

## Contact

06 44 29 41 78

info@kidslife.nl

www.kidslife.nl

# Kidslife

*leefstijl met lef en lol*

## **Wat is Kidslife?**

Kidslife is een integrale leefstijlinterventie voor gezinnen met kinderen van 0-18 jaar met leefstijluitdagingen en daardoor (risico op) gewichtsproblemen/obesitas. Een samenwerking tussen vier disciplines;

→ **Kinderfysiotherapeut**

Begeleiding bij goed en soepel bewegen

→ **Kinderdiëtist**

Begeleiding bij voeding en gezonde eetgewoontes

→ **Buurtsportcoach (optioneel)**

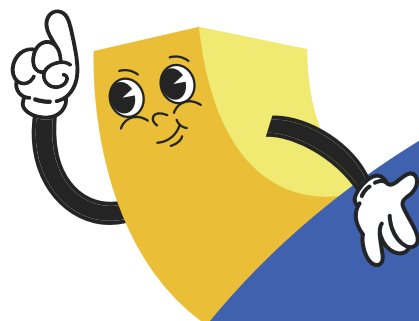
Wekelijkse groepslessen met als doel plezier krijgen in bewegen en doorstromen naar een vereniging

→ **Mentale hulpverlener (optioneel)**

Individuele begeleiding voor mentaal welzijn waarbij het kind centraal staat

## ***Dit is Do.***

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



## ***Belangrijke kenmerken***

- De **professionals** bespreken regelmatig de voortgang.
- Een **focus op gedragsverandering** die gericht is op het verwerven en behouden van een gezonde leefstijl.
- Een **stysteemgerichte 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**.

## ***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.

## ***Hoe meldt een gezin zich aan?***

- 1 Via ZorgDomein**  
Verwijzing door de huisarts is mogelijk.
- 2 Direct contact**  
Gezinnen kunnen zelf bellen, mailen of zich aanmelden via de website.

# Het verhaal van Mo

## 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.

*De huisarts adviseert 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 kinderdietist. 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.

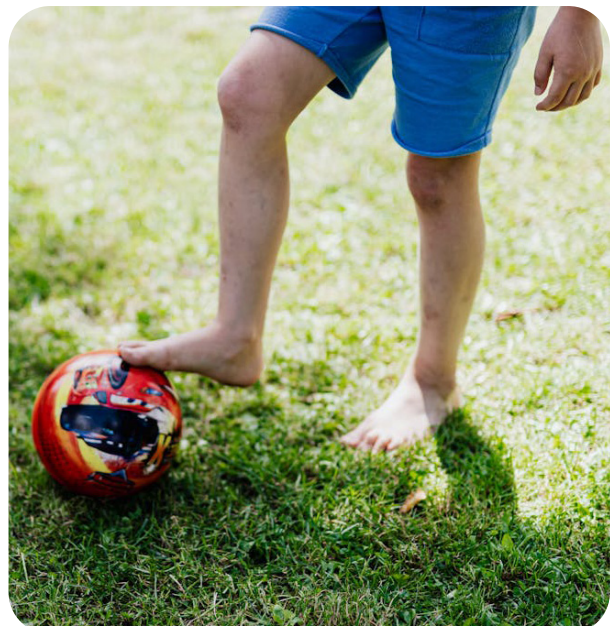
## Mo is niet alleen

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.

*Kidslife werkt het best als het hele gezin meedoet op een manier die bij hen past.*

## 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 van de interventie doorlopen vier fasen;



## Het CARE-model

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.

