersteunen hun kinderen, bijvoorbeeld bij het bepalen van het soort eten en de hoeveelheid. Deze opvoedingsstijl is de meest gunstige om gezond gedrag bij de kinderen te stimuleren.
- **De autoritaire opvoedingsstijl**: ouders controleren sterk en zijn weinig betrokken bij hun kinderen. Dit is een minder gunstige opvoedingsstijl.
- **De permissieve opvoedingsstijl**: ouders zijn warm en sensitief, maar hebben lage verwachtingen over discipline. Ouders met deze stijl hebben beperkte invloed op het gezonde gedrag van hun kinderen.

Emilie Ruiter (Academische Werkplaats AMPHI, RadboudUMC) heeft twee instrumenten ontwikkeld die de opvoedingsvaardigheden van ouders versterken in de thuissituatie. Deze instrumenten richten zich op het voorkomen van overgewicht bij hun kinderen:

- **E-learning 'Gezonde afspraken met je kind'**: vijf thema's staan centraal waar ouders naar eigen zeggen tegenaan lopen: groente eten, ontbijten, buiten spelen in plaats van tv kijken, computeren, snoepen. De e-learning bevat situatieschetsen en filmpjes en reikt opvoedingsvaardigheden aan.

- **Webapp ’11 adviezen voor een gezonde opvoeding’**: elf adviezen die helpen om 4-12 jarigen gezonde gewoontes te leren. De adviezen gaan over het ‘wat, waarom en hoe’ en staan op: www.adviezenvooreengezondeopvoeding.nl

Emilie stelt: ,,Om ouders te betrekken bij leefstijlinterventies, is de aandacht voor opvoeding juist zo belangrijk. De hele omgeving moet meedoen, niet alleen de school. De thuissituatie is de belangrijkste omgevingsfactor.’’

Gezondheidsmotief

Ouderbetrokkenheid is nodig om gedragsverandering te realiseren buiten de schoolsetting. Onderzoek geeft aan dat leefstijlinterventies effectiever zijn wanneer ouders betrokken zijn. Ook geven jongeren zelf aan dat ouders invloed hebben op hun gezonde gedrag.

De toolkit ‘Ouderbetrokkenheid en gezond gewicht’, zoals ontwikkeld door het Convenant Gezond Gewicht helpt professionals binnen en buiten school om ouderbetrokkenheid te vergroten. Het bestaat uit materialen en hulpmiddelen, zoals workshops, folders, filmpjes en inspiratietools en staat op toolkits.loketgezondleven.nl.

Conclusies en adviezen

Vanuit verschillende motieven is het belangrijk om ouders te betrekken. Hiervoor zijn verschillende voorbeelden gegeven. Hieronder volgen een aantal adviezen voor de professional.

1. Ouders bereiken: kies een passende wervingswijze en houd daarbij rekening met gezondheidsvaardigheden

Sommige ouders zijn moeilijk bereikbaar. Een oplossing hiervoor is het verplichte startgesprek. De Pniëlschool in Rotterdam- Zuid nodigt ouders aan het begin van het schooljaar uit voor een startgesprek. Omdat het verplicht is komen ouders en de school merkt dat ouders ook blijven komen. Daarnaast geeft Emilie Ruiter (RadboudUMC) aan dat het belangrijk is om ouders op te zoeken daar waar ze zijn, bijvoorbeeld

Betrekken van ouders bij interventieontwikkeling

Karen van Drongelen (Voedingscentrum): ,,Het is belangrijk om ouders te betrekken; om te weten wat er leeft bij de ouders, waar zij behoefte aan hebben. Het Voedingscentrum onderzoekt voorafgaand aan de ontwikkeling van interventies en materialen wat de vragen en behoeftes van ouders zijn. Achteraf toetsen we hoe tevreden de ouders zijn over de interventie.’’ Meer informatie: www.voedingscentrum.nl/professionals/gezond-op-school/basisonderwijs/ouderparticipatie.aspx.

thuis, in een buurthuis, de huiskamer van school of bij een professional.

Ook kan het lijken dat ouders moeilijk bereikbaar of niet toegewijd zijn, maar zijn dit waarschijnlijk ouders met lage gezondheidsvaardigheden. Zij hebben moeite met het begrijpen en toepassen van informatie over hun gezondheid en de gezondheid van hun kinderen. Dit komt voor bij tenminste 1,5 miljoen mensen in Nederland. Daarnaast zijn er ouders die onvoldoende Nederlands spreken om te kunnen helpen. Eenvoudige instructies en heldere communicatie zijn dus van belang.

2. Ouders bewust maken: samen met ouders nadenken over en vormgeven van een gezonde, veilige leef-, school- en thuisomgeving
Het is erg belangrijk om samen met ouders te zoeken naar nieuwe informatie. Hans Christiaanse (Programmabureau 'Alles is gezondheid') geeft aan: ,,De kracht zit in gezamenlijkheid.'' Gezonde school en gezond thuis kunnen zo overeen komen en ouders voelen zich dan verantwoordelijk voor de gedragsverandering.

Om ouders bewust te maken geeft Lex Lemmers (Trimbos Instituut) de tip aan te sluiten bij algemene ouderavonden. ,,Voor leefstijlinterventies alleen komen ouders niet naar een ouderavond.'' Ook is de medezeggenschapsraad (MR) op school belangrijk. Zeker als er een actieve oudervertegenwoordiging is, die niet alleen veel contact heeft met de directie, maar ook weet wat er onder ouders leeft. Ouderpanels en enquêtes kunnen opgezet worden en een belangrijk.

3. Ouders ondersteunen: werk aan opvoedingsvaardigheden en houd het interessant voor ouders
Opvoedingsondersteuning kan handvatten bieden en opvoedingsvaardigheden vergroten om een gezonde leefstijl in het gezin te stimuleren of om te gaan met lastige situaties rondom een gezonde leefstijl. Daarnaast bieden instrumenten, zoals RadboudUMC ontwikkeld heeft en de toolkit 'Ouderbetrokkenheid en gezond gewicht' ondersteuning. Ook zijn voorbeelden en materialen voor het onderwijs uit de handleiding Gezonde School beschikbaar op www.gezondeschool.nl.
Met vragen kunnen ouders terecht op: www.oudersonderwijs.nl.

Voor de ouders is het belangrijk dat een ouderbijeenkomst laagdrempelig aangenaam is. Inzetten op plezier komt minder belerend over en zorgt voor een positieve insteek, zodat ouders graag terugkomen. Karen van Drongelen (Voedingscentrum) geeft aan dat ouders het liefs naar hun eigen kind kijken.

Met deze adviezen kunnen scholen, samen met ouders en 'Gezonde school'-professionals aan de slag om ouders zo veel mogelijk te betrekken bij activiteiten, en op die manier aan gezonde kinderen en gezonde scholen te werken.