De Leuke Tijden van de kinderen uit Amsterdam!

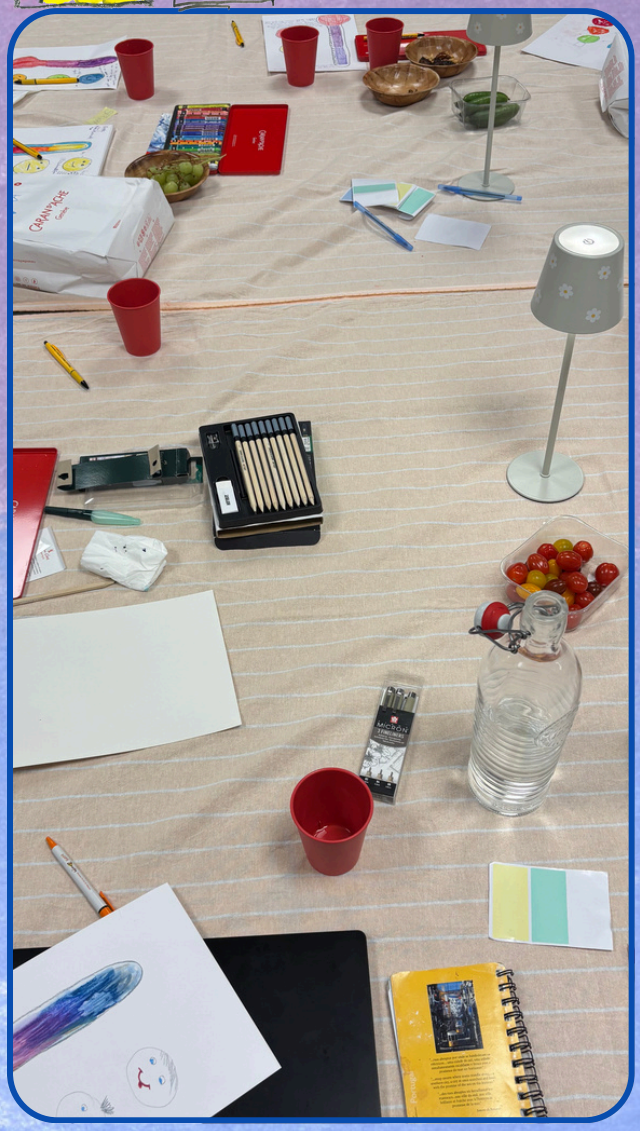
HOE KINDEREN DE HULPVERLENING ERVAREN BIJ GEZONDER LEVEN



Care for Obesity | VU

IMPACT 360°
Netwerkaanpak kinderobesitas

Inhoudsopgave



VOORWOORD 03

VIES EN LEKKERTJE 04

H1 WIE ZIJN WIJ? 05

DOOLHOF 08

H2 WIE HELPT MIJ? 09

TEKEN JE EIGEN SUPERHELD 12

SPONGEBOB 13

H3 DE THERMOMETER 14

MUZIEK 18

H4 MIJN LEEFOMGEVING 19

QUOTES 22

H5 ZORGSUPERHELD 23

TEST JEZELF 26

H6 ZORG IN ONZE WEEK 27

DANKWOORD 30



Voorwoord

Dit tijdschrift is gemaakt
voor kinderen, door kinderen. Het is van hen.

Niet van de dokters, niet van de onderzoekers,
maar van de kinderen die meededen aan de creatieve sessies.
De onderzoekers hebben geholpen en dachten samen na met hen,
over wat het voor hen betekent om te werken aan een gezonder leven.

Twee groepjes kinderen (9-12jr) kwamen bij elkaar in een buurthuis in Amsterdam. We kenden elkaar niet. We deden ook mee omdat we hoopten dat het onderzoek helpt om vrienden te maken die hetzelfde meemaken. En dat lukte! Al snel merkten we dat we niet alleen de liefde voor muziek deelden, maar ook vragen, tips en ideeën.

In zeven bijeenkomsten werkten we samen aan creatieve opdrachten. We maakten muziek, kletsten wat en tekenden. Leuke tijden, zonder stress.

Wat je in dit tijdschrift leest, is wat wij belangrijk vinden. We delen onze ervaringen met hulp bij gezonder leven. Wat helpt, wat was moeilijk, wat kan beter.

Dit tijdschrift is gemaakt voor andere kinderen die misschien herkennen wat wij beschrijven. Maar ook voor ouders, hulpverleners en beleidsmakers,
zodat zij begrijpen hoe het voelt aan onze kant.

Veel lees- en kijkplezier!

Groet,
De kinderen uit Amsterdam
en het onderzoeksteam IMPACT 360˚



Vies en Lekkertje

Wat vind jij...

Lekker? trek een lijn naar het groene vak!
Vies? trek een lijn naar het rode vak!
Wel oké of nooit geproefd? trek een lijn naar gele vak!



HOOFDSTUK 1

Wie zijn wij?







Voordat we over gezonder leven konden praten,
moesten we eerst weten:
wie zit er eigenlijk in deze groep?

In de eerste sessie stelden we onszelf voor door middel van een getekende collage. Deze laat zien wie we zijn.
We zijn allemaal anders, hebben verschillende achtergronden en hobby's, maar dat is niet erg.

We lijken ook veel op elkaar.
We houden bijvoorbeeld allemaal van muziek, gamen en dingen doen met vrienden.
Wil je weten wat voor muziek wij leuk vinden?
Check dan pagina 18 voor onze playlist!



Sommigen van ons zitten in de brugklas, anderen in groep 7 en 8.
Toch weten we allemaal hoe het is om zelf te reizen in het OV, met zakgeld te gaan shoppen, alleen buiten te spelen en huiswerk te maken.

Over huiswerk gesproken... dat geeft ons veel stress en kost veel tijd. We waren het erover eens dat het leven een stuk beter zou zijn als huiswerk afgeschaft zou worden. We houden allemaal van buitenspelen (als het niet te koud is), maar doen dit minder dan toen we jonger waren. De meesten van ons hebben volle agenda's met naschoolse activiteiten, huiswerk, sport en zorg.
Druk, druk, druk...





WIE ZIJN WIJ?

Mijn naam is

Wat is je hobby?

Wat is je lievelings kleur?

Uit welk land kom je?

Wat is je lievelings dier?

Wat is je lievelings vak op school?

Lievelingsschoolvak:
Geschiedenis, Nederlands
Kunst
tekenen



















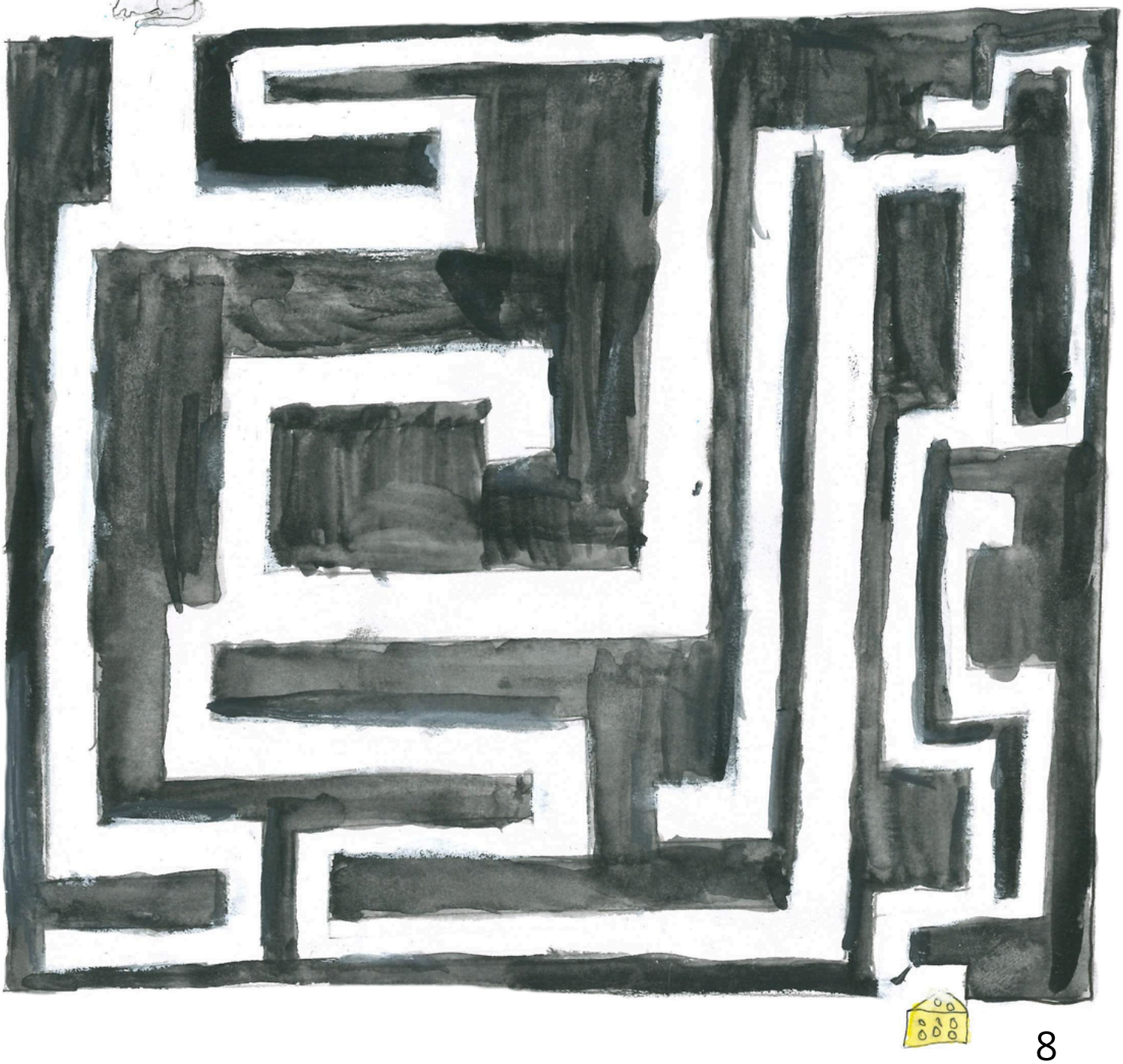


WAT IS LEUK EN LEKKER?



HOE KOMT DE MUIS BIJ DE KAAS?

DOOLHOF



Hoofdstuk 2

Wie helpt mij?

Om hulp vragen als kind is best lastig.
Sommigen kwamen naar de aanpak voor gezonder leven omdat een dokter het adviseerde.
Anderen omdat ze zichzelf niet meer fijn voelden in hun lijf en dat tegen hun moeder zeiden.
Of soms stelden hun ouders het zelf voor, omdat die zelf ook hulp krijgen voor hun gewicht.
Wat dus opviel was dat de hulp voor iedereen op een andere manier gestart was.

We praatten ook over wat helpt en wat juist niet.
Als een hulpverlener denkt dat we (extra) hulp nodig hebben,
dan is het fijn als ze daar gewoon met ons over praten.
Niet wanneer ze laten zien dat mijn groeicurve in het rode gebied zit.
Dan voelt het alsof ik iets fout heb gedaan.
Bij een goede hulpverlener voel je je comfortabel en mag je de waarheid spreken.
En, we zouden het fijn vinden als de hulpverlener vraagt wat wij fijn vinden. Bijvoorbeeld hoe/waar we willen wegen en of we het gewicht willen weten, of liever niet. Sommigen van ons willen het liefste thuis op de weegschaal en zelf in de gaten houden hoe het gaat. Anderen vinden juist het ziekenhuis fijn, waar je komt om geholpen te worden.

Als mensen in onze omgeving, familie en vrienden,
ons op een lieve manier helpen, dan is het geweldig.
Maar allerlei adviezen van familie, klasgenoten of docenten,
waar we helemaal niet om hebben gevraagd, helpt niet.
En soms krijgen we alleen maar tips over wat er allemaal NIET mag. Dat is erg frustrerend!

Sommigen van ons hebben last van pesten, op school en ook op het schoolplein of in de wijk, bijvoorbeeld bij de voetbalkooi.
Daardoor komen we minder buiten of gaan met angst naar school toe.
Het is fijn als er dan een mentor is die je helpt om dingen voor je te regelen,
of een fitmaatje (vrijwilliger) die je helpt door samen buiten te spelen.

Bij anderen hielp de juf of meester op school juist niet.
Bijvoorbeeld als de klas gestraft werd, omdat ze niet goed hadden gewerkt
en dan niet mogen buitenspelen. Of als er niet goed in de gaten werd gehouden
hoe erg er eigenlijk wordt gepest.

Wie helpt mij?

Wat helpt het meest?
Bewegen, buitenspelen
je moet je comfortabel voelen
je moet eerlijke antwoorden geven
Hulp vragen aan de gemeente
voor meer kooien
met net voor bal



Wie helpt mij?



Wie helpt het meest?
Familie, Docenten, vrienden en mentoren

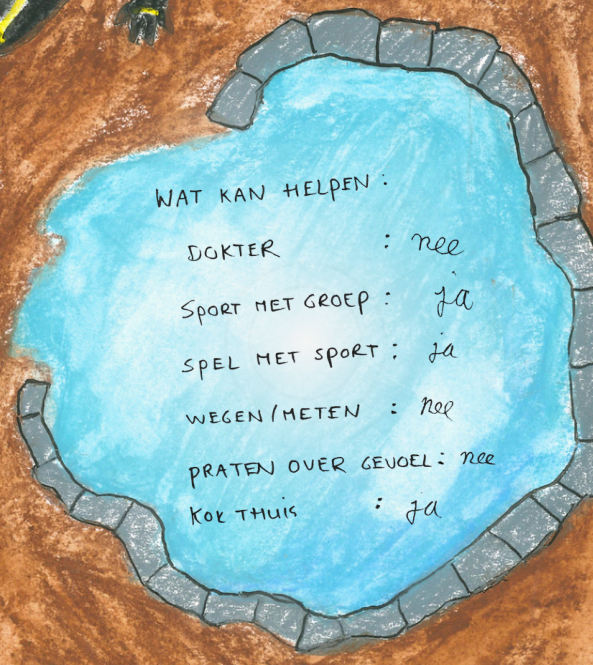
Mijn mama kan mij het beste helpen. Vriend helpt niet, want gaat binnen spelen.

De kerk en familie

Waar word je het meest vrolijk van?
Wanneer ik geen huiswerk heb

Fysio met meerdere kinderen is leuk





WIJ HEBBEN ONZE SUPERHELDEN GETEKEND OP PAGINA 24

TEKEN JE EIGEN SUPERHELD



muziek



AKKOORDEN

D
THROW AND CATCH
A
THROW AND CATCH
D
THROW AND CATCH
G
JIKELEZA (= RONDJE DRAAIEN) JIKELEZA

LIEDJE :

D
LALALALALALALA
A
LALALALALALA
D
LALALA LALALA
G

Hoofdstuk 3

De thermometer





In de derde sessie kwamen ook onze ouders mee.
Samen met onze ouders gaven we aan hoe tevreden we waren over de hulp die we krijgen.
We gebruikten een kleurenthermometer: van onderaan (niet tevreden) tot bovenaan de thermometer (heel tevreden). De kleuren kozen we zelf.

We spraken over wanneer we heel tevreden met de hulp bij gezonder leven zouden zijn.
Sommigen wilden dat de hulp langer zou duren (meer dan een jaar).
Soms kunnen hulpverleners dat niet zo gemakkelijk regelen,
maar dan vinden we het fijn als ze daar in ieder geval eerlijk over zijn.
Onze ouders wensten dat er meer hulp in totaal zou kunnen worden georganiseerd.
Niet alleen een leefstijlcoach één keer per maand of een fitmaatje één keer per week.



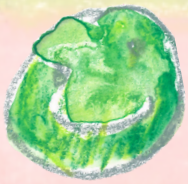


En dat het niet zo lastig werd gemaakt door regels vanuit subsidies.
Sommige kinderen gaven aan dat het fijn is als de hulp aansluit bij
wat hun ouders of andere familieleden krijgen.
Vaak zijn er meerdere mensen in hun omgeving die hulp krijgen om gezonder te leven.
Fijn als je dan samen kan gaan sporten. Bijvoorbeeld met je moeder
naar 'the gym' of samen met je nichtjes naar de fysio.

Wat ons opviel over onze hulp was hoe belangrijk vertrouwen is
en vaste gezichten in de zorg.
We hopen op mensen die lief voor je zijn, ook als het minder goed gaat.
Als je het idee hebt dat iemand je begrijpt en je voor langere tijd blijft helpen, ga je door.
Of als ze (leefstijlcoach) gewoon leuke dingen met je gaan doen
en ondertussen praten over spannende dingen. Dan kan dat toch best fijn zijn.













Jammergenoeg is dat niet altijd het geval.
Als er gewogen wordt, kan de dokter of diëtist wel wat streng kijken.
Niet iedereen hoor! Er zijn ook hele lieve! Maar als bijvoorbeeld een diëtist niet leuk was,
hebben we vaak niet zo veel zin om daarna weer naar andere diëtisten te gaan.
Toch snappen we wel dat dat moet.

Of dat je iedere keer iemand anders ziet als je bij het OKT op de controleafspraak komt.
Ook al wil diegene je dan wel helpen, ze kennen je nog niet zo goed.
Ze kunnen dan niet goed bedenken wat er past bij jou en wat je al eens hebt geprobeerd.

Eigenlijk iedereen had wel eens een moment in de zorg ervaren dat niet leuk was.
Waar ze een stomme herinnering aan hadden of zelfs een verdrietige.
Velen hadden dit bij de diëtist gehad, die strenge, niet passende adviezen gaf.
Sowieso zou het fijn zijn als er een magische pil was,
die al het gezonde eten lekker zou maken!

Ook hadden meerdere kinderen nare herinneringen aan de gezondheidscontroles
van de verpleegkundige in een lokaal op school. Dat er dan jongens uit de klas
zomaar de deur open gooien of naderhand eisen dat je vertelt wat je gewicht was.
Gelukkig mag je die controle ook weigeren. Maar dan moeten je ouders dat wel oké vinden.

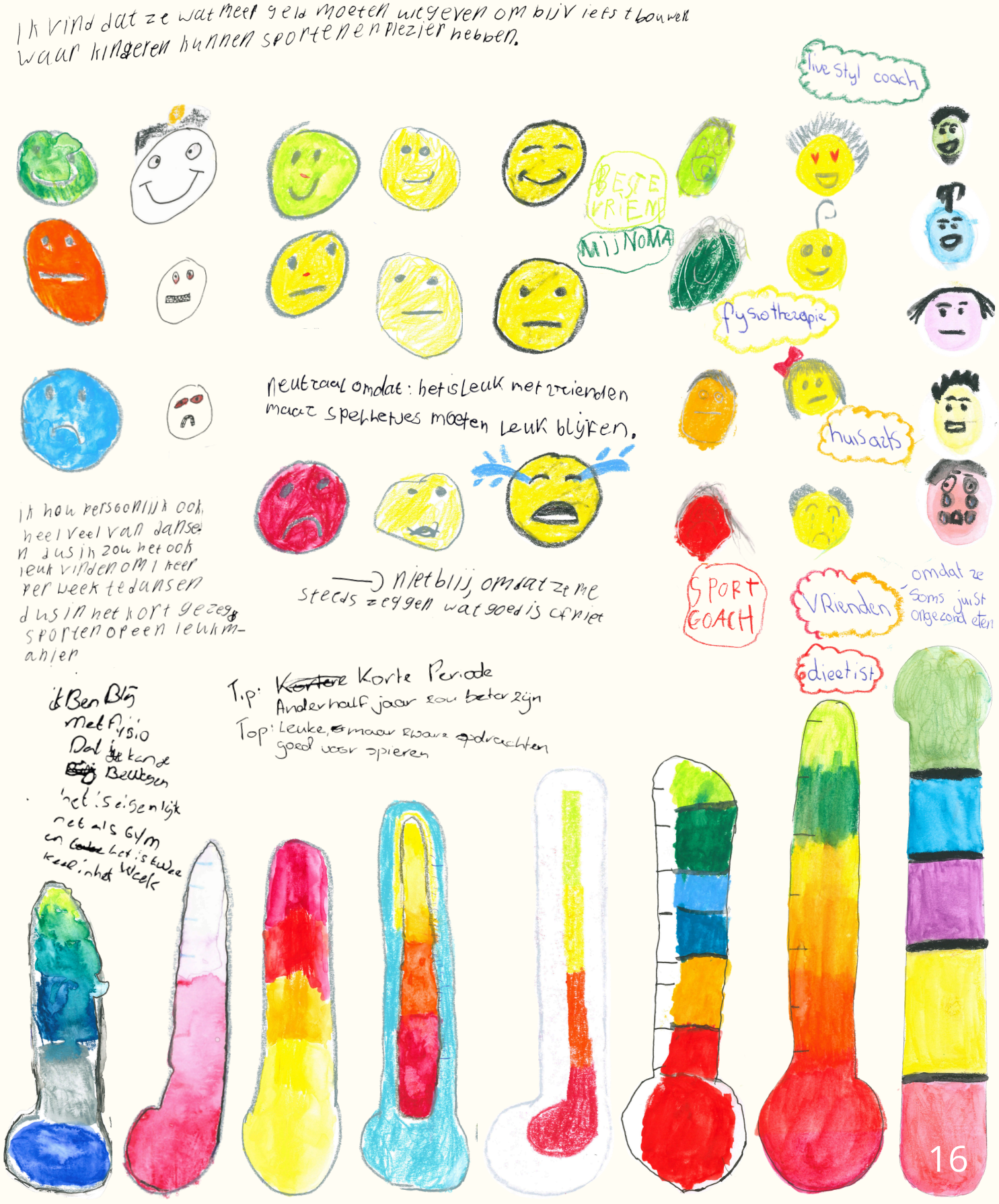






Wat werkt goed?

Van ons



Wat werkt goed?

Van onze familie

Welke hulpverlening heeft gewerkt?

↔ geen idee nog? → diëtist was in elk geval geen succes hoorde ik lol niet fijn, nee.

□ tafeltennis ▽

→ vindt ze erg leuk.

They should put them on diet and sports

Fat goods should also be avoided They should also be guided by a dietician.

Als er meer hulp kwam vanuit de stadsdeel voor kinderen met overgewicht dan te komen met een pilletje. Daar ben ik hul erg tegen Er zijn veel wegen die naar Rome leiden. Maar een pil niet.

Dat hij elke zondag mee gaat naar de sportschool.

Ik ben blij omdat ik contact met mensen heb.

En ook ~~[illegible]~~ leer goede dingen van mensen

Met Maatje minder ben ik ook tot nu tevreden

persoonlijk begleiding

Ziekenhuis

Ik begon na te denken hoe ik hem ga helpen Toen Trok ik aan de bel "GGD" "Huisarts"

- ik vind dat er te weinig mogelykheden zyn voor kinderen met overgewicht meer life coach zodat kinderen leert te combineren eten / bewegen Dat ze leren hoe ze gezond blyven.
- Er is weinig activiteiten voor de kinderen rond 10 jr.

TOEN HET Begom Voelde ik me hulploos



ONZE MUZIEK



Wist je dat er tijdens onze groepssessies een drummer en gitarist mee hebben gespeeld?



Hoofdstuk 4

Mijn leefomgeving

In de vierde sessie maakten we een routekaart van de weg van huis naar school.
De kaarten waren allemaal anders. Niet iedereen heeft dezelfde omgeving.

Sommigen van ons gaan al naar de brugklas,
anderen zijn bezig met de keuze voor de middelbare school.
We gaan kijken bij scholen en letten dan op:

- Veiligheid: zijn er verhalen over wapens of veel vechten.
- Vrienden: wie gaan erheen en wie zitten er al op en wat vertellen die erover.
- Achtergrond van de meeste kinderen daar en of er gediscrimineerd wordt.
- Gezonde school: er zijn scholen die gezond eten verkopen in de kantine
  of die in de pauze kinderen verbieden om naar buiten te gaan. Dat zou helpen,
  want dat maakt het eerlijk dat niemand naar de supermarkt kan.
  Of bijvoorbeeld alleen op vrijdag.

Jammer genoeg moet je in Amsterdam loten op welke middelbare school je komt.
En moet je wel 10 scholen opgeven. Daardoor heb je weinig keuze.
We bespraken of niet te hoeven loten zou helpen bij gezonder leven.
Dat maakte voor ons niet zo veel uit.
Het is vooral heel fijn om naar een school te gaan waar je vrienden ook heen gaan.

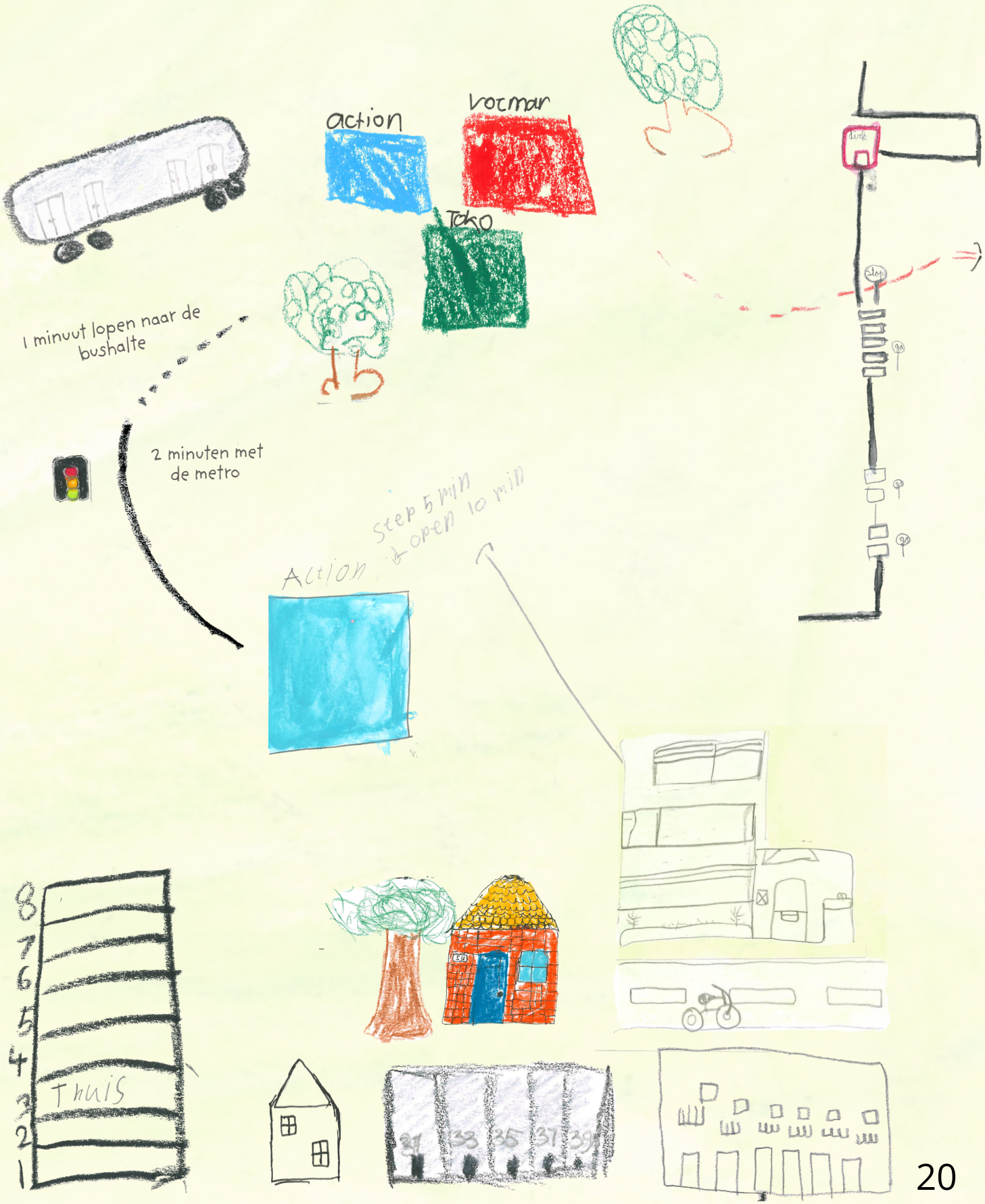
Sommigen gaan lopend naar de basisschool,
anderen met de elektrische step, of met het OV.
Soms samen met gezinsleden of met vrienden, maar ook vaak alleen. De basisschool is vaak dichtbij huis. Als we drukke wegen moeten oversteken, maakt ons dat niet zo veel uit.
Op de terugweg ligt het eraan of je nog naschoolse activiteiten hebt,
of je samen terug kan met vrienden.
Wel leuk soms als je dan ook nog even samen kan spelen. Buiten of online.
Maar sommigen van ons hebben dan vaak alweer andere dingen te doen
(huiswerk, fysio, voetbal, oppassen op broertjes of neefjes).

Klasgenoten gaan ook best vaak nog even langs de Action of supermarkt.
Het is lastig om dan niets te kopen en ook oneerlijk
dat andere kinderen die juist een te laag gewicht en veel zakgeld hebben
dat allemaal wel doen.
Sommigen van ons kijken daarom vooral naar leuke schoolspullen
in plaats van naar eten, in die winkels.
Het eten in snackbars is vaak nog te duur.
We sparen liever ons geld voor andere leuke dingen. Bijvoorbeeld nieuwe keeperhandschoenen, mooie schoolspullen of een uitje.

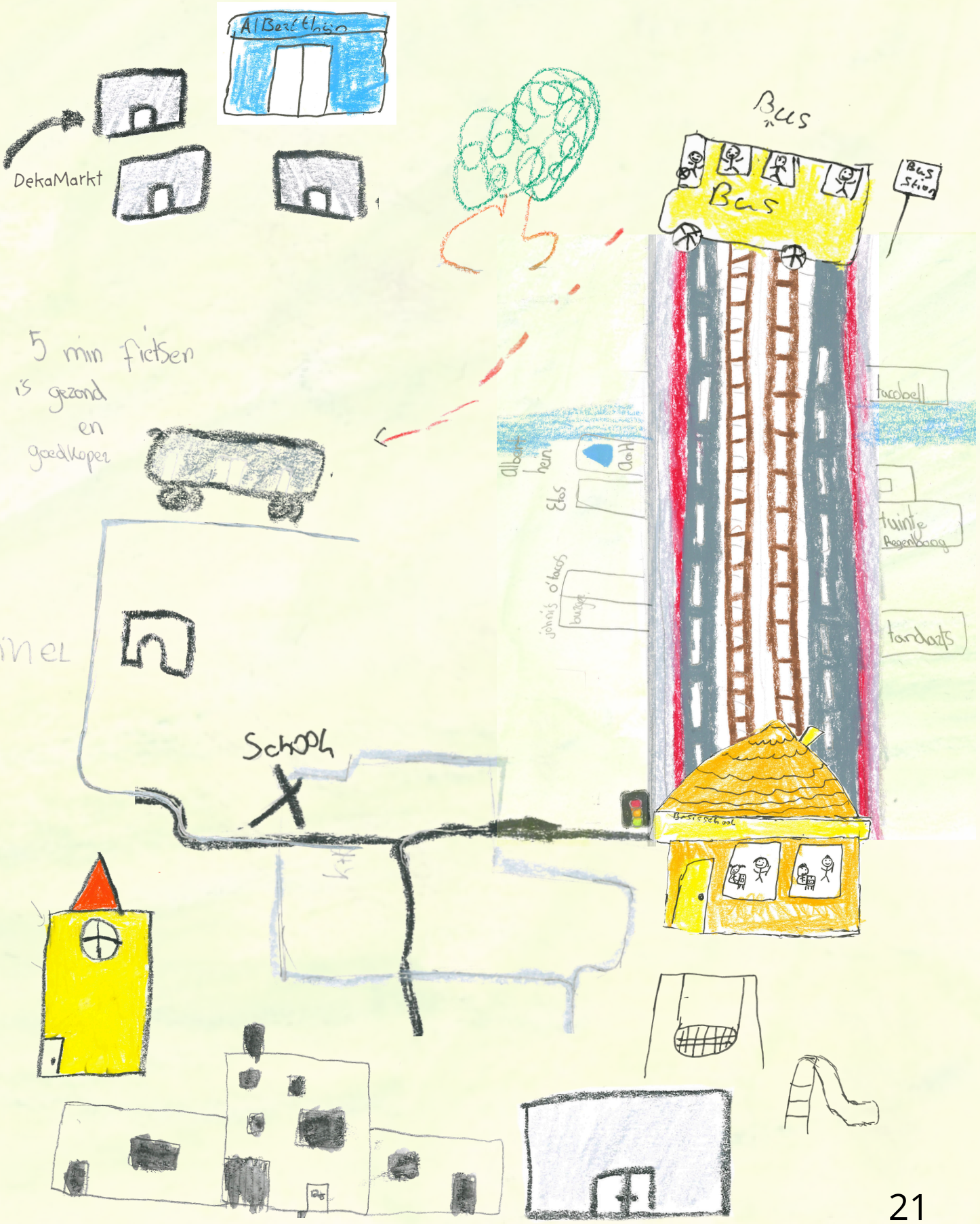
Eén van ons had challenges bedacht op de fiets naar school voor zichzelf.
Bijvoorbeeld dat je eerder dan de tram bij een verkeersbord bent,
of dat je een fatbike wilt inhalen. Als dat lukt, dan word je daar erg blij van.



Mijn leefomgeving



Mijn leefomgeving



ONZE QUOTES

We hebben nu 1x per week een fitmaatje, waar we heel blij mee zijn. Jammer dat er te weinig vrijwilligers zijn.

Vroeger speelde ik veel buiten. Voetballen in de kooi met vrienden. Toen kwam een groep kinderen, die niet lief zijn. Dus nu gaan we niet meer. Wat ik denk dat kan helpen? Misschien kunnen we aan de gemeente vragen om meer kooien te maken, met netten er overheen zodat onze bal niet kan worden weggeschopt.

Ik weet wel wat ik wil. Dansen bij de dansschool beneden in onze flat. Maar dat is te duur. Mijn hulpverlener heeft me al eens verwezen naar de fysio. Of de tip gegeven om naar een middelbare school te kijken, die ook dansen aanbieden. Maar daar doen ze ballet en ik wil afrodans. En de fysio gaat conditietrainen met me. Daar ben ik na 3x gestopt.

School maakt je moe.

Mijn leefstijlcoach vroeg of ik eigenlijk nog andere dingen doe om gezonder te leven. Toen zei ik dat ik naar deze groep ga, maar dat het jammer genoeg maar 7 keer is.

Iemand die als je boos wordt of verdrietig bent, daar de tijd voor neemt.

Vrolijk zijn helpt. Doen waar je vrolijk van wordt.

Fysio was lief, maar jongens in dat groepje daar niet.

Beste plek voor een (gezondheids)controle is in het ziekenhuis. Daar zijn ze lief voor mij. De kinderarts gaat dan gewoon praten.

Dan zeggen ze dat je geen hamburgers meer mag eten. Maar ze zeggen niet wat dan wel.

Een weegschaal met smileys in plaats van getallen zou fijn zijn.

Ik wil een pil, zoals in Willie Wonka, die gezonde dingen lekker maakt.

Ik vind het eigenlijk wel leuk om te wegen. Dan weet ik hoe het gaat.

HOOFDSTUK 5

Zorgsuperheld

In de vijfde sessie tekenden we onze eigen zorgsuperheld:
een figuur met eigenschappen die wij belangrijk vinden in iemand die ons helpt.
Helpen bij planning en volhouden. Luisteren naar wat je nodig hebt.
Ook als het over school gaat en niet direct je gezondheid.
Of je afleiden als iets spannend is om over te praten.

Tegelijkertijd maakten de aanwezige hulpverleners een tekening over hun superkrachten.
Humor. Kracht en energie geven. Durven open te stellen.
Respect voor iedereen. Geduldig en trouw.
Daarna gingen we hierover met elkaar praten.

Wat opviel: hulpverleners waren soms verrast door hoe goed wij wisten wat we nodig hadden.
Vooral over de dagelijkse stress en vermoeidheid die school
en alle naschoolse activiteiten (inclusief huiswerk) geven.
Tegelijk weten hulpverleners wel dat we veel stress hebben
van de prestaties die we moeten leveren.

We hadden het ook over hulp tijdens vakanties.
Veel hulpprogramma's stoppen tijdens schoolvakanties.
En ook op het OKT worden er eigenlijk geen afspraken ingepland.
Sommige kinderen vonden dat fijn, omdat ze dan meer vrijheid hebben om spontaan dingen te doen. Anderen vonden juist dat er in de vakantie meer rust was om met hulp aan de slag te gaan.
Er werden dan wel leuke dingen in de wijk georganiseerd,
maar als je niet op vakantie gaat, verveel je je ook wel.

We hebben het ook gehad over cultuurverschillen.
Een hulpverlener hoeft niet dezelfde cultuur of religie te hebben, vinden wij.
Maar dat iemand moeite doet om het te begrijpen, is wel belangrijk.

De hulpverleners zagen hoe fijn wij het hadden in deze groep
en vroegen zich af of we niet vaker in groepen hulp zouden willen krijgen.
Sommigen van ons krijgen al hulp in een groepje, bij de fysio.
Zoals we hier bij de creatieve sessies samen een groep vormden, vond iedereen heel fijn.
Maar dat is niet altijd zo. Het ligt eraan of er een goede klik is met de andere jongeren.

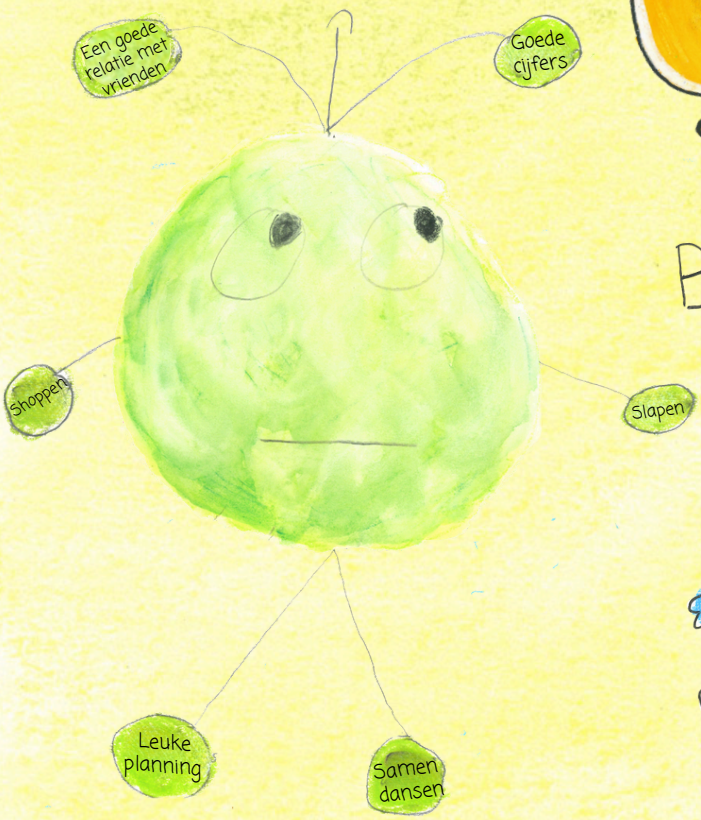
ZORGSUPERHELD

Van ons





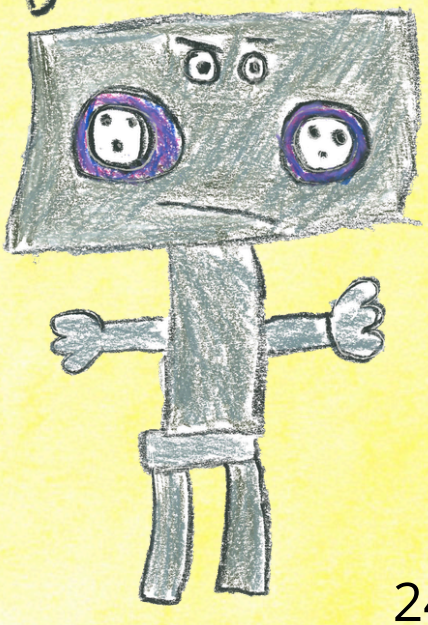
Mama Druif



BITTY B



DJ BEATBAAS



ZORGSUPERHELD

Van onze zorgverleners





HUMOR







TEST JEZELF

Welke superheld ben jij?

Kies bij elke vraag het antwoord dat het beste bij jou past!

1. Een vriend is verdrietig. Wat doe jij?
   a. Ik luister goed en geef een knuffel.
   b. Ik probeer mijn vriend op te vrolijken.
   a. Ik bedenk een slimme oplossing.

2. Wat doe jij bij een moeilijke opdracht op school?
   a. Ik blijf oefenen totdat het lukt.
   b. Ik vraag iemand om samen te werken.
   a. Ik bedenk een handige truc.

3. Wat zou jij het liefst als superkracht hebben?
   a. Nooit opgeven.
   b. Mensen blij maken.
   c. Mensen helpen groeien.

4. Wat doe jij het liefst in je vrije tijd?
   a. Sporten, bewegen of avonturen beleven.
   a. Samen iets leuks doen met anderen.
   b. Lezen, leren of iets maken.

5. Wat vinden anderen vaak van jou?
   a. Jij bent sterk en zet door.
   b. Je bent lief en gezellig.
   c. Jij hebt slimme ideeën.

TEKEN JE EIGEN SUPERHELD OP PAGINA 12

Kijk welke letter jij het vaakst hebt gekozen!

Meeste A's



Sport Avocado

Jij geeft niet snel op. Ook als iets moeilijk is, blijf jij proberen. Dat is een echte superkracht!

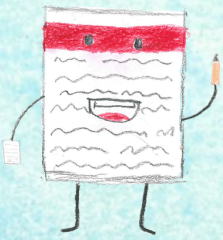
Meeste B's



Mama Druif

Jij houdt van gezelligheid en helpt anderen graag. Met jou erbij voelt iedereen zich welkom.

Meeste C's



Super Huiswerk

Jij houdt van slimme oplossingen en goede ideeën. Jij helpt anderen om dingen te begrijpen.

Van alles wat?

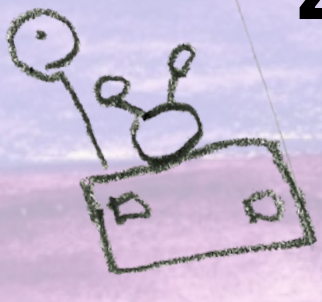


Mix-Superheld

Jij hebt meerdere superkrachten tegelijk.

Hoofdstuk 6

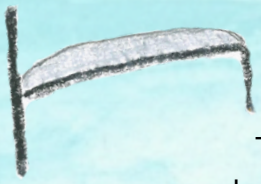
Zorg in onze week






In de zesde sessie maakten we een striptekening van onze week.
Voor elke dag schreven of tekenden we iets wat typisch is voor die dag.
Bijvoorbeeld op maandag: vroeg opstaan, school,
dan gelijk naar een naschoolse activiteit en daarna ook nog naar voetbaltraining of zwemles.
Je hoort het al: zo'n dag lijkt erg vermoeiend.
Maar als de activiteiten leuk zijn, dan is dat niet erg.

Anderen hadden niet zulke volle dagen.
Eigenlijk vaker saaie lange middagen, zonder afspraken met vrienden.
Dan kan je nog wel met vrienden afspreken vanaf je kamer online in een game
of op TikTok of Snapchat.



Maar eigenlijk zijn dat niet onze favoriete dagen.
We zouden dan juist wel naar een dans- of muziekschool willen,
als we geld hadden. Of een keertje extra zwemmen.

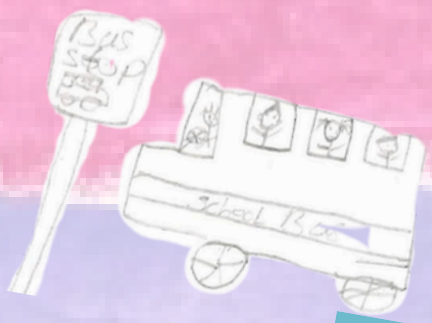
Toch waren we het er allemaal over eens dat zaterdag en zondag
de beste dagen van de week zijn. Lekker laat naar bed, lang uitslapen,
niet zoveel hoeven en tijd hebben voor leuke dingen met vrienden en familie.

Ook hadden we het over lange vakanties. Is dat dan de beste tijd van het jaar?
Niet voor iedereen, want dan mis je je vrienden van school.
Maar de meesten vonden het wel erg fijn om even niets te hoeven.
Sommigen van ons gingen dan op een lange vakantie, familie opzoeken.

En allemaal genieten we ook van alle extra dingen die georganiseerd worden in de wijk.
Door bijvoorbeeld de kerk of bij het buurthuis.



Zorg in onze week



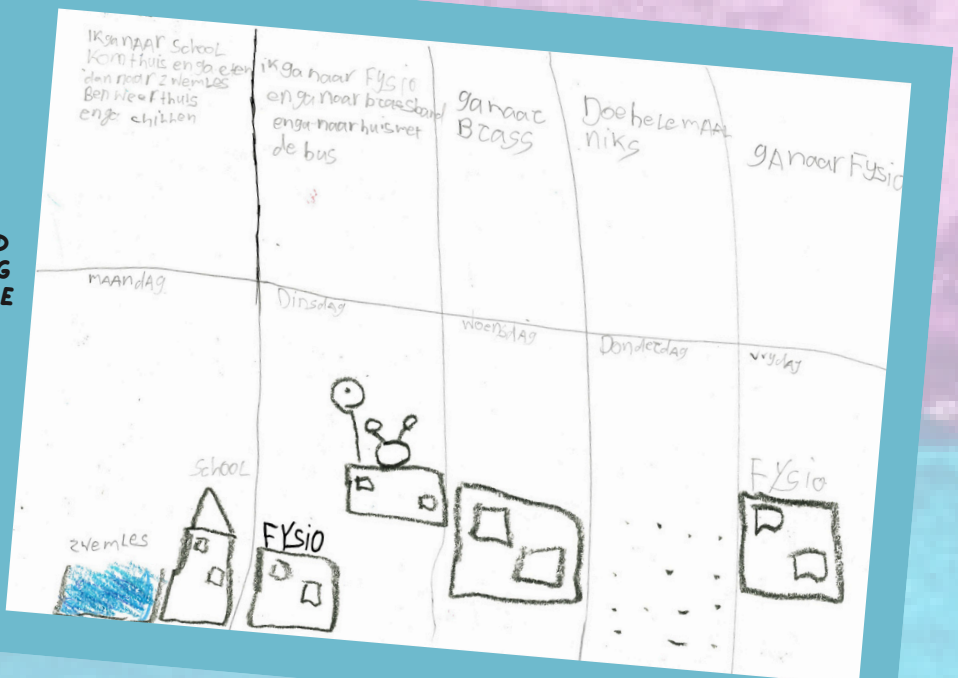


"WIJ HEBBEN EEN TAFELTENNISTAFEL IN DE KAMER GEKREGEN"



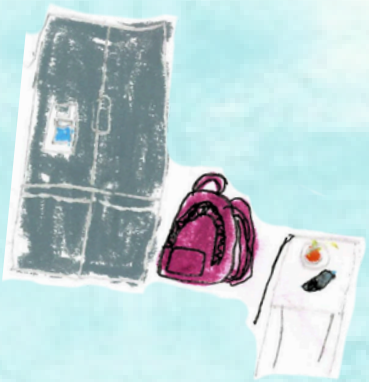
"OP DINSDAG ZOU IK OOK WEL WILLEN ZWEMMEN, MAAR DAN HEEFT MIJN BROERTJE AL ZWEMLES"

"IK HOUD HEEL ERG VAN VRIJE TIJD"





Zorg in onze week



Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
08:30 tm 14:15 School 17:30 tm 18:30 voetbal	08:30 tm 14:15 School	08:30 tm 14:15 School<~~14:30~~> 15:00 tm 16:00 17:30 tm 18:30	08:30 tm 14:15 School 14:30 tm 17:00 Huiswerk 17:00 tm 21:00 gamen 21:00 tm 07:00 Slapen
Vrijdag	**Zaterdag**	**Zondag**	
08:30 tm 14:15 School 14:15 tm 17:00 Slapen 17:00 gamen	09:00 tm 11:00 voetbal 11:00 tm 21:00 gamen 03:00 Slapen	13:00 wakker worden	

"IK HOUD VAN HET WEEKEND, WANT DAN KAN IK LAAT NAAR BED EN LEKKER UITSLAPEN"



"IK MAAK MIJN HUISWERK ALTIJD METEEN UIT SCHOOL EN DAARNA GAAN WE ETEN"





"DINSDAGEN EN DONDERDAGEN ZIJN SAAI. IK ZOU GRAAG MEER WILLEN DANSEN BIJ DE DANSSCHOOL ONDER ONS HUIS"

DANKWOORD

Dit tijdschrift begon met een idee in de spreekkamer:
de kinderen zijn zelf de experts.
Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we hun ideeën en ervaringen
met veel meer mensen kunnen delen?

Vele sessies later hebben we het antwoord:
in collages, routekaarten, superhelden en gespreksverslagen.
We hebben zoveel met elkaar meegemaakt en zijn eigenlijk nog lang niet klaar.
Toch wilden we (alvast) met dit tijdschrift onze ideeën aan jullie tonen.
We zijn er trots op. Niet omdat we alle oplossingen hebben,
maar omdat het van hen is.

Dit tijdschrift is ontstaan uit de moed en openheid van alle kinderen die meededen.
Samen hebben we gedachten en ervaringen gedeeld, die niet altijd leuk waren.
Toch hebben we fijne tijden met elkaar beleefd en waren we een hechte groep,
waarin iedereen een eigen plekje had.

We willen de ouders bedanken, die de kinderen steunden om aan dit onderzoek mee te doen. En die ons vertrouwden om met jullie dit avontuur aan te gaan.
Ook willen we de hulpverleners bedanken die bereid waren om naast de kinderen plaats te nemen en hun eigen superheld te maken en naar hen te luisteren.

Veel dank aan Lilian, die dit proces met zorg heeft begeleid en ervoor heeft gezorgd dat de kinderen zich veilig en gewaardeerd voelden.
En dank aan iedereen die dit tijdschrift leest. We hopen dat het iets voor je betekent.

Lieve groet,
Het onderzoeksteam IMPACT 360˚



BELANGRIJK !

Dit tijdschrift is ontwikkeld door Care for Obesity,
een project van de Vrije Universiteit Amsterdam,
binnen het IMPACT 360˚ project.
Financieel mogelijk gemaakt door ZonMw.

© 2026 Stichting Vrije Universiteit Amsterdam
Citeren uit dit tijdschrift (tekst en/of beelden) is pas toegestaan nadat
daar officieel toestemming voor is verleend door ons.

Meer weten over de aanpak om gezonder te leven
of over Care for Obesity? Kijk dan op
www.thuisarts.nl en zoek naar “kind te zwaar”
of op www.vu.nl/C4O

HET EINDE VAN DE LEUKE TIJDEN VAN DE KINDEREN UIT AMSTERDAM

