



Bewegen bij de allerjongsten: Hoe krijgen we het systeem in beweging?

Jessica Gubbels
Afdeling Gezondheidsbevordering



Wie ben ik?

- Universitair hoofddocent bij afdeling Gezondheidsbevordering van Universiteit Maastricht
- Focus op
 - Leefstijl (bewegen, voeding, slaap)
 - Bij jonge kinderen en hun omgeving (gezin, kinderopvang)
 - Determinanten en interventies
- Diverse projecten rondom bewegen bij jonge kinderen (o.a. ASAS, Act2Act, My Little Moves, SuperFIT)



Waarom bewegen bij het jonge kind?

- Bewegen minder
- Motorische ontwikkeling vertraagd
- Belang voor latere beweging en gezondheid



Waarom kinderen (niet) bewegen: wat weten we al?

– Bewegen:

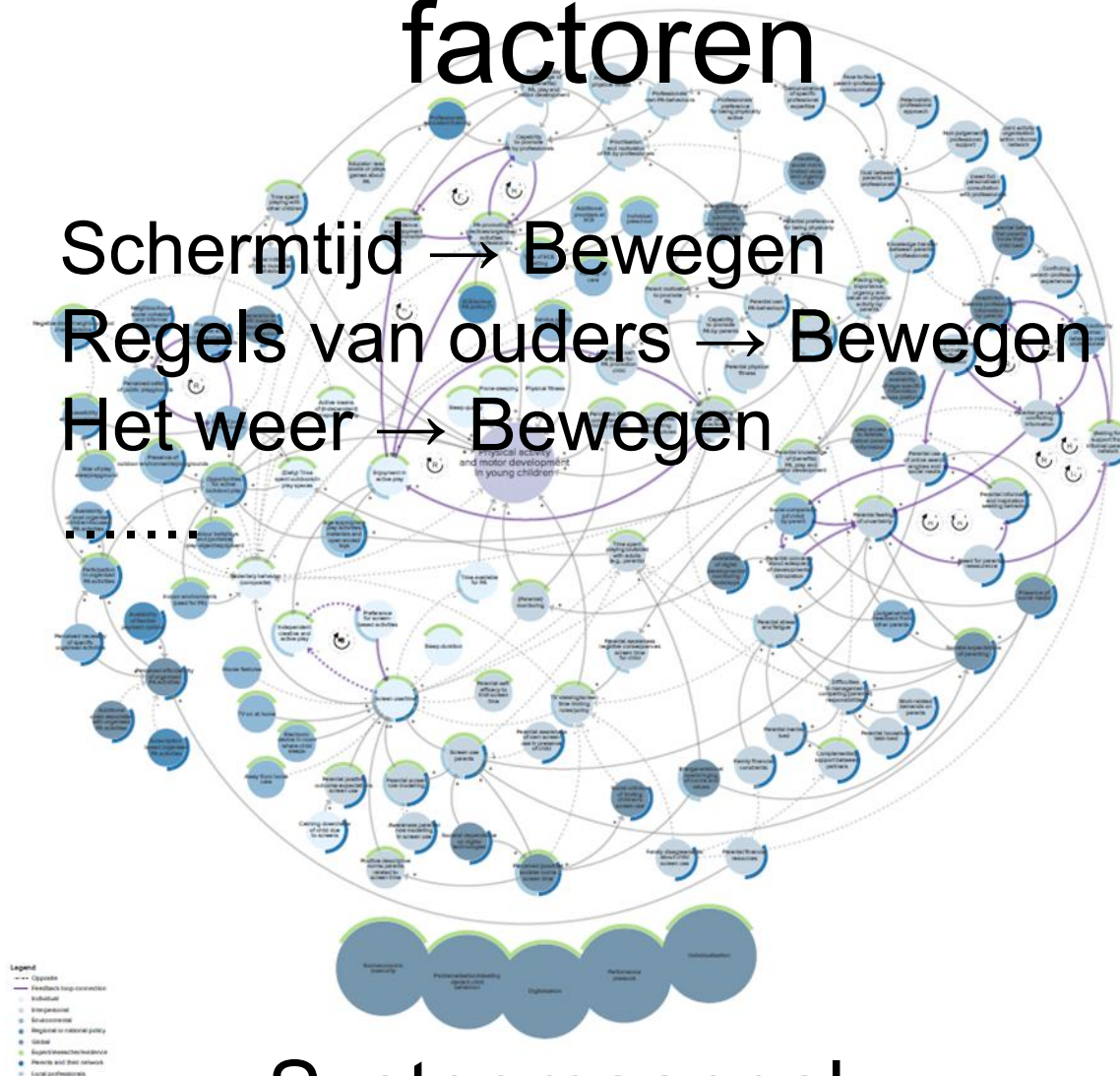
- geslacht
- beweging ouders, ondersteuning door ouders
- speelmogelijkheden en –oppervlakte
- het weer

– Schermtijd:

- aanwezigheid van schermen en speelplek
- kinderopvang
- schermgebruik ouders, controle ouders en zelfvertrouwen
- gebruik van scherm om bezig te houden en te troosten
- sociale norm

Blinde vlek: samenhang tussen factoren

Schermtijd → Bewegen
Regels van ouders → Bewegen
Het weer → Bewegen



Systeemaanpak

Feedback loops

Ouder stimuleert
bewegen



Kleuter beweegt
meer, minder
schermtijd

Ouder stimuleert
bewegen weinig

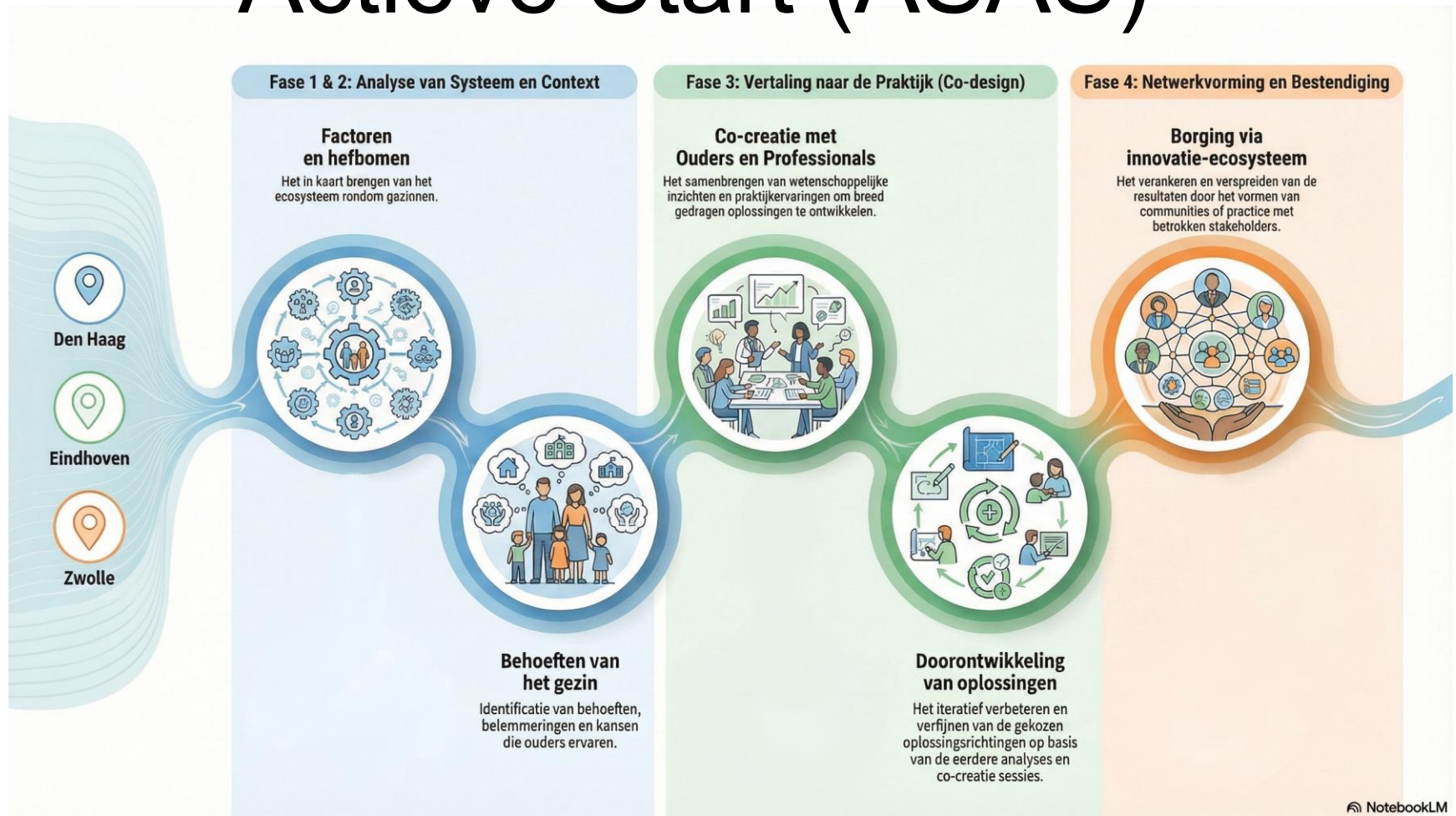


Kleuter beweegt
minder, meer
schermtijd



KOALA - STUDY

Actief Systeem voor een Actieve Start (ASAS)



Stakeholders: Oorzaken

- (Te) weinig kennis bij ouders over:
 - Belang van bewegen
 - Negatieve effecten beeldschermen
 - Hoe bewegen gestimuleerd kan worden
- Beeldschermen makkelijk en sociaal geaccepteerd.
- Regio-specifiek:
 - Motivatie en eigen leefstijl ouders
 - Wantrouwen ouders naar professionals
 - Materialisme en verkeerd speelgoed



Belemmeringen voor ouders

- Bewegen is belangrijk!
- Kind heeft plezier in bewegen
- ...maar:
- Beeldschermgebruik (kind/ouder)
- Tijdgebrek
- Afstand en kosten activiteiten
- Tegenstrijdige informatie
- Slecht weer
- Ruimtegebrek

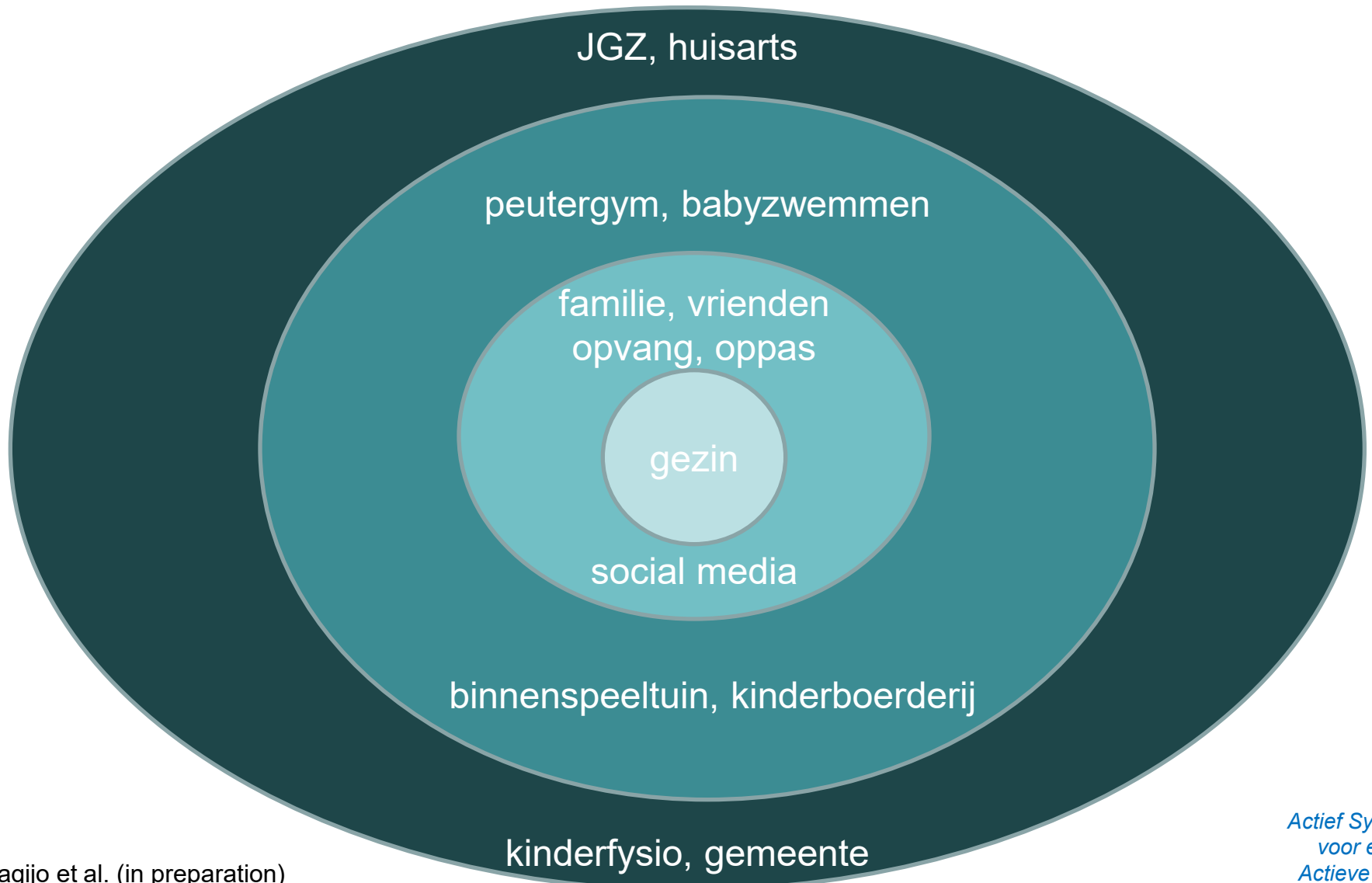


Ondersteuningsbehoeften van ouders



- Betrouwbare informatie
- Inspiratie & Advies
- Netwerk

Netwerk ouders



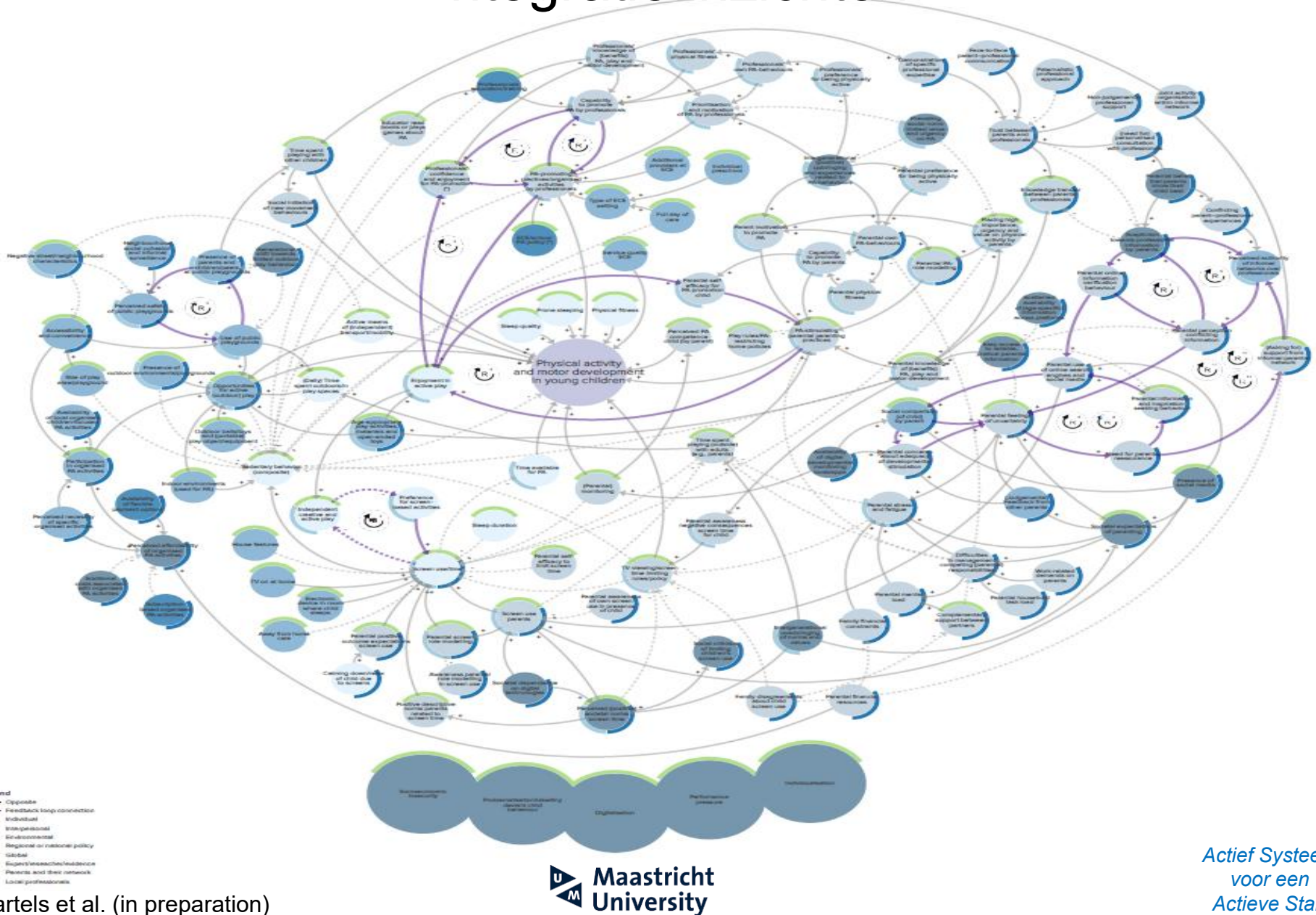
Vertaling naar aanpak

Doel: ontwikkelen van adviezen t.a.v. aanpak en implementatie daarvan

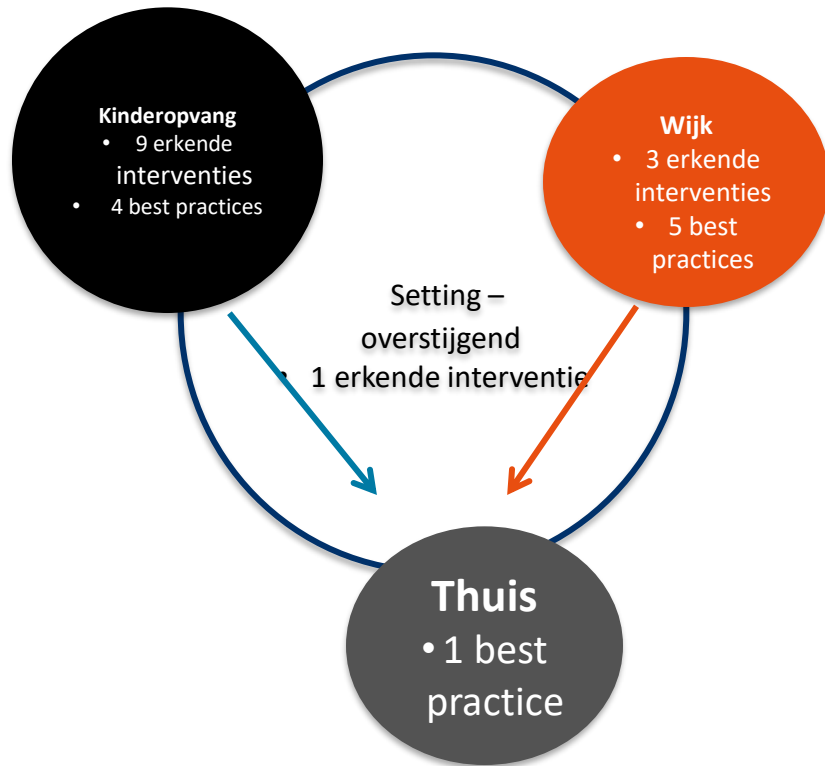


Picture: Freepik

Integratie inzichten



Bestaande aanpakken



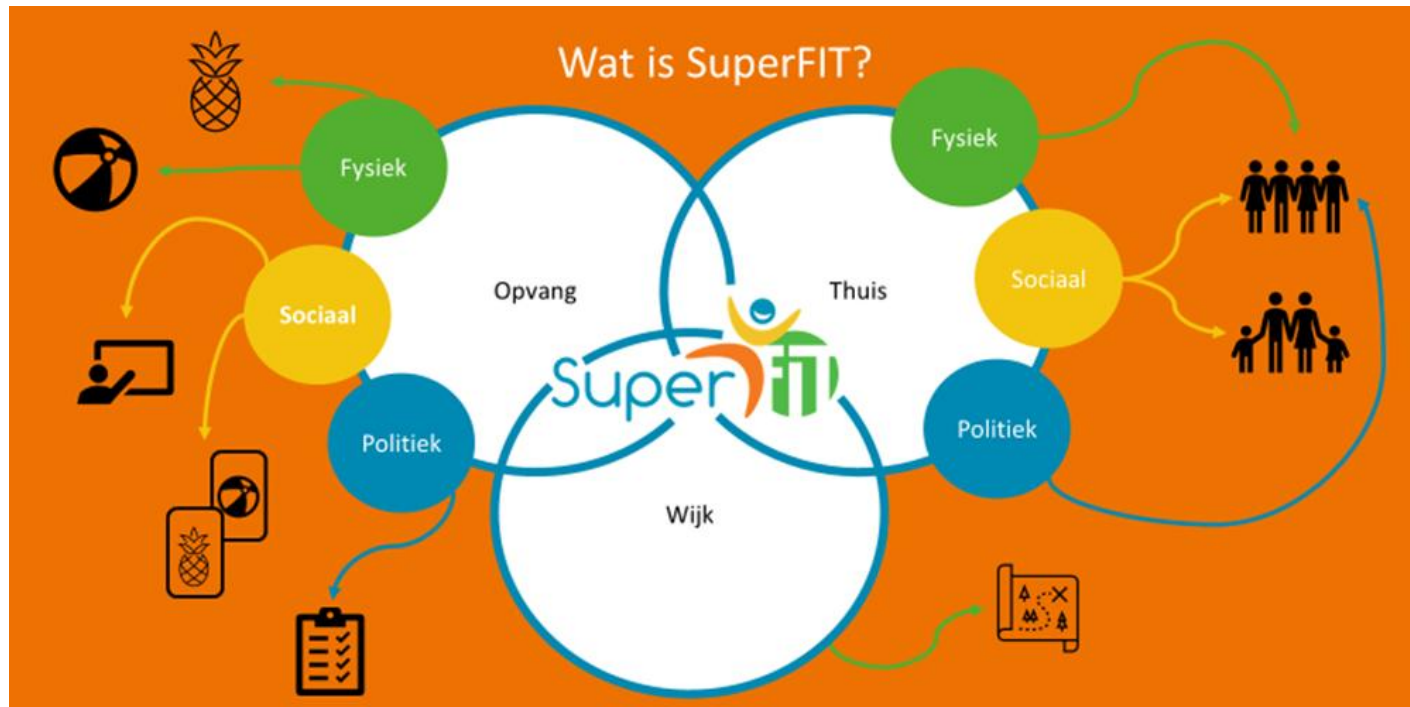
Setting: vooral in opvangsetting, kansen in thuissetting.

Aanpakken gericht op kinderen: vaak focus op beweegstimulerende omgeving, zelfvertrouwen en plezier.

Aanpakken gericht op ouders en professionals: focus op kennis en vaardigheden.

23 aanpakken

Voorbeeldinterventie: SuperFIT



SuperFIT



- Aanpak op maat.
- Kinderopvang:
 - Startscan op iedere locatie
 - Workshops en on-the-job coaching
 - Materialen en activiteiten kaarten
- Thuis: Ouder-kind sessies, nieuwsbrieven, materialen voor thuis (rugzak)

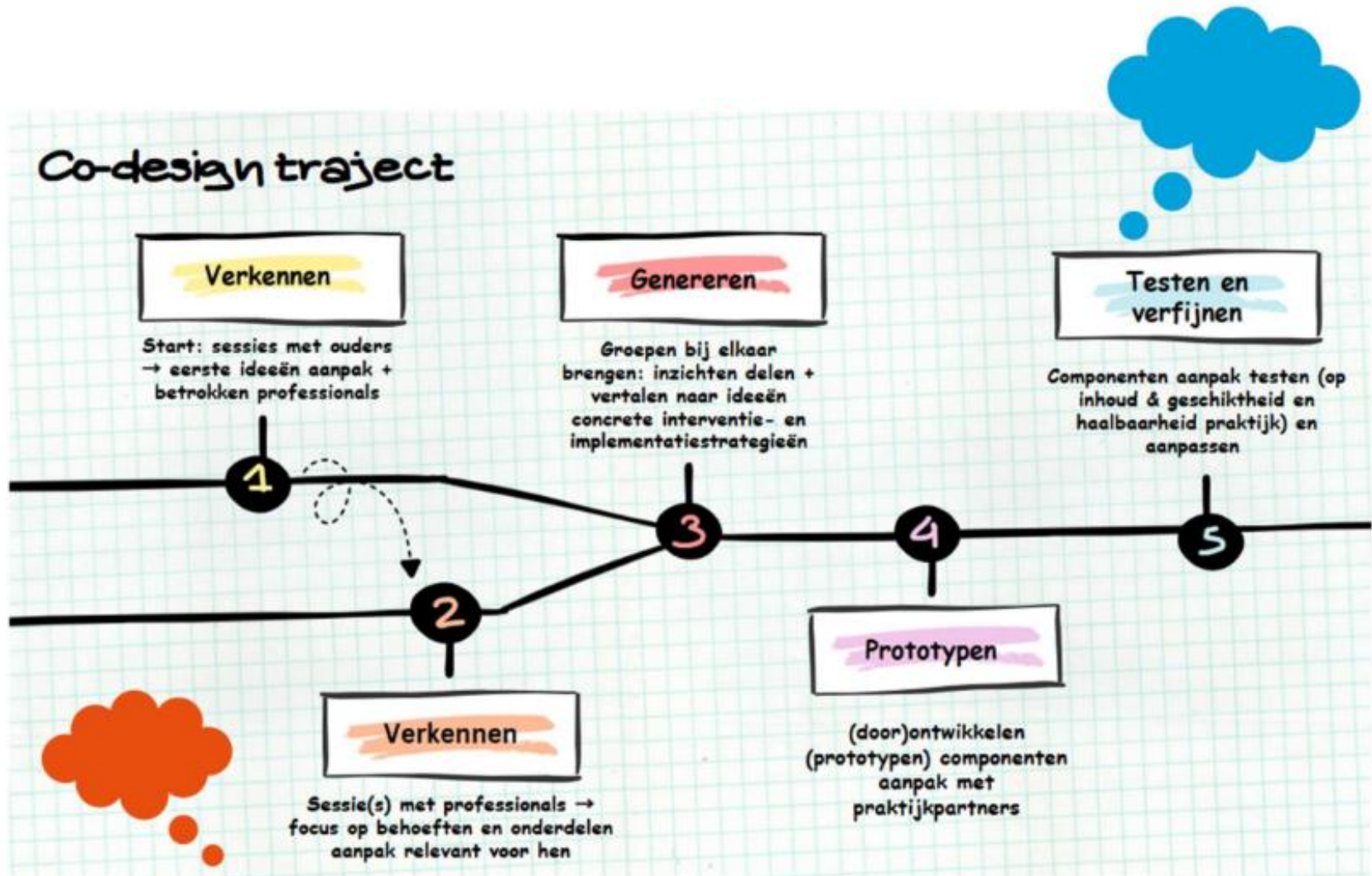


- Effecten: meer buiten en binnen spelen, minder inactieve tijd.
 - ... Maar effecten alleen op de opvang, en met een beperkt bereik

ASAS: Oplossingsrichtingen

- Inrichting en gebruik van de openbare ruimte,
 - Geschikt voor het jonge kind
 - Met aandacht voor seizoenen
- Toegankelijke mogelijkheden voor samen spelen en ontmoeten andere gezinnen
 - Netwerk van ouders verstevigen
- Stimuleren zelfstandig spelen en bewegen
 - Vermijden van schermen
- Overzicht van activiteiten en eenduidige betrouwbare informatie

Co-design traject



Netwerkvorming en borging

- Duurzame netwerken om betrokken stakeholders met elkaar te verbinden om initiatieven blijvend te kunnen implementeren.
- Bewegen wordt benaderd vanuit verschillende domeinen met elk hun eigen netwerk
- Samenwerking tussen organisaties, opschaling en landelijke aansluiting.



Conclusie

- Belang bewegen jonge kinderen
- Betrekken van doelgroep en stakeholders
- Systeemaanpak: verbinden van settings en initiatieven, doorbreken van loops
- Borging



Vragen?



Jessica.Gubbels@MaastrichtUniversity.nl

