



Praktijkscholen als proeftuin voor gezond gedrag

Jongeren verleiden tot gezond gedrag is moeilijk. Hebben ze een licht verstandelijke beperking, dan is dat extra moeilijk. Met leerlingen, docenten en hopelijk ook ouders gaat het onderzoeksteam van WUR-gezondheidswetenschapper Kirsten Verkooijen met 1,4 miljoen NWO-subsidie aan de slag op vier praktijkscholen.

Vier promovendi van WUR, TU Eindhoven en Universiteit Utrecht gaan in het project Healthy LIFestyle for low liTerate teenagers (LIFTS) in september samen met de scholieren uitproberen hoe zij met bijvoorbeeld stappentellers en challenges te verleiden zijn tot meer bewegen en gezonder eten. Ook mentale gezondheid is een pijler. Mogelijk kunnen bijvoorbeeld bestaande mindfulness-apps in aangepaste vorm daaraan bijdragen.

Eerst bespreken de onderzoekers met onder andere leerlingen, docenten, GGD-adviseurs en ouders welke wensen en behoeften er zijn, zegt projectleider Kirsten Verkooijen, universitair hoofddocent bij de leerstoelgroep Gezondheid en Maatschappij. 'Worden kinderen bijvoorbeeld vaak met de auto naar school gebracht, moeten we ze uitdagen fietsend of lopend te komen?'

Uitdaging: ouders betrekken

Verkooijen is gespecialiseerd in gezondheidsbevordering bij kwetsbare groepen. 'Een van de grootste uitdagingen wordt om ouders bij het project te betrekken. Zo'n 30 procent van de ouders heeft zelf ook een licht verstandelijke beperking. Ze hebben niet zo'n goed netwerk, niet de gewoonte om naar sportclubs te gaan of met gezond eten bezig te zijn. Traditionele gezondheidsvoorlichting komt bij hen minder goed aan.'

Bestaande gezondheidslesprogramma's zijn ongeschikt voor praktijkscholen. Over vijf jaar hoopt Verkooijen een programma klaar te hebben dat daar gemakkelijk is in te passen. 'De sectorraad van praktijkscholen is ook betrokken, net als bijvoorbeeld Stichting Special Heroes. Zij vinden het belangrijk en zullen zich als wij klaar zijn hard maken voor het toepassen van onze resultaten.' RL