



Handleiding professionals

E-learning 'Gezonde afspraken met je kind.'

Beste professional,

In deze handleiding vindt u informatie over hoe u de e-learning 'Gezonde afspraken met je kind' in de praktijk kunt gebruiken.

1. Voor wie?

De doelgroep van de e-learning zijn ouders van kinderen tussen de 8 en 13 jaar oud. De adviezen zijn afgestemd op deze doelgroep. Er is echter geen contra-indicatie voor andere doelgroepen. De website www.gezondeafsprakenmetjekind.nl is voor vrij iedereen toegankelijk.

Voor het gebruik van de e-learning is het van belang dat ouders de Nederlandse taal voldoende beheersen om de uitleg te kunnen lezen, de video's te kunnen begrijpen en de opdrachten te kunnen maken.

2. Met welk doel?

Het versterken van algemene en specifieke opvoedvaardigheden van ouders van kinderen 8-13 jaar die helpen gezonde energiebalans gerelateerde gedragingen (EBGG) bij hun kind te stimuleren en hierover minder dagelijkse conflictsituaties met hun kind te hebben. Voorbeelden van deze EBGG zijn ontbijten, het beperken van ongezonde snacks en tussendoortjes en voldoende en regelmatig bewegen

3. Waarom deze e-learning?

Om ouders meer te betrekken bij interventies ter preventie van overgewicht bij kinderen is deze e-learning 'Gezonde afspraken met je kind' ontwikkeld. Het verdient de voorkeur dat deze e-learning wordt aangehaakt als extra oudermodule bij bestaande interventies ter preventie van overgewicht en hiermee deze interventies effectiever maakt. Het doel van deze e-learning is ouders actief te betrekken en ze middels opvoedingsvaardigheden tips en trucs te geven hoe zij hun kind kunnen stimuleren om gezond te eten, voldoende te bewegen en minder inactief te zijn.

De e-learning kan daarnaast ook gebruikt worden als extra materiaal waarmee ouders thuis zelf aan de slag kunnen in de individuele begeleiding van professionals aan ouders ter bevordering van een gezond gewicht van hun kind.

4. Wat houdt het in?

De e-learning 'Gezonde afspraken met je kind' is een handige en praktische tool die ouders thuis in hun eigen tijd en tempo kunnen bekijken en praktische handvatten biedt om gezonde energiebalans gerelateerde gedragingen (EBGG) van hun kind in het dagelijks leven te stimuleren.

De e-learning bestaat uit vijf afleveringen van ongeveer 20 tot 30 minuten. Per aflevering staat een van de lastige situaties uit het dagelijks leven centraal. Elke aflevering is systematisch uitgewerkt en bevat filmfragmenten waarin een lastige dagelijkse situatie in het gezond opvoeden van het kind wordt geschetst, mogelijke oplossingen voor deze moeilijke situatie worden aangedragen en een evaluatie en succesverhalen van de ingevoerde oplossing worden getoond. Daarnaast bevat elke aflevering het overlegmodel, een uitleg, inhoudelijke achtergrondinformatie, tips en opdrachten.

De e-learning is gebaseerd op het al bestaande en effectief bevonden e-learning programma 'Praten met uw kind' (www.pratenmetuwkind.nl) waarin ouders communicatievaardigheden aangeleerd krijgen gericht op roken, blowen en alcoholgebruik bij jongeren. De manier waarop in deze interventie vorm is gegeven aan het versterken van de specifieke en algemene opvoedvaardigheden van ouders is overgenomen. De verschillende thema's die in de e-learning aan bod komen zijn gekozen naar aanleiding van vier focusgroep gesprekken met in totaal 28 ouders. De belangrijkste thema's die in deze focusgroepen naar voren kwamen zijn gebruikt als hoofdthema's van de afleveringen. Daarnaast zijn letterlijke citaten uit de focusgroepen in de e-learning verwerkt om de e-learning optimaal aan te sluiten bij het taalgebruik van de doelgroep. De informatie die is gebruikt in de e-learning komt uit de landelijke standaarden en richtlijnen gericht op de preventie van overgewicht/obesitas bij kinderen van de Nederlandse Huisartsen Genootschap (NHG), de JGZ, het Voedingscentrum en Kenniscentrum Sport.

5. Hoe te gebruiken?

De e-learning is op verschillende manieren te gebruiken:

- Als extra oudermodule over algemene en specifieke EBGG opvoedvaardigheden gekoppeld aan een al bestaande interventie gericht op de preventie van overgewicht/obesitas.
- Als extra materiaal waarmee ouders thuis zelf aan de slag kunnen in de individuele begeleiding van professionals aan ouders ter bevordering van een gezond gewicht van hun kind.
- Door ouders zelf. De e-learning is voor iedereen gratis toegankelijk. Iedereen kan een account aanmaken. De e-learning kan dus ook door ouders worden gebruikt die niet deelnemen aan een interventie of niet worden begeleid door een professional.

Uit ervaring blijkt dat implementatie van de e-learning vaak vanzelf gaat. Er zijn wel een aantal vragen die we vaak krijgen over de implementatie. Deze worden behandeld in bijlage 1: veel gestelde vragen.

6. Wie beheert het?

De e-learning is in het beheer van de GGD Gelderland-Zuid. Voor meer informatie en vragen kunt u contact opnemen met jeugdarts en onderzoeker Emilie Ruiter: info@gezondeafsprakenmetjekind.nl

Veel plezier en succes met het gebruik van de e-learning!