

Checklist ouders als partner in je interventies en activiteiten

Wil je samenwerken met ouders als partner in al je interventies en activiteiten? Aan de hand van deze checklist kun je je interventies en activiteiten onder de loep nemen en waar nodig verbeteren. Activiteiten waarin je met ouders samenwerkt, zijn namelijk veel effectiever! Het kind brengt immers de meeste tijd thuis door, de ouders zijn bepalend in gezond eet- en beweeggedrag. Kun je alle onderstaande vragen met 'ja' beantwoorden? Dan ben je goed bezig!

Checklist interventie of activiteit

*Samen van start gaan: Ben je vanaf het begin samen met de ouders opgetrokken?
(Of heb je de activiteit 'voor' hen bedacht en wil je dat ze gaan 'participeren';-)*

JA!

*Voor elkaar kiezen: Heeft de ouder ervoor gekozen om dit met jou te willen doen?
(Of 'moet' het;-)*

JA!

*Samen gaan voor het kind: Hebben jullie een gezamenlijk beeld van wat jullie voor het kind willen bereiken?
(Of hebben jullie daar misschien wel een ander beeld bij;)*

JA!

*Elkaar versterken: Is er duidelijkheid over ieders rol?
(Of zit je misschien op elkaars speelhelft;-)*

JA!

*Elkaar energie geven: Geeft de activiteiten alle betrokkenen (ouders, professional/vrijwilliger, kind) energie en plezier?
(Of voeg je misschien onbedoeld stress toe;-)*

JA!

Komt de activiteit de relatie tussen ouder en kind ten goede?

JA!

Kun je alle bovenstaande vragen nog niet met 'ja' beantwoorden? Ga dan met de ouder of ouders in gesprek en luister goed. Wat houdt de ouder(s) bezig? Wat vindt deze ouder (of deze ouders) belangrijk voor hun kind als het gaat om gezond opgroeien? Wat zijn wensen, verwachtingen en

jongeren op gezond gewicht



(on)mogelijkheden? Hoe kunnen jullie elkaar versterken zonder stress toe te voegen? Wat betekent dit voor je activiteit of interventie?

Met de term 'partnerschap met ouders' bedoelen wij: 'Gelijkwaardige samenwerking met ouders, ofwel aansluiten bij de wensen, behoeften en mogelijkheden van iedere ouder. We hanteren het uitgangspunt dat het werken aan en het behouden van (een gezonde leefstijl en daarmee) een gezond gewicht thuis plezierig en ontspannen is voor iedere ouder en zijn of haar kind. Op die manier wordt gezorgd voor duurzaam gezond gedrag.'