

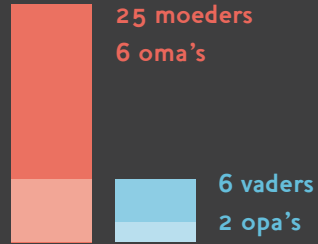
“Als je wilt
dat een boom
recht
groeit, moet je de
wortels goed
planten”

Inwoners van Zaanstad Zuidoost
over het recept van een gezonde opvoeding

ONDERZOEK ONDER MIGRANTEN, IN OPDRACHT VAN JONGEREN OP GEZOND GEWICHT
(JOGG)-ZAA NSTAD, UITGEVOERD DOOR PHAROS EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSV ERSCHILLEN

31

Inwoners

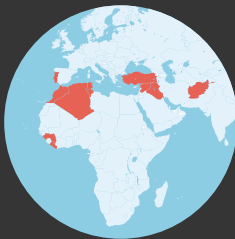


4

Diepte-interviews

5

Groepsinterviews



Turkije
Marokko
Algerije
Afghanistan
Tunesie
Syrië
Guinea
Liberia
Irak
Portugal

Herkomst



Leeftijd



Ik vind het belangrijk dat mijn kind...

Opvoeding en gezond leven horen bij elkaar. Als je jong een gezonde leefstijl aanleert, heb je meer kans dat je gezond blijft. Of zoals een Turkse vader zegt: “Als je wilt dat een boom recht blijft groeien, dan moet je de wortels goed planten.”

In Zaanstad Zuidoost zijn grote verschillen in gezondheid. “Maar gezondheid wordt door veel mensen die in armoede leven niet als het meest acute probleem gevoeld,” zegt Marjolein Keij, projectleider Jeugd en Gezondheid van Pharos Expertisecentrum Gezondheidsverschillen. “Terwijl we ook weten: als mensen niet gezond zijn, is het moeilijker om mee te doen in de maatschappij. En mensen die wel participeren zijn vaak gezonder.” Gezondheidsproblemen liggen vaak onder andere problemen. Het gaat iedereen aan die met deze gezinnen werkt.

Als je kinderen in de wijk op gezond gewicht wilt houden, is het belangrijk om inzicht te hebben in de leefwereld van hun ouders. Wat betekent gezondheid voor hen? En wat zijn belangrijke opvoedwaarden? Pharos is met 31 vaders, moeders, opa’s en oma’s, in gesprek gegaan. Soms in groepen, soms een-op-een. Bijna alle ouders kozen uit een stapel kaarten zelfvertrouwen als belangrijkste opvoedwaarde. “Ik vind het belangrijk dat mijn kind zelfvertrouwen heeft.”

Dat is de basis voor alles.

Pharos selecteerde bewust ouders met een migrantenachtergrond. De meesten zijn laagopgeleid en hebben geen of laagbetaald werk. Geen van de moeders werkt buitenshuis. Bij een aantal gesprekken was een tolk met een pedagogische achtergrond aanwezig. “Het was bijzonder om met ouders in gesprek te gaan,” zegt Keij. “Ouders vertelden soms heel filosofisch over hun kijk op opvoeding.”

Er waren levendige discussies over wat nu eigenlijk gezond is. Tegelijkertijd benoemden ouders duidelijk wat ze nodig hebben om hun kinderen meer zelfvertrouwen te geven en gezond op te voeden. Ouders willen leren van elkaar en van professionals. Ze hebben behoefte aan praktische workshops, in moskee of buurthuis. En ze willen elkaar makkelijker kunnen ontmoeten in de buurt.

Dit onderzoek laat zien dat ouders zelf goede handvatten aanreiken om over opvoeding en gezondheid te praten. Ze nemen graag de regie. Op de volgende pagina’s staan de belangrijkste bevindingen, gevolgd door tips voor iedereen in Zaanstad Zuidoost die werk wil maken van gezond opvoeden. Marjolein Keij: “Gezondheid is een onderwerp voor ons allemaal.”



“Ik heb hulp gekregen om te werken aan het zelfvertrouwen van mijn zoon. Hij zat doordoor beter in zijn vel en ging weer met plezier naar school.”

Stevig in je schoenen staan

Zelfvertrouwen is de basis van alles. Dat kwam in alle gesprekken met de ouders in Zaandam Zuidoost naar voren. Het is het fundament voor andere doelen, zoals goede cijfers halen op school en gezond leven. Als je stevig in je schoenen staat, komt de rest vanzelf. Ouders beschrijven zelfvertrouwen verschillend, maar het komt allemaal neer op: sterk staan in een ingewikkelde maatschappij.

Tussen twee culturen

Respect voor je ouders, naar hen luisteren, je aan de regels houden – dat zit diepgeworteld in bijvoorbeeld de Turkse cultuur. Die opvoedwaarden krijgen in deze tijd een andere betekenis. In plaats van eenrichtingsverkeer ontstaat er wederzijds respect tussen ouder en kind. Goed contact, luisteren naar je kind, vertrouwen winnen, complimenten geven, er zijn voor je kind. Zodat je kind geen dingen stiekem doet en durft te vertellen over zijn fouten. Ouders willen hun kinderen geven wat ze zelf in hun jeugd gemist hebben. Maar ze zijn ook bang hun kinderen te veel te verwennen. Ze zien soms kinderen bij wie het misgaat, die minder zelfvertrouwen hebben. Om je staande te houden tussen twee culturen, moet je stevig in je schoenen staan.

Weerbaar en zelfstandig

Als een kind thuis zijn mening mag geven, leert het ook buitenshuis voor zichzelf op te komen, zeggen ouders. Dat is een voorbeeld van hoe je je kind weerbaar maakt. Autonomie is een andere manier om kinderen kracht te geven. Als je je kind kunt loslaten, kan het zelf leren van zijn ervaringen en dat geeft zelfvertrouwen. Sommige ouders beschermen hun kind te veel, uit angst dat er iets fout gaat. Zo ontwikkelen deze kinderen geen zelfvertrouwen.

Eigen mening of brutaal

Ouders willen hun kind zelfvertrouwen geven en weerbaar maken, maar hebben dat zelf niet altijd geleerd. Uit alle interviews blijkt dat ouders het belangrijk vinden dat hun kind een eigen mening heeft. Maar waar ligt de grens tussen een eigen mening hebben en brutaal zijn? Daar worstelen ouders soms mee. Veel moeders geven toe dat ze er alles aan doen om het hun kind naar de zin te maken. De meeste ouders willen hun kind niet te veel verbieden. Ze proberen het contact goed te houden.

“De generatie die nu opgroeit heeft veel meer zelfvertrouwen dan wij.”

“Je wilt dat je kind een stevige basis heeft in deze moeilijke maatschappij.” “Ik vroeg mijn oudste dochter: waarom heb je geen ‘nee’ gezegd? Ze zei: omdat je me dat nooit hebt geleerd. Mijn jongste dochter ga ik nu leren ‘nee’ te zeggen.” “Ik laat mijn zoon alleen naar voetbal fietsen. Zo geef ik hem vertrouwen en zeg ik: je kan het.”

“Zelfvertrouwen is de basis, het helpt om tussen twee culturen staande te blijven.”

“Om zelfvertrouwen te geven, laat ik de mening van mijn kinderen meetellen.”

“Kinderen moeten zich veilig voelen bij hun ouders, weten dat ze belangrijk voor hen zijn.”

“Gezondheid is je lot, je hebt het of je hebt het niet.” “Het belangrijkste is dat je niet ziek bent. Maar fit zijn kun je daar niet los van zien.” “Ook al heb je een diploma of ben je de koning van Nederland, zonder gezondheid ben je niets.” “Als het goed zit in je hoofd, kun je alles, dan ben je gezond.” “Eerst je hoofd dan je lichaam.” “Vroeger wilde ik veel, nu doe ik alles voor de kinderen.”

“Je kunt je ouders ook opvoeden: wil je dat je kleinkind niet ziek wordt, dan geef je hem fruit en weinig snoep.” “Ik doe mijn best om lekker te koken. Je hoeft het niet te eten, maar je krijgt niets anders. Mijn kinderen lusten alles.” “Ik zeg niet dat mijn zoon geen hamburgers mag eten, maar ik zeg: google maar hoe ze gemaakt worden. Ik wil dat hij dat weet.”

Gezond leven met gezond verstand

Zelfvertrouwen helpt bij het maken van gezonde keuzes. Maar hoe leer je je kinderen wat een gezonde leefstijl is? Gezondheid en voeding zijn onderwerpen die sterke emoties oproepen in de gesprekken met de inwoners. Gezond leven is een belangrijk doel in de opvoeding, zeggen de ouders. Hun eigen gezondheid vinden ze minder belangrijk.

Lichaam en geest

Gezondheid wordt gezien als de afwezigheid van ziekte. Er is veel discussie over de vraag of je zelf invloed hebt op je gezondheid. Sommige inwoners zeggen dat voorbestemd is of je ziek wordt of niet. Het is niet te voorspellen en je kunt er zelf niets aan doen. Niemand noemt bewegen als onderdeel van een gezonde leefstijl. Bewegen doe je om je geestelijk beter te voelen, niet omdat het goed is voor je fysieke gezondheid. Gezondheid heeft voor de meeste inwoners veel meer te maken met gezond denken dan met fysieke gezondheid. Dat blijkt uit de open vraag wat inwoners onder gezondheid verstaan. Als je ziek bent, of je bent moe, kun je je beter voelen door anders te denken. Voor veel vrouwen zijn uitzichtloosheid en eenzaamheid een belemmering voor hun gezondheid. Een goed leven voor hun kinderen is voor moeders belangrijker dan hun eigen welzijn.

Argwaan en A-merken

In kip zitten medicijnen, kraanwater is giftig. Veel inwoners kijken met argwaan naar voeding. Ook denken ze dat je van suiker in vruchtensap niet dik wordt en dat loempia's die je thuis frituurt beter zijn dan die van de snackbar. Ze hebben vooral vertrouwen in duurdere A-merken. Van hun traditionele keuken weten ze dat die veel gezonde gerechten bevat, maar ouders zwichten toch vaak voor de ongezonde wensen van hun kinderen.

Eten en opvoeden

“Ik dwing mijn kind nooit om te eten. Maar ik probeer lekker te koken, ik heb mijn best gedaan, je krijgt niet iets anders.” De moeder die dit zegt, krijgt veel bewondering, want gezond opvoeden valt niet mee. Grootouders verwennen hun kinderen graag met zoetigheid. Niets aan te doen, zeggen sommige ouders. Anderen vinden het belangrijk om met de grootouders te praten over gezondheid en regels af te spreken. Op school en in de buurt hebben ouders weinig invloed: daar eten kinderen veel ongezonde dingen en er is niemand die er wat van zegt. Ouders zijn bang dat als ze hun kinderen thuis verbieden te snoepen, ze dan stiekem snacks en snoep kopen.



“Ik wil gezond zijn,
daardoor ben ik veel
actiever. Ik vind dat voor
mijn kinderen ook
belangrijk.”

Leren van inwoners

Ouders willen hun kinderen zelfvertrouwen geven, maar worstelen met de manier waarop. Zelfvertrouwen kan een leidend thema zijn bij de pedagogische ondersteuning aan ouders. Gezondheid wordt vaak verbonden aan geestelijke gezondheid. In een gesprek over gezondheid kunnen ouders gestimuleerd worden als ze zien dat er een verband is tussen een gezonde leefstijl en goed in je vel zitten. Dat kan een aanknopingspunt zijn in het gesprek met inwoners. Ouders hebben behoefte aan rolmodellen en sleutelpersonen uit de gemeenschap. Zij kunnen ingezet worden voor voorlichting en educatie. Informele en professionele zorg kunnen de handen ineenslaan.

Heb je als professional hulp nodig om met gezinnen aan een gezonde leefstijl te werken?

Mail naar centralezorgverlener@ggdzw.nl

1 Haak aan bij wat ouders belangrijk vinden

* Begin met een open vraag

Hoe kan uw kind meer zelfvertrouwen krijgen? Overgewicht, pesten en zelfvertrouwen hangen vaak samen. Maar zelfvertrouwen betekent voor iedereen iets anders. Later in het gesprek kun je zelfvertrouwen koppelen aan gezondheid.

* Bied hulp aan

Uit een open gesprek kan blijken dat ouders moeite hebben met een gezonde leefstijl voor het gezin. Vraag of ouders meer hulp nodig hebben, bijvoorbeeld van een centrale zorgverlener.

* Consequent zijn

Leer ouders dat je je kind liefdevol beschermt met consequent zijn en grenzen stellen. Door grenzen te stellen bied je een veilige omgeving waarin kinderen zelfvertrouwen kunnen ontwikkelen.



Cunie Hilhorst, centrale zorgverlener, GGD ZW

“Voor ouders die in armoede zijn opgegroeid, is de

balans tussen zorgen en verwennen moeilijk. Veel ouders denken dat ze hun kind zelfvertrouwen geven door ze te verwennen. Maar alles willen geven hangt vaak samen met overgewicht. Grenzen stellen betekent dat je je kind beschermt, dat doe je uit liefde. Je leert het gezonder eten en daardoor krijgt het zelfvertrouwen.”

2 Kaart gezondheid aan als het nodig is

* Open over gezondheid

Soms voelt het ongemakkelijk om te beginnen over een gezonde leefstijl. Bedenk dan dat gezondheid een voorwaarde is om te participeren en uit de armoede te komen. Opvoeding is een goede ingang. Iedereen wil dat zijn kind gezond is.

* Hulp bij laaggeletterdheid

Houd rekening met laaggeletterdheid. Laaggeletterden of mensen die de taal niet spreken, begrijpen vaak minder dan je denkt. Er zijn hulpmiddelen voor deze gesprekken.

* Neem ouders mee op weg

Vaak willen ouders werken aan een gezonde leefstijl maar ze weten niet waar ze terecht kunnen. Als ze het niet met een professional willen bespreken, kun je sleutelpersonen inzetten.



Monique Schweitz,
teammanager Jeugd
Zaanstreek Zuid, GGD ZW

“Maak ouders deelgenoot van de oplossing. Als je een open gesprek voert met ouders en vragen op tafel legt, kun je samen op zoek gaan naar antwoorden. Ouders kunnen zelf veel in gang zetten als ze de kans krijgen.”

3 Geef inwoners de hoofdrol, dan bereik je meer

* Gezonde initiatieven

Kijk of er gezonde initiatieven in de buurt zijn als inwoners het lastig vinden zelf aan de slag te gaan met gezond leven. In een groep werken aan een gezonde leefstijl is makkelijker dan alleen.

* Sluit je aan

Hebben inwoners zelf een wandelclubje of een ander initiatief? Omarm ze, sluit je erbij aan en versterk ze. Zo sla je een brug tussen inwoners, professionele zorg en de bestaande initiatieven.

* Zoek sleutelpersonen

Werk met sleutelpersonen in de gemeenschap voor een duurzame en wederkerige samenwerking. Zij kunnen bijvoorbeeld voorlichting of workshops geven.



Nurten Çevik,
onderwijsassistente,
basisschool De Spiegel

“Ik krijg veel vragen van ouders over gezondheid. Ze durven het vaak niet met professionals te bespreken, dat vinden ze lastig. Ik vertel altijd dat er genoeg is dat ze zelf kunnen doen, zoals je kinderen water laten drinken en laten buitenspelen. Ik vind gezondheid een heel belangrijk onderwerp.”



Ouders Ali en Aysegul Gul: “Als je wilt dat een boom recht groeit, dan moet je de wortels goed planten.”

Verder lezen?

Zie www.joggzaanstad.nl voor het hele onderzoek, tips en webadressen. Voor hulp bij een gezonde leefstijl: mail naar centralezorgverlener@ggdzw.nl

Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG)-Zaanstad werkt in opdracht van de gemeente Zaanstad aan een gezonde omgeving voor een gezonde jeugd. Dit onderzoek is uitgevoerd door Pharos Expertisecentrum Gezondheidsverschillen in samenwerking met jeugdverpleegkundigen van GGD Zaanstreek-Waterland. Het is onderdeel van Gezond Gewicht Kansrijk in Zaanstad en is mede mogelijk gemaakt door het programma Gezonde Toekomst Dichterbij van FNO. Initiatief Christine Eggenkamp-Vink | Onderzoek Marjolein Keij | Vormgeving Kazeze Design | Fotografie Hedske Vochteloo | Tekstredactie Martine Kamsma © Pharos/JOGG 2017