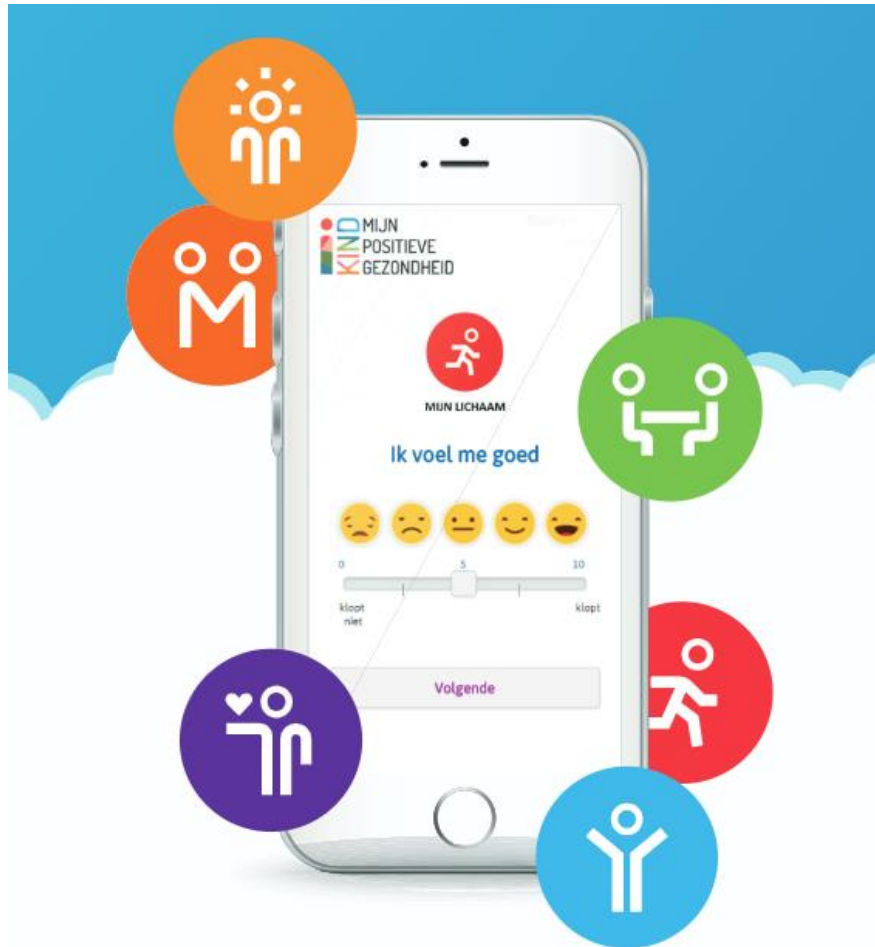


Op je Positieve Gezondheid!



Verslag onderzoek naar tips van kinderen voor kinderen bij de Kindtool Positieve Gezondheid



INSTITUTE
FOR POSITIVE
HEALTH



Universiteit
Leiden

Een samenwerking tussen Institute for Positive Health en Universiteit Leiden.

April 2022

Inhoudsopgave

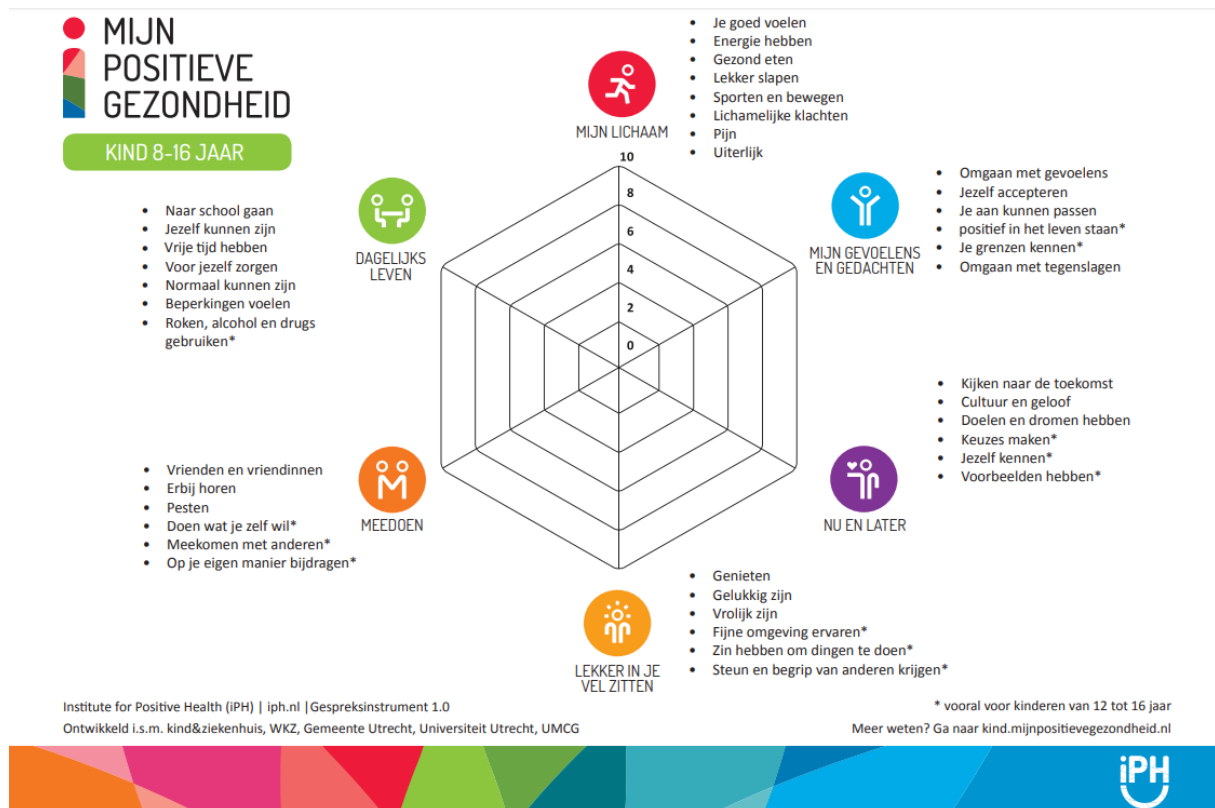
1. Inleiding	2
2. Projectaanpak	4
3. Analyse	5
4. Resultaten	5
5. Vervolg	7

1. Inleiding

Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de mentale gezondheid van kinderen en jongeren in Nederland relatief goed en vrij stabiel is (Kleinjan et al., 2020). Bij het in kaart brengen van de bijvoorbeeld mentale gezondheid worden echter voornamelijk psychische *klachten en problemen* uitgevraagd en is er geen oog voor de *positieve* mentale gezondheid van kinderen en jongeren (Schoemaker e.a., 2019). Deze kritiek is in lijn met de verschuiving in de perceptie van het begrip ‘gezondheid’, die het afgelopen decennium plaatsvond. In plaats van gezondheid te zien als de afwezigheid van ziekte, kijkt Positieve Gezondheid breder, namelijk naar positieve aspecten op diverse levensterreinen, uitgewerkt in 6 dimensies (zie Figuur 1). Met deze benadering, waar Machteld Huber de grondlegger van is, draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Én om zo veel mogelijk eigen regie te voeren. Het accent ligt op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.

Figuur 1

Kindtool



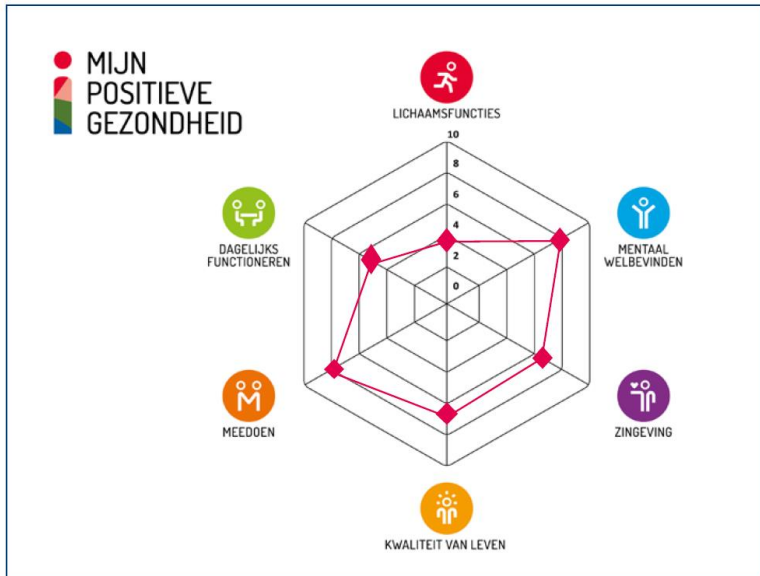
Opmerking. De 6 dimensies met bijbehorende aspecten zijn hier afgebeeld. Elke dimensie vormt een verzameling van aspecten.

Het Institute for Positive Health (iPH) (Huber et al., 2016) heeft de gesprekstool ‘Mijn Positieve Gezondheid’ ontwikkeld om mensen te helpen kiezen en bespreken wat voor iemand persoonlijk belangrijk is. Deze tool bestaat uit een papieren spinnenweb óf een digitale vragenlijst, waarin de 6 dimensies aan bod komen. Na het invullen van deze papieren of online tool toont het spinnenwebdiagram je persoonlijke score op de 6 dimensies en bijbehorende aspecten (zie Figuur 2). Het spinnenweb brengt op deze manier iemands eigen gezondheid in kaart en bevordert zelfreflectie. De tool kan iemand voor zichzelf gebruiken, maar het is ook mogelijk om met een

professional in gesprek te gaan, over of iemand graag zou willen veranderen en op wat voor vlak dat dan zou zijn.

Figuur 2.

Voorbeeld van ingevuld spinnenweb



Er is een tool voor [volwassenen](#), voor [kinderen](#) en voor [jongeren](#). Daarnaast is er een [eenvoudige](#) versie, die ook voorgelezen kan worden.

Speciaal voor kinderen tussen de 8 en 16 jaar heeft iPH samen met partners de Kindtool ontwikkeld (Figuur 1). Kinderen kunnen hiermee ontdekken en laten zien wat zij zelf belangrijk vinden als het gaat om hun gezondheid. De Kindtool wordt door huisartsen en kinderartsen al veel gebruikt en het onderwijs lijkt een passende volgende stap. In aansluiting op bestaande gezondheidsbevorderende programma's in het onderwijs, biedt de Kindtool leerkrachten de mogelijkheid om met kinderen het bredere gesprek over gezondheid te voeren, zowel klassikaal als één-op-één. Daarbij kan de school bijdragen aan het ontwikkelen van bredere levensvaardigheden van kinderen, om gezond en veerkrachtig op te groeien.

iPH en Universiteit Leiden (UL) beogen twee fases om kinderen na het invullen van de Kindtool, handvatten te bieden in wat zij concreet zelf kunnen doen om hun welbevinden en gezondheid te vergroten. Omdat deze uitwerking vooralsnog ontbrak bij de Kindtool, is het huidige onderzoek opgezet. Het doel is om kinderen te vragen welke concrete adviezen zij aan andere kinderen kunnen geven als het gaat om hun Positieve Gezondheid op de diverse dimensies. Deze adviezen bieden dan concrete handelingsperspectieven in de vorm van een digitale toevoeging voor kinderen die met de Kindtool aan de slag willen gaan. Dit onderzoek vormt Fase 1, namelijk de *inventarisatie*. In Fase 2 (waarvoor fondsenwerving nog moet plaatsvinden) staat de *praktische uitwerking van de handelingsperspectieven én de ontwikkeling van ondersteunend educatief materiaal* t.b.v. Kindtool centraal. Vervolgens wordt e.e.a. *passend vormgegeven*. Aangezien het bij Fase 2 gaat om een praktische vertaling voor de praktijk, zal iPH deze fase voor zijn rekening nemen, al dan niet met een tweede partij samen.

Fases doorontwikkeling handelingsperspectieven:

Fase 1: Inventarisatie

Fase 2: Uitwerking voor aansluiting op de Kindtool en tot lesmateriaal in samenwerking met leerkrachten.

2. Projectaanpak

Universiteit Leiden voert het eerste deel van het onderzoek uit en iPH heeft de rol van gesprekspartner en facilitator.

Om te onderzoeken welke adviezen kinderen hebben voor anderen, is door Universiteit Leiden gebruik gemaakt van online focusgroepen, waarbij de kinderen uit eigen ervaring over de thema's van de Kindtool konden vertellen.

Werving

Participanten voor de focusgroepen werden geworven via basisscholen. Er werd gezorgd voor een goede spreiding over het land zodat er kinderen vanuit verschillende regio's en sociaaleconomische achtergrond betrokken werden.

In totaal deden 9 scholen mee aan het onderzoek uit verschillende regio's. In elke school namen 1 of 2 groepjes kinderen deel, uit de groepen 7-8 (leeftijd tussen de 10-12 jaar). In totaal waren er 13 groepjes van 4 - 8 kinderen ($N = 70$).

De gesprekken

De 13 focusgroepen vonden vanwege de COVID-pandemie online plaats met behulp van videobellen tussen november 2020 en maart 2021 en duurden 45-60 minuten. De gespreksleider was een Universitair Docent aan het Instituut Pedagogische Wetenschappen van de Universiteit Leiden die ervaring heeft met het leiden van focusgroepen. In de focusgroepen werden kinderen gevraagd naar verschillende dimensies van de Kindtool. Daarbij werd gevraagd naar hun ideeën daarover of ervaringen, naar tips, en suggesties voor elkaar of anderen. Elke focusgroep beperkte zich tot 5 à 6 onderwerpen, zodat het niet te veel werd voor de kinderen. Het gesprek werd algemeen gestart met een voorstelronde, uitleg van het verloop van het gesprek en een laagdrempelige vraag zoals: "wat geeft jou energie?" of "wat maakt je blij?". Vervolgens werden specifieke vragen gesteld die passen bij de verschillende dimensies van de Kindtool.

Tijdens de gesprekken werd duidelijk dat veel kinderen voluit konden praten over hun gezondheid en de gezondheid van anderen. Ze brachten veel uiteenlopende ideeën naar voren om hun positieve gezondheid te bevorderen. Dit betrof zowel de meer verwachte oplossingen als: *van spelen met vrienden word je blij*, als minder verwachte oplossingen als: *met een smoesje kun je vervelende situaties vermijden*.

3. Analyse

Alle focusgroepen werden, met toestemming van de ouders van de kinderen, als video/audiobestand opgenomen en volledig uitgeschreven. De gesprekken zijn vervolgens gecodeerd en geanalyseerd met behulp van een speciaal programma (ATLAS.ti, versie 9). Twee hoofdelementen werden hierin meegenomen; over welk dimensie wordt op een bepaald moment gesproken? En welke specifieke tips geven kinderen hiervoor? Dit leverde een overzicht op van categorieën van tips bij elke dimensie.

4. Resultaten

Hieronder leest u een samenvatting van de resultaten bij de verschillende dimensies. De dimensie ‘Nu en Later’ leverde niet zozeer tips op, maar vooral ideeën van kinderen wat ze later wilden gaan doen en welke dromen en wensen ze hadden.

Tips dimensie ‘Mijn Lichaam’

De dimensie ‘Mijn lichaam’ leverde een uitgebreide en gevarieerde reeks aan uitspraken op die voor een deel heel dicht tegen de dimensie ‘lekker in je vel zitten’ aan bleken te liggen, bijvoorbeeld in de vorm van uitspraken over ‘energie hebben’ en ‘je goed voelen’. Er kwamen ook expliciete tips naar voren die meer op het lichamelijke aspect gericht waren. Het ging dan bijvoorbeeld om gezond eten en bewegen als manieren om meer energie te krijgen, maar ook het afwisselen van bezigheden:

“Of tussendoor een spelletje doen. Gewoon dat ik even kan bewegen.” (Kind 8.2)

Om gezond eten en bewegen voor elkaar te krijgen gaven de kinderen concrete adviezen, zoals geen ongezonde dingen in huis halen, jezelf een beloning beloven en het gezonde eten samen met je ouders oppakken. Ook hadden de kinderen concrete adviezen bij ‘lekker slapen’, zoals een lichtje aanlaten of wat muziek luisteren voordat je gaat slapen.

Tips dimensie ‘Mijn Gevoelens en Gedachten’

De dimensie ‘Mijn gevoelens en gedachten’ bestaat uit een viertal aspecten, namelijk omgaan met tegenslagen, omgaan met gevoelens, je aan kunnen passen en jezelf accepteren. De kinderen spraken het meest uitgebreid over tips voor het omgaan met hun gevoelens. Dominante tips voor deze dimensie zijn ‘jezelf afleiden door aan andere dingen te denken of andere dingen te doen’, ‘jezelf toespreken’, het ‘met anderen praten’ en het ‘alleen zijn.’ De nadruk ligt hier op het zoeken van sociaal contact met anderen:

“Meestal als er iets mij dwars zit of als ik verdrietig ben ofzo, dan ga ik meestal naar mijn ouders en dan vertel ik het gewoon, dan ben ik niet de enige die daar van afweet. Dat ik het dan niet voor mezelf houd.” (Kind 10.3)

Tips dimensie ‘Nu en Later’

De dimensie ‘Nu en Later’ vormde een bijzondere dimensie. Daar waar we bij andere dimensies concrete tips konden uitvragen was dat hierbij minder van toepassing. We hebben in de gesprekken de aspecten ‘kijken naar de toekomst’ en ‘doelen en dromen’ besproken. De reacties van de kinderen illustreren heel mooi hoe gevarieerd de toekomstdromen van kinderen zijn. Kinderen beschreven zowel hele concrete doelen en dromen zoals het kopen van een mooie auto, als carrière wensen of toekomst ideeën over een gezin of samenwonen. Kinderen beschreven ook ideeën over hoe je gelukkig wordt:

‘Ik denk dat het wel echt het allerbelangrijkste is doe wat je gelukkig maakt, ga niet iets doen waar je ouders voor kiezen of waar je familie zegt van oh, dit past misschien wel bij je. Als jij het niet leuk vindt dan heb je voor de rest van je leven of voor je toekomst geen plezier meer in je leven. Dus doe gewoon wat je leuk vindt.’ (Kind 9.2)

Tips dimensie ‘Lekker in je vel zitten’

De dimensie ‘Lekker in je vel zitten’ omvatte de aspecten genieten, gelukkig zijn en vrolijk zijn. Deze 3 dimensies waren in de gesprekken niet of nauwelijks van elkaar te scheiden en de diverse tips die kinderen hebben gegeven worden dan ook aan de volledige dimensie gekoppeld. Hobby’s beoefenen staat echt met stip op één als het gaat om de vraag: waar word je blij van? Kinderen worden vrolijk van dansen, voetballen, hockey spelen, piano spelen, tekenen, muziek luisteren, noem maar op. Zij doen dit graag met anderen samen, zoals vrienden of ouders.

“Ik word meestal vrolijk als ik popmuziek luister en dan dans ik meestal. Dan word ik moe en dan voel ik mij gelukkig.” (Kind 2.3)

Een aantal kinderen noemt ook dieren als het gaat om waar je vrolijk van wordt.

Tips dimensie ‘Meedoen’

De dimensie ‘Meedoen’ is voor kinderen een actueel en belangrijk onderwerp. Het sluit aan bij het hebben van vrienden en dat is een regelmatig terugkerend thema. Vrienden maken is een belangrijke manier om mee te kunnen doen met anderen. Ook ‘erbij horen’ sluit daar nauw bij aan. Als je meedoet hoor je erbij. De ideeën over hoe je vrienden kunt maken hebben veelal betrekking op met elkaar spelen en afspraken maken:

"Ik denk dat je als eerste kan vragen of je kan meedoen met iemand. Met het spelletje dat zij aan het doen zijn. Misschien dan vaker afspreken en zo kan je dan vrienden maken zeg maar." (Kind 2.1)

In vriendschappen is jezelf kunnen zijn, zoals eerder aangegeven wel een belangrijk punt. Soms kun je nog wel iets aanpassen aan jezelf om erbij te horen, zoals bijvoorbeeld je kledingstijl of haarstijl. De meeste kinderen vinden echter wel dat je geaccepteerd moet worden zoals je bent.

Tips dimensie ‘Dagelijks leven’

De dimensie ‘Dagelijks Leven’ bestaat uit een zestal aspecten. Tijdens de focusgroepen spraken de kinderen voornamelijk over de aspecten “jezelf kunnen zijn”, “naar school gaan” en het “hebben van vrije tijd”. Voor de twee laatstgenoemde aspecten lag daarbij de nadruk vooral op het belang van een goede balans. Kinderen geven aan balans te kunnen houden door goed te plannen. Een agenda kan hier goede dienst verrichten. Ook bezigheden op vaste momenten doen maakt dat je een goede balans kunt vinden tussen schoolwerk en vrije tijd:

"Ik maak meestal mijn huiswerk 's avonds, en dan kan ik 's middags afspreken of iets doen wat ik zelf wil." (Kind 8.1)

Andere kinderen geven aan dat het ook belangrijk is om jezelf af en toe terug te trekken om even alleen te zijn.

5. Vervolg

Fase 1

Dit onderzoek vormde Fase 1 van de gezamenlijke ambitie. De resultaten worden verwerkt tot een wetenschappelijke publicatie en zullen worden gebruikt in Fase 2.

Fase 2

In deze fase staat de ontwikkeling van handelingsperspectieven en ondersteunend educatief materiaal t.b.v. Kindtool centraal. De adviezen van kinderen zelf krijgen hierin een belangrijke plaats. Voor Fase 2 wordt fondsenwerving gestart:

- A. Uitwerken opgehaalde informatie in aansprekend vormgegeven tips bij de online Kindtool.
- B. Ontwikkelen ondersteunend educatief materiaal t.b.v. Kindtool (bijv. online platform, aansluiting bij bestaande (les)programma's).

De exacte vorm van de handelingsperspectieven bij de Kindtool en het educatieve materiaal is nader te bepalen. iPH zoekt daarbij naar passende (samenwerkings)partijen indien nodig. Te denken valt aan:

- Uitwerking rondom de Kindtool op iph.nl;
- Online platform waar zowel in de klas als thuis mee gewerkt kan worden;
- Werkboek in print;
- Handleiding voor leerkrachten;
- Challenge, waarbij kinderen op een leuke en speelse manier aan het denken worden gezet over hun Positieve Gezondheid.