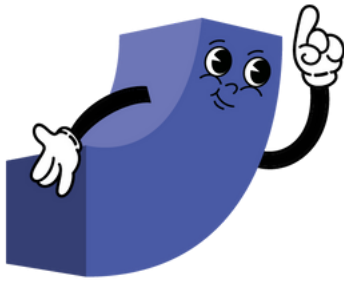


Voor professionals

KIDSLIFE IN HET KORT



DE BASIS

Individuele begeleiding voor gezin

- Voeding en gezonde eetgewoontes (kinderdiëtist)
- Goed bewegen (kinderfysiotherapeut)

Maatwerk

- Individuele begeleiding voor mentaal welzijn (kindercoach) waarbij het kind centraal staat
- Wekelijkse groepslessen voor de doelgroep door een buurtsportcoach met als doel plezier te krijgen in bewegen en door te stromen naar verenigingen.

KIDSLIFE IS EEN INTEGRALE LEEFSTIJLINTERVENTIE

voor kinderen en jongeren van 0 tot 18 jaar
met (risico op) overgewicht of obesitas,
én hun gezin



Contact

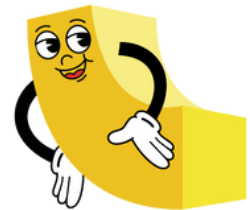
App of bel: 06-44294178
info@kidslife.nl
www.kidslife.nl

Kidslife kenmerken

- De professionals bespreken regelmatig de voortgang
- Een focus op gedragsverandering die gericht is op het verwerven en behouden van een gezonde leefstijl
- Een systeemgerichte aanpak, waarbij de context van het gezin leidend is
- Lange termijn aanpak met doorlooptijd van twee jaar (afhankelijk van het gezin) en daarna ambassadeurschap
- Aanpak op basis van het CARE-model van professor A. Minnaert
- Academie met aanbod voor ouders, professionals, het team om het kind heen, verwijzers om te leren en ontwikkelen

Dit is Do.

Do is onze mascotte. Do staat voor 'doen' en kijkt vooral naar wat goed gaat, zo juicht Do elke deelnemer toe.



Wie

We richten ons op de leeftijdscategorie 0 tm 18 jaar.

Daarbij hanteren we een systeemaanpak. Dus via de kinderen gaat de rest van het gezin ook aan de slag.

Verwijzing kan via zorgprofessionals, maar deelnemers kunnen zich ook rechtstreeks opgeven.

Leren en ontwikkelen

Bij de Kidslife Academie leert iedereen: kinderen, ouders, professionals én partners.

En iedereen leert doorlopend. Door trainingen, maar vooral in de praktijk én met elkaar.

Signaal bij de huisarts

Mo is een vrolijke jongen met veel vrienden en een levendige familie. De laatste tijd is hij sneller buiten adem als hij voetbalt op het schoolplein. Ook klaagt hij over pijn in zijn knie. De huisarts vermoedt dat Mo's gewicht hierbij een rol speelt. Daarom adviseert hij het gezin om contact op te nemen met Kidslife.

Snel contact en een eerste gesprek

Ilona, coördinator van Kidslife, belt dezelfde dag terug. Ze plannen een kennismakingsgesprek. Tijdens dat gesprek doet de fysiotherapeut een spel met Mo. Ondertussen vertelt Mo's moeder over thuis. Opa en oma wonen tijdelijk bij hen in. Mo wordt vaker met de auto naar school gebracht in plaats van op de fiets.

Het gezin komt net uit een financieel lastige periode en is weer aan het opkrabbelen, mede dankzij de centrale zorgverlener. Er zijn meer drempels. Nederlands is niet hun eerste taal, waardoor het lastig was om bij een voetbalvereniging aan te sluiten. En nu speelt ook nog de knieklacht mee.

Wat Kidslife aanbiedt

Ilona legt uit wat Kidslife is en hoe het traject werkt. Als het gezin ervoor openstaat, kunnen ze meedoen aan een programma dat ongeveer twee jaar duurt.

Het traject start met een intake. Daarna volgen afspraken bij onder andere een kinderfysiotherapeut en een kinderdiëtist. Deze zorg wordt vergoed via de zorgverzekeraar. Als Mo eraan toe is, kan hij met de buurtsportcoach kijken of de groepslessen bij hem passen. Ook kan er ondersteuning komen bij het inschrijven bij een voetbalvereniging. Via de gemeente kan – als dat helpend is – ook een kindercoach worden ingezet.

Ilona benadrukt dat Kidslife een gezinsaanpak is: het werkt het best als het hele gezin meedoet op een manier die past bij hun situatie. Er worden haalbare afspraken gemaakt, en het gezin gaat met kleine “challenges” experimenteren. Niet om perfect te worden, maar om stap voor stap te ontdekken wat werkt.

Mo is niet alleen

Mo is niet de enige die worstelt met gewicht. Ook zijn ouders en opa en oma zijn aan de zware kant. Ilona vertelt dat zij (als ze dat willen) ook kunnen aansluiten. Bijvoorbeeld door mee te doen aan oudertrainingen. En als het passend is, kan Ilona met hen meedenken of een GLI-traject (Gecombineerde Leefstijlinterventie) iets voor hen is. Lachend nemen ze afscheid.

Twijfels, praktische zorgen en een besluit

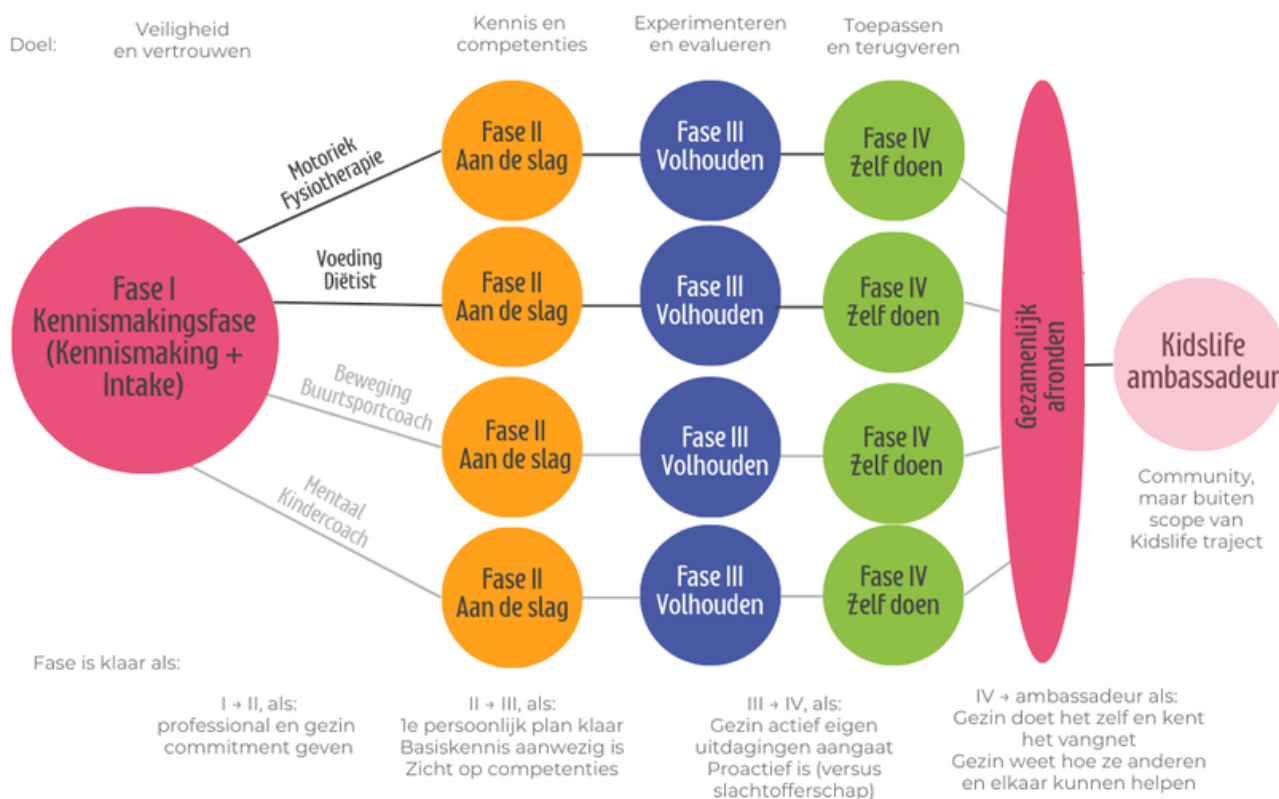
Een paar dagen later belt Ilona om te vragen hoe ze erop terugkijken. Mo's moeder vindt het programma best intensief. Ze verwacht gedoe met planning en vervoer. Maar daar heeft ze inmiddels opa al voor gevraagd: hij wil meehelpen. De aanpak oogt leuk en bovendien... het is echt beter voor Mo. Ze besluiten een intake te plannen en alvast na te denken over doelen: wat willen ze als gezin graag bereiken?



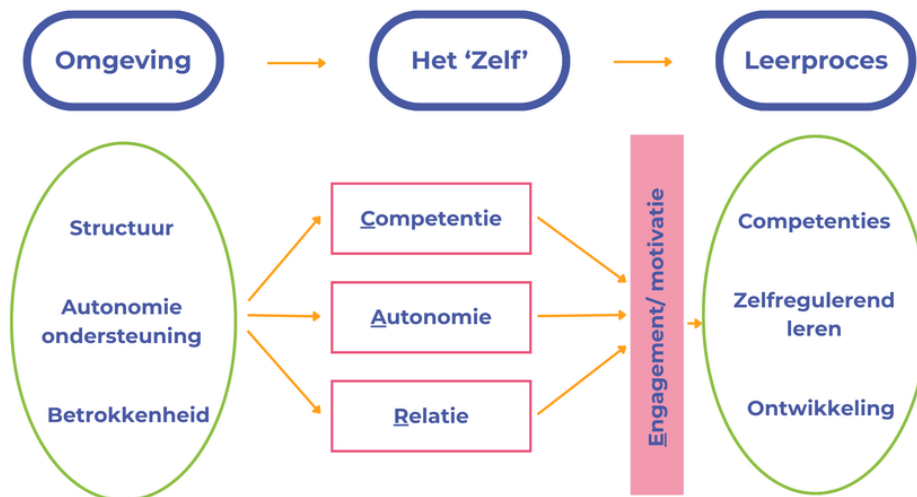
De opbouw van het programma

Deelnemers doorlopen vier fasen, elk apart voor motoriek (kinderfysiotherapeut), voeding (kinderdiëtist), mentaal welzijn (kindercoach) en bewegen (buurtsportcoach):

1. Start – deze fase is gericht op veiligheid en vertrouwen door uitgebreid kennismaken, soms samen met reeds betrokken hulpverleners (bijv. centrale zorgverlener);
2. Aan de slag – deze fase is gericht op het opdoen kennis en ontwikkelen van competenties;
3. Volhouden – deze fase is gericht op experimenteren en evalueren;
4. Zelf doen – deze fase is gericht op het zelfstandig voortzetten van de gezonde leefstijl.



CARE-model A. Minnaert, 2015



De Kidslife-aanpak is gebaseerd op het CARE-model. CARE staat voor Competentie, Autonomie, Relatie en Engagement (motivatie). Het model is ontwikkeld door prof. dr. A. Minnaert.

Het helpt professionals om niet alleen naar het kind te kijken, maar ook naar de context eromheen — en om te ontdekken waar motivatie weer ruimte kan krijgen.



Leefstijl met lef en lol

Gezond, fit en lekker in je vel

