



Arbeid

Polarisavenue 151
Postbus 718
2130 AS Hoofddorp

www.tno.nl

T +31 23 554 93 93
F +31 23 554 93 94
info-arbeid@tno.nl

TNO-rapport

KvL/V&GW/2010.481/20718/SCA.ima (samenvatting)

De impact van het Kids In Balance programma:

Samenvatting van een effectiviteitmeting en
procesevaluatie van een leefstijlprogramma voor kinderen

Datum	July 2010
Auteur(s)	Drs. Arjella van Scheppingen Dr. Ellen Bos Dr. Ernest de Vroome

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, foto-kopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd uitgebracht, wordt voor de rechten en verplichtingen van opdrachtgever en opdrachtnemer verwezen naar de Algemene Voorwaarden voor onderzoekopdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

Het ter inzage geven van het TNO-rapport aan direct belang-hebbenden is toegestaan.

© 2010 TNO

Inhoudsopgave

1	Wat is Kids in Balance?	3
1.1	Doelstelling van het KiB programma	3
1.2	Aanpak en werkwijze van KiB	3
2	Het evaluatieonderzoek	5
2.1	Doelstelling van het onderzoek.....	5
2.2	Methode van het onderzoek	5
2.3	Onderzoekspopulatie	5
3	Resultaten	6
3.1	Effectiviteitmeting	6
3.2	Procesevaluatie	6
4	Conclusies en aanbevelingen	8

1 Wat is Kids in Balance?

Kids in Balance (KiB) is een stichting met een gelijknamig gezondheidsprogramma voor kinderen. Onder het motto 'ik ga voor gezond' beoogt het programma bij te dragen aan een gezonde leefstijl van kinderen. Vanuit de aandachtsgebieden 'kennis' (medische kennis en kennis over een gezonde voeding en bewegen) en 'positief zelfbeeld' wordt in het programma aandacht besteed aan het bewustzijn van het eigen lichaam, energieverbruik en gewichtsontwikkeling, gezonde voeding, verrassende voedingsrecepten, het belang van bewegen, hoe het voelt om fit te zijn en zelfvertrouwen te hebben. Uitgangspunt is dat een gezonde en actieve leefgewoonte bijdraagt aan zelfrespect en zelfvertrouwen, een basis om prettig in het leven te staan.

Het KiB programma wordt uitgevoerd binnen basisscholen. Het lesmateriaal wordt aangeboden aan kinderen van de groepen 7 en 8 van het basisonderwijs.

Het KiB programma is in 2004- 2007 samen met diverse partners ontwikkeld en in 2007 van start gegaan. Kennis van (kinder)artsen, bewegingsdeskundigen, voedingdeskundigen en communicatiedeskundigen is hiervoor gecombineerd. Praktijkervaring van genoemde deskundigen, trainers, diëtisten en koks, is gebruikt om de kennis optimaal toegankelijk te maken voor de doelgroep. Eén en ander heeft geleid tot het programma zoals het nu bestaat.

De aanleiding tot de ontwikkeling van het KiB programma is de ervaring van (kinder)artsen dat kinderen in de basisschool leeftijd in toenemende mate kampen met overgewicht en een ongezonde leefstijl hanteren. Preventieve maatregelen zijn nodig om de met overgewicht en ongezonde leefstijl samenhangende gezondheidsklachten te verminderen. Op basis daarvan hebben de initiatiefnemers van KiB besloten tot het ontwikkelen van een lesprogramma voor kinderen op basisscholen.

1.1 Doelstelling van het KiB programma

KiB beoogt zoveel mogelijk kinderen te stimuleren tot een gezondere leefstijl. De doelstellingen van KiB zijn het bevorderen van bewustwording dat een gezonde leefstijl belangrijk is, kinderen stimuleren dat ze zelf kunnen bijdragen een gezonde leefstijl en daarvoor keuzes kunnen maken, het ontwikkelen van een positieve attitude t.a.v. een gezonde leefstijl en het bevorderen van inzicht in de verschillende aspecten van een gezonde leefstijl. Het KiB programma beoogt daarvoor eveneens bij te dragen aan kennisvermeerdering over een gezonde leefstijl en ook daadwerkelijk een eerste aanzet tot gedragsverandering te bewerkstelligen.

1.2 Aanpak en werkwijze van KiB

Om deze doelstellingen te bereiken is het KiB lesprogramma ontwikkeld. Het KiB programma is niet alleen gericht op kennisoverdracht, maar vooral gericht op het op een aansprekende manier adresseren van het thema gezond leven en de wijze waarop de kinderen daar zelf invulling aan kunnen geven. Door te werken met vaste trainers en rolmodellen wordt beoogd de workshops op een aansprekende manier en op maat in te richten en daarmee de impact bij de kinderen te vergroten.

KiB streeft naar verankering van het thema gezond leven in de sociale context van kinderen door te zorgen voor inbedding in de schoolsetting, samenwerking met andere

organisaties en het bereiken van de thuissituatie door middel van voorlichting aan ouders.

2 Het evaluatieonderzoek

KiB heeft TNO gevraagd het programma een onderzoek te doen naar de impact van het programma. Dit rapport doet hiervan verslag.

2.1 Doelstelling van het onderzoek

Het doel van dit onderzoek is tweeledig:

1. Het in kaart brengen of de doelstellingen van het KiB programma worden behaald door middel van een effectiviteitsmeting (kwantitatief).
2. Inzicht krijgen in het verloop van het proces en de mogelijkheden voor verbetering van het programma (kwalitatief)

2.2 Methode van het onderzoek

Om de effectiviteit van het programma te onderzoeken heeft een vragenlijstonderzoek plaatsgevonden. Er is gekozen voor een controlled trial opzet. Scholen zijn hierbij ad random ingedeeld in ofwel de experimentele groep ofwel de controlegroep.

Voor het kwalitatieve gedeelte van het onderzoek is gebruik gemaakt van observaties aan de hand van een daarvoor opgestelde topiclijst. Daarnaast hebben interviews plaatsgevonden met de trainers en is een beknopte vragenlijst per e-mail verstuurd aan leerkrachten. De gegevens zijn geanalyseerd met behulp van een daarvoor opgestelde kwalitatieve datamatrix.

2.3 Onderzoekspopulatie

Het onderzoek heeft plaatsgevonden op 11 scholen in stedelijk gebied in de randstad. In totaal zijn gegevens verzameld van 521 kinderen.

De analyse heeft betrekking op kinderen waarvan per item de gegevens zowel op de voor- als de nameting beschikbaar zijn. Dit varieert per item.

Van de deelnemende kinderen behoorden 315 kinderen tot de experimentele en 179 tot de controlegroep. De gemiddelde leeftijd van de kinderen is 11,2 jaar op de voormeting en 11,8 jaar op de nameting.

Er hebben ongeveer evenveel jongens als meisjes deelgenomen aan het onderzoek. Van de 473 kinderen waarvan het geslacht bekend is, zijn 240 jongens (50,7%) en 233 meisjes (49,3%).

Het onderzoek heeft betrekking op een populatie die voor de grote meerderheid bestaat uit kinderen van allochtone afkomst. Van 492 kinderen is de herkomst bekend (naar geboorteland van vader en moeder). In totaal hadden 78 kinderen een Nederlands/Westerse achtergrond (=15,9%), 88 kinderen een Turks/Marokkaanse achtergrond (17,9%), 107 kinderen een Surinaams/Antilliaanse achtergrond (21,7%) en 219 kinderen een achtergrond geclassificeerd als overig (44,5%).

3 Resultaten

3.1 Effectiviteitsmeting

Global perceived effect

Uit het vragenlijstonderzoek bleek dat de mate van tevredenheid met het programma erg hoog is. Bijna 90% van de kinderen is tevreden of zeer tevreden over het KiB programma. Bijna 60% van alle deelnemers geeft aan ook buiten de school met anderen (vrienden, familie) over het KiB programma te hebben gesproken. Het KiB programma wordt daarmee via deze kinderen ook onder de aandacht gebracht bij de directe omgeving van de kinderen. Het zelf ervaren effect is ook hoog. Ongeveer 73% van de kinderen geeft aan dat ze sinds het KiB programma een beetje gezonder of veel gezonder zijn gaan leven.

Kennis

Het onderzoek wijst ook uit dat het KiB programma een aanzet geeft tot kennisvermeerdering. Het totale kennisniveau van de kinderen is gestegen, mede dank zij het KiB programma.

Gedragsverandering

Het onderzoek toonde geen eenduidige resultaten ten aanzien van gedragsverandering, eigen effectiviteit, fase van gedragsverandering en kwaliteit van leven. Daarmee kunnen geen eensluidende conclusies getrokken worden over de beoogde aanzet tot gedragsverandering.

3.2 Procevaluatie

Uit de procesevaluatie blijkt dat het KiB programma goed aansluit bij de belevingswereld van kinderen. Kinderen doen in de workshops heel actief mee en krijgen ook heel praktische oefeningen waarmee ze vaardigheden opdoen en feedback krijgen ter bevordering van een gezonde leefstijl.

De inbreng van de vaste trainers in het programma is essentieel gebleken. Zij zijn de bewakers van een goed leerproces. Een goede interactie tussen kinderen en trainers/rolmodellen bleek hiervoor van belang. Vooral de rolmodellen spreken voor de kinderen erg tot de verbeelding. Maar evenzeer van belang bleek de interactie tussen de kinderen onderling. De kinderen bleken veel te leren van elkaars ervaringen en belevingen. De vaste trainers hebben hierin een belangrijke rol. Zij bewaken het proces waarbij de inbreng en beleving van kinderen op maat opgenomen wordt in het lesaanbod. Het collectieve leerproces dat hiermee gefaciliteerd wordt, biedt een mogelijkheid om ook op termijn elkaar te blijven stimuleren tot een gezondere leefstijl. De vaste trainers hebben daarnaast ook een rol in het (in samenspraak met ouders en leerkrachten) bieden van speciale aandacht en doorverwijzen van kinderen met een risicoprofiel naar andere instanties, waardoor kinderen op maat kunnen worden begeleid.

Het onderzoek toonde aan dat ook de inbreng van de vaste groepsleerkracht van belang is voor het leerproces. Enthousiasme bij de vaste leerkracht motiveert de kinderen tot actievere deelname tijdens de workshops en biedt mogelijkheden om ook na de KiB

workshops het geleerde onder de aandacht te blijven houden. In de praktijk bleken er echter grote verschillen in de mate waarin de vaste groepsleerkrachten participeerden.

Om duurzaam bewust en gezond(er) gedrag van kinderen te stimuleren omvat het KiB programma instrumentarium voor bredere inbedding en vervolg. Dit instrumentarium (zoals de website, het boekje en ander naslagwerk) blijkt in de praktijk nog niet altijd optimaal te worden benut.

4 Conclusies en aanbevelingen

Geconcludeerd wordt dat het KiB programma als actiegericht gezondheidsbevorderend programma voor kinderen er goed in slaagt om de kinderen te bereiken en enthousiasme te kweken voor het thema gezonde leefstijl. Het faciliteren van een collectief leerproces onder de kinderen vanuit hun eigen beleving, en daarmee de rol van de vaste trainers, is daarvoor essentieel gebleken. De tevredenheid van de kinderen over het KiB programma en de gevonden aanzet tot kennisvermeerdering mede dank zij het KiB programma, is een belangrijke voorwaarde voor een gedragsverandering naar een daadwerkelijk gezondere leefstijl. De opgedane inzichten uit dit onderzoek (naar subgroepen) kunnen worden benut voor verdere versterking van het KiB programma, bijdragend aan de gewenste gedragsverandering.

Het duurzaam bevorderen van bewust en gezond(er) gedrag van kinderen vergt een bredere inbedding in leefomgeving van kinderen. Het KiB programma kan daaraan bijdragen. Suggesties ter verbetering van het KiB programma zelf zijn gericht op een verdere inbedding van het programma in de context van het schoolkind. Enerzijds door beter gebruik te maken van het KiB instrumentarium t.b.v. follow-up en het versterken van de betrokkenheid van de ouders. Anderzijds door het beter inbedden van het KiB programma in het algehele schoolbeleid en het expliciet opnemen van verwachtingen t.a.v. de vaste leerkrachten. Het onderwerp gezond leven kan daarmee meer een structureel onderdeel worden binnen de school. Naast de invloed op de schoolsetting zal samenwerking met andere partners nodig zijn om tot een bredere beïnvloeding van de leefwereld van kinderen te komen. KiB heeft als netwerkorganisatie veel contacten om deze bredere inbedding vorm te geven.

Tot slot: met het laten verrichten van dit onderzoek heeft KiB laten zien transparantie en openheid over de impact en effectiviteit van het programma na te streven, om op basis daarvan het programma op maat te verbeteren: een belangrijke voorwaarde in de strijd tegen het maatschappelijke probleem van overgewicht en ongezonde leefstijl bij kinderen.