

INHOUD

1. Inleiding	9
2. Aanpak van obesitas: achtergrond van de OOGST-methode	13
2.1 Toename overgewicht en obesitas in Westerse landen	13
2.2 Internationaal onderzoek	15
2.3 Aanpak in Amsterdam	17
2.4 Gezinsgerichte begeleiding van jeugd met overgewicht	18
2.5 Zweedse gezintherapie als basis	20
2.6 Uitgangspunten OOGST-methode	22
2.7 OOGST in praktijk	24
2.8 Stappen in de OOGST-methode	26
2.9 Voorbeelden van andere programma's	30
2.10 Kenmerkend voor OOGST	32
2.11 Relevantie OOGST-methode voor wijkteams	33
2.12 Samenvattend	34
3. Vraagstelling en uitvoering	35
3.1 Vraagstelling	35
3.2 Kwalitatief onderzoek	35
3.3 Selectie en benadering ouders en tieners	37
3.4 Achtergrond ouders en tieners	39
3.5 Afname interviews	41
3.6 Uitwerking en analyse	43
3.7 Samenvattend	44

4. Verwijzing voor behandeling	45
4.1 Verwijzing	46
4.2 Oorzaken overgewicht	50
4.3 Samenvattend	54
5. Ervaring behandelbezoeken	55
5.1 Eerst meten, wegen en kennis maken	55
5.2 Ervaring behandeling: positief en nuttig	58
5.3 Gespreksonderwerpen: praten over 'van alles'	60
5.4 Waardering adviezen en tips	63
5.5 Ervaring behandellocatie	64
5.6 Samenvattend	65
6. Ervaring teambegeleiding	67
6.1 De toon: licht en vriendelijk	68
6.2 Nadruk op eigen initiatief	69
6.3 Persoonlijke aandacht	71
6.4 Teambegeleiding: overwegend positief	73
6.5 Samenvattend	74
7. Veranderen van leefstijl: vallen en opstaan	75
7.1 Veranderingen in dagelijks leven	76
7.2 Nieuwe kook- en eetgewoonten	79
7.3 Bewegen en sporten	82
7.4 Mentale verandering: blij en trots	84
7.5 Blijvende verandering in leefstijl?	86
7.6 Samenvattend	89
8. Betrokkenheid van de omgeving	91
8.1 Moeder als motor	91
8.2 Bijdrage van vader	93
8.3 Zussen en broers, vrienden en vriendinnen	94
8.4 Voeding en opvoeding	94
8.5 Samenvattend	97

9. Samenvattend en concluderend: OOGST-bijdrage aan gezonde levensstijl van tieners	99
9.1 Motivatie fluctueert	100
9.2 Behandeling in dialoog	101
9.3 Met vallen en opstaan	102
9.4 Veranderen op meerdere levensgebieden	103
9.5 Rol van gezin en sociale omgeving	105
9.6 Noodzaak tot maatwerk	106
9.7 Gezinsbegeleiding: oog voor ouders én tieners	107
9.8 Aandachtspunten	109
9.9 Tenslotte: opleiding van professionals	112
Referenties	113
Bijlagen	
Bijlage 1: Overzicht en kenmerken geïnterviewde tieners en ouders	119
Bijlage 2: Achtergrond ouders en tieners	121
Bijlage 3: Stappen en behandelafspraken	123