Evaluatie Jacomien Boersma

**Receptenboek**

Pg 1:

Keuze om minder vleesgerechten te gebruiken. Er staat dan vervolgens: niet alleen omdat vlees ongezonder is dan groente fruit en graanproducten.( Hoezo? Vlees is een erg gezond product die je zeker niet zonder goede kennis zomaar achterwege mag laten.)

Pg4:

Foto’s zeker doen! Genieten van eten is meer dan het eten zelf. Ook ruiken, goed proeven en kijken hebben veel invloed. Presentatie van de borden ook zeker meenemen!

Pg 12:

In sommige gevallen kan een eierscheider een handig hulpmiddel zijn!

Pg 18:

Leuk zo’n spannend en lastig product. Ook het proberen en proeven van nieuw eten is een belangrijk onderdeel bij het aanleren van een nieuw en gezond eetpatroon. Dus ook belangrijk bij bestrijding van overgewicht.

Pg 22:

Brood opleuken met zaden/noten?! Variatie mogelijkheden bij zetten is wel leuk.

Pg 23:

Fristi => Geeft de indruk dat je iets zoets gaat maken. Geef in het recept aan dat er zoet en goed rijp fruit gebruikt moet worden. Hierdoor is minder suiker nodig.

Persoonlijk zou ik het recept iets anders benoemen :zelf fristi maken oid. Dat geeft net even een andere associatie dan Fristi. (Maar misschien is dat mijn werkallergie die bovenkomt als ik over fristi lees…)

Pg 27:

Je noemt drie verschillende soorten sla. Vooral rucola is een uitdaging voor veel kinderen omdat het zo’n sterke smaak heeft. Laat de kinderen vooral ook even de verschillende soorten proeven en zo ontdekken dat je sla en sla hebt!

Pg 29:

Zelf mayonaise maken, top! Mayo is voor veel kinderen erg lekker. Als je er educatief nog iets mee wilt –belangrijk bij obesitasbestrijding!- kan je kinderen een etiket met ingrediënten van Mayo laten zien. En dit laten vergelijken met wat ze zelf hebben gebruikt. Daar kan weer uitleg bij over verse producten en houdbaarheid.

P34:

Leuk! Zelf bestaande producten maken. Zie ook weer opmerking over vergelijking etiket bij mayonaise.

Pizza, mayo, pannenkoeken, fristi => wel een lijst met standaard ideeën over lekker eten voor kinderen. Vind zelf de onbekendere recepten voor spinazietaart e.d. leuker. Juist het leren eten van gezonde producten is voor kinderen met obesitas vaak een probleem. Vet en zoet en zout gaat vaak makkelijk maar meer subtiele smaken van groenten of juist uitgesproken bitter zijn moeilijk. De houding tov dit soort producten kan ook beïnvloed worden door bijvoorbeeld je lieveheersbeestje, waarbij je van die producten weer iets leuks maakt. Goed idee!

**Handleiding:**

Bij kinderen worden andere BMI waarden gebruikt. Zie voedingscentrum voor exacte waarden.

<http://www.voedingscentrum.nl/professionals/voedingsvoorlichting/bmi-jongens-en-meisjes.aspx>

Bij gebruik BMI moet je wel een kanttekening plaatsen: het gaat om de verhouding gewicht t.o.v. de lengte. Hierdoor kan een bodybuilder een te hoge BMI hebben terwijl hij nauwelijks vetmassa heeft. Om dit te ondervangen wordt naast de BMI vaak gekeken naar de buikomtrek in het onderzoek. Dit is een indicatie voor de plek waar het vet zit opgeslagen. Indien je buikomtrek hoog is loop je meer risico. (Ik heb hier wel een tabel van voor je.)

pg 5:

In nederland vb de vuilnisbakken=> blikvangers!! Leuk om goed te mikken. ☺

pg 7:

Zin loopt niet lekker: significant meer mensen kiezen voor dit onbekend product dan als er geen informatie gegeven wordt. Als kinderen dus bijvoorbeeld niet in aanmerking komen met aubergines – die erg gezond zijn – en de smaak…

Pg 9:

Kritische noot nav de volgende tekst :

 Zeker omdat is gebleken dat kinderen die in de keuken meehelpen, minder kans hebben op het ontwikkelen van overgewicht: over het algemeen kiezen deze kinderen voor gezonder voedsel en in een gezondere hoeveelheid dan kinderen die nooit in de keuken staan. (Bron: www.healthylives.nl)

Hierbij gaat het om kinderen die thuis in de keuken meehelpen. Dat betekent dat het om gezinnen gaat waar gekookt wordt. Indien dit niet het geval is, is het voor het kind leerzaam om keukenlessen/kooklessen te krijgen maar is het de vraag of dit ook een gunstige invloed heeft op het eetgedrag. Het kind wordt thuis immers vooral door de ouders gevoed. (Naar mijn mening is het bij het bestrijden van overgewicht bij kinderen zéér belangrijk dat de ouders meedoen. Dus ook een kookcursus voor de ouders?! ;) )

Pg 9:

Hebben op het kind. Hierdoor zal dit kind het nieuwe gedrag vaker vertonen en dus ook meer helpen in de keuken. Waardoor het een gezondere eetstijl aan zal nemen en dus een kleinere kans heeft op overgewicht en obesitas. => het is dus afhankelijk of de ouders gezond bezig zijn. Als dat zo is, dán kan het kind dit thuis ook inderdaad gaan toepassen. Maar onderschat de invloed van de ouders niet, ze zijn zéér belangrijk.

Pg 12:

Je noemt een aantal dingen waar rekening mee moet worden gehouden.

1 Niet te vet. => zou ik veranderen in iets positiefs als: gebalanceerd eten/ gezond eten.

Het idee dat je erg op vet moet letten en juist vetarm moet eten is verouderd. Tegenwoordig wordt juist gezegd dat je wel op je vetten moet letten maar dan vooral dat je de juiste binnenkrijgt. We kunnen niet zonder! Wil je bij de tijds overkomen dan roept –niet te vet- in ieder geval bij gewichtsconsulenten / dietisten op dat je achter loopt.. Je hebt als uitgangspunt ook een boek genomen dat nogal verouderd is..(maart 1999 oeps)

Goed dat je rekening houdt met mensen die geen varkensvlees eten. Dat maakt je boek voor veel mensen makkelijker te gebruiken.

Evaluatie Annelies van Dijck

Wat meteen mijn aandacht trok en enthousiast maakte bij het lezen van deze handleiding is dat je het initiatief van Joris Schildknecht, de opdrachtgever van dit afstudeerproduct, hebt verbonden met het onderliggende (en tot dusver nog niet zo zichtbare) doel van de kookworkshops. Je hebt Joris ontmoet in de Eetstee, het vegetarisch restaurant in Amersfoort waar je werkt in de bediening. Door met hem te praten over zijn plannen, zijn er bij jou ideeën opgekomen om hem niet alleen te ondersteunen maar vooral ook een dieperliggende betekenis te geven aan zijn initiatief om workshops te geven aan kinderen in de basisschoolleeftijd. Het kan niet anders dan dat hij dieper is gaan nadenken (“waarom wil ik dit?”) over zijn levensmotto “Kinderen een gezonde relatie laten opbouwen met vers en gezond eten.”

In mijn werk als beleidsadviseur bij een gemeente ben ik veel bezig met het ontwikkelen van Brede scholen en op welke manier we voorzieningen kunnen treffen die de ontwikkeling van kinderen positief stimuleren. Het gaat dan om kinderen die een “normale”ontwikkeling doormaken, maar vooral zijn we in ons werk bezig met kwetsbare doelgroepen. Het ondersteunen van kinderen met overgewicht en kinderobesitas is daarin een heel (en steeds belangrijker) item. Je geeft het zelf aan: kinderen worden steeds zwaarder en de gevolgen voor de volksgezondheid (ten aanzien van lichamelijk en psychisch welbevinden) zijn enorm. De kookworkshops kunnen naar mijn idee een belangrijke bijdrage leveren aan de preventieve aanpak van het probleem van overgewicht en kinderobesitas door gezond eten te integreren in het leven van kinderen. De kern van je stuk vind ik heel treffend en vernieuwend: het neerzetten van een instrument om kinderen die het moeilijk hebben (in dit geval met hun gewicht) juist hun gevoel van trots, eigenwaarde terug te laten vinden. Kennis te laten maken met gezond eten, samen te werken met een smakelijk resultaat.

 In je stuk stap je op een gegeven moment over van de term kind naar de term leerling. Ik zou Joris en jou willen uitdagen om in de toekomst je werkgebied te verbreden: niet alleen het aanbod te richten op het onderwijs maar de workshops ook te gaan geven bij kinderopvangorganisaties (BSO) welzijnsinstellingen en instellingen voor jeugdhulpverlening. Maar ook voor ouders die in de opvoeding van hun kinderen bewuster willen leren omgaan met effecten van voeding, samen koken et cetera. Meteen kwam het idee in me op: misschien kan een nabijgelegen zorgcentrum of restaurant –daar waar een geschikte keuken op school ontbreekt - uitkomst bieden. Samenwerking tussen dit soort organisaties is belangrijk, ook voor dit project.

En na samen koken volgt natuurlijk het samen eten! Het resultaat dat je in gezelschap met anderen opeet, aan een mooi zorgvuldig gedekte tafel, je zintuigen worden geprikkeld, waarderende woorden, je praat met elkaar (maar hoeft ook niets te zeggen), je drinkt wat lekkers, er ontstaat een intieme sfeer. Het is niet voor niets dat samen eten als een sociale bezigheid wordt gezien. Ook door dit soort ervaringen groeien kinderen.

Het overgewicht is de insteek, de zorgvuldige en gedegen aanpak die je beschrijft biedt alle kansen voor kinderen om niet op een negatieve manier (“je bent te dik”) maar juist op een positieve en natuurlijke manier te werken aan zich weer “lekker in hun vel” te laten voelen.

Ik weet zeker dat de kinderopvangorganisatie en welzijnsinstelling in de Hoeksche Waard waar ik veel mee samenwerk, open staan voor jullie product “Bakken zelfvertrouwen”! Bij deze het aanbod om dit samen met jullie verder te brengen.

Evaluatie Joris Schildknecht

N.a.v. het receptenboek:

- er zitten een aantal recepten tussen die redelijk bewerkelijk en complex zijn voor de setting (school/klas) en daarmee langdurig en veel afval gevend zijn en veel materialen vragen (o.a. puree/stamppot, soep, pizza, spinazie taart).

Ter aanvulling zouden er wat mij betreft daarom een aantal super eenvoudige recepten bij mogen zoals bijv: kruidenthee maken, warme melk met schuim maken

* bij recepten waarbij het wachten wat langer duurt zoals bijvoorbeeld bij soep maken, brooddeeg/pizza maken, spinazie taart maken: wat te doen anders dan “Het moet afwachten en maar ‘zien wat het wordt’”. Ik denk dat een hele klas vol “zien wat het wordt” nogal snel uit de hand kan lopen.

Dit is natuurlijk ook onderdeel van het vormgeven van de workshop en daarmee aan mij als workshopgever, toch denk ik dat het in je product een hiaat vormt als je je hier niet bewust van toont en mogelijke oplossingen bied.

N.a.v. de handleiding:

- Mis ik aanbevelingen die uit de “Fun Theory” voortkomen. Hoe zouden we het koken en met eten werken dan een leuke ervaring kunnen maken die uiteindelijk een positieve gedragsverandering stimuleren? (anders dan het koken zelf, sommige kinderen zullen dit an sich leuk vinden maar ik ben ervan overtuigd dat dat lang niet voor alle kinderen zal gelden)

Mijn conclusie:

Voor zover ik dat kan beoordelen is je product goed onderbouwd én zijn er nog een aantal details die m.i. om invulling vragen.

Ik zie dat je voor de onderbouwing veel hebt gesteund op het boek “Kookpunt”. Ik vraag me af of je je genoeg rekenschap hebt gegeven van het feit dat dit boek over kooktherapie voor psychiatische gaat en het verschil dat dit maakt met koken met kinderen (daginvulling lijkt mij bij kinderen niet zo relevant bijv)

Ik vind dat je interessante en bruikbare recepten hebt gekozen maar mis iets meer differentiatie tussen super super simpel en toch verassend, gewoon simpel (zoals eieren en pannenkoeken bakken) en de iets uitgebreidere recepten.

Het zou leuk zijn als na een pilot van de workshop we in co-operatie zouden kijken naar aanvullende opdrachten maar voor je afstuderen nu is dat natuurlijk niet relevant.

Evaluatie Riet de Koning

Het geheel ziet er prima uit, goed doordacht en met duidelijke instructies.

Er is duidelijk aangegeven wat je nodig hebt en waar je aan moet denken

Ik heb er dan ook weinig aan toe te voegen.

Over onderstaand punt zou je even na kunnen denken:

Op blz 12 van je handleiding staat:

*“Dit houdt in dat er aanpassingen gedaan moeten worden in de opdrachten voor jonge kinderen van de basisschool en de wat oudere. Oudere kinderen kunnen, als ze zo’n 11 of 12 jaar zijn, nagenoeg alles zo goed als een volwassene als het op de fijne motoriek aankomt, terwijl dit bij jongere kinderen van een jaar of 7, 8 nog niet zo is. (Feldman, 2009)”*

En:

*“De recepten voor kleine kinderen zijn anders dan die voor oudere kinderen”*

Ik vind dat laatste niet terug in de beschrijving van de recepten: Er wordt niet per recept aangegeven voor welke leeftijd het recept geschikt is.

Je zou kunnen overwegen om dit te doen. Dat zou op de volgende manieren kunnen:

* Aangeven per recept voor welke leeftijd het recept mogelijk is( b.v. 8-12 jaar)
* Volgorde van de recepten: van gemakkelijk naar moeilijk ( of andersom)
* Gebruiken van b.v. sterren/ kleuren of i.d. per recept ( aantal sterren/ kleur geeft moeilijkheidsgraad aan)
* Indien van toepassing per handeling aangeven dat er bij jongere kinderen extra hulp gegeven moet worden of dat de handeling door de begeleider gedaan moet worden.
* Je zou dit ook al bij de inhoudsopgave kunnen doen

Zo is in een oogopslag te zien hoeveel extra hulp er gegeven moet worden.

Dit verhoogt de gebruiksvriendelijkheid.

Verder zou je kunnen overwegen om de bereidingsduur van het recept te vermelden. Opgesplitst in voorbereidingtijd en kook/baktijd

En ik zou geen echte juf zijn als me geen klein taalkundig foutje opgevallen is . Op blz 6 onderaan van je Receptenboek staat:

“zijn echt indirect verbonden aan het koken..

Voor mijn gevoel is het “verbonden met”

Verder alleen maar complimenten. Tijdens het lezen zat ik al te bedenken hoe ik dit op school zou kunnen verwezenlijken. En dat wil dus zeggen dat het aanspreekt. Een compliment voor jou dus!

Heel veel succes met de laatste loodjes.

Ik ben benieuwd naar het uiteindelijke resultaat.

Gr. Riet

Project Product

Vooronderzoek

Hanneke Luijk
PO/PP
Consulent: Huub Notermans
Opdrachtgever: Joris Schildknecht
Hogeschool Utrecht
oktober 2012

Inhoudsopgave

1. Oriëntatie op praktijkproduct
2. Verkenning vergelijkbare producten
 2.1. Product
 2.2. Doelgroep
 2.3. Adresgroep
3. Verkenning literatuur
 3.1. Doel-, en adresgroep
 3.2. Doel van mijn product
 3.3. Context van mijn product
4. Verkenning behoefte
5. Literatuur

1. Oriëntatie op praktijkproduct

Maanden heb ik rondgelopen met het idee om een boekwerk te maken voor vaktherapeuten die een eigen bedrijf willen opzetten. Gaandeweg kwam ik er echter achter dat dit wellicht toch niet helemaal mijn interesse en enthousiasme kon vangen en toen mij tijdens een gesprek met Huub Notermans, mijn consulent vanuit de opleiding, duidelijk werd dat er waarschijnlijk geen interesse zou zijn in mijn onderzoek, haakte ik definitief af.

Hierna begon het Grote Zoeken naar een onderwerp dat me voldoende kon boeien om er een relevant onderzoek naar te doen of een product te ontwikkelen. Dat dit zoeken moeilijk was en veel tijd en energie heeft gekost, komt eerder door mijn overvloed aan interesses en onderwerpen waar ik iets mee wil, dan een gebrek hier aan. Tijdens een brainstormsessie ben ik op meerdere onderwerpen gestuit die ik in de toekomst wellicht verder uit zou willen werken, maar die ik op dit moment niet geschikt vond om mee te werken.

Uiteindelijk ben ik uitgekomen bij een onderwerp waar ik interesse in-, en ervaring mee heb: obesitas. Tijdens mijn derdejaars stage heb ik gedurende enkele maanden gewerkt met een groep vrouwen met (moribide) obesitas en ik vond dit een moeilijke, maar zeer interessante doelgroep.
 Het toeval wilde dat een tijd geleden een kennis van me een oproep op Facebook had geplaatst. Hij is bezig met het ontwerpen van een (kook)workshop voor basisschoolleerlingen over gezonde en goede voeding, om zo mogelijk obesitas tegen te gaan bij kinderen. Zijn bericht van 7 september jl. luidde:

*"Ik zoek iemand(en) met pedagogische vaardigheden die willen meedenken/bijdragen aan een training/workshop over gezonde voeding voor basis school leerlingen. Doel is bij te dragen aan voorkomen en preventie van Obesitas bij kinderen. Ook tips en delen van deze oproep zijn meer dan welkom."*

 Destijds heb ik hier op gereageerd en verteld over mijn werkervaring op mijn stage en ik heb voorgesteld om contact te leggen tussen mijn toenmalige stagebegeleider en Joris.

Toen uit mijn brainstorm naar voren kwam dat ik iets wilde doen met het onderwerp obesitas en vaktherapie - en Joris nam contact met me op - bedacht ik me dat ik wellicht iets zou kunnen betekenen voor de workshop van Joris: en op deze manier zou hij mij kunnen helpen met mijn afstudeerproject.

Ik heb dus contact gelegd en zowel Joris als mijn consulent leken enthousiast. Joris en ik hebben een afspraak gemaakt om ideeën uit te wisselen en ik ben de mediatheek ingedoken op zoek naar literatuur over kinderen en obesitas, maar ook over voeding in het algemeen en over kinderen die op dieet zijn of moeten.

Tijdens het gesprek met Joris bleek dat er een goede klik was tussen zijn ideeën en mijn interesses. Omdat de workshop echt nog aan het beginstadium staat van ontwikkeling heb ik voldoende eigen inbreng en word ik echt betrokken bij het bedenken en de vormgeving van de workshops. Het is echter ook zo dat, omdat er nog niet veel vaststaat, het wat lastig is om duidelijk te krijgen wat ik moet doen en hoe ik dat moet gaan doen. Ook kan ik mijn ideeën moeilijker uittesten, omdat de workshop zelf nog niet bestaat. Ik moet het dus met name hebben van (vak)literatuur, ervaring en verwachtingen/intuïtie.

Joris en ik hebben vooral gepraat over wat ik als vaktherapeut kan bieden binnen de setting die gegeven is - een workshop op een basisschool over gezonde voeding. Eén van de belangrijkste doelstellingen van de workshop is dat de kinderen "vertrouwd raken met vers en gezond eten" en dat ze een "gezonde relatie opbouwen met vers en gezond eten". Dit gebeurt met name door "groente en fruit te onderzoeken op een spelende manier".

Dan is de vraag die voor mij centraal staat: "Wat voor middelen kan ik als vaktherapeut inzetten om met eten aan de slag te gaan?" Ofwel: hoe geef ik de workshop vorm op zo'n manier dat het leuk is om met eten te spelen?

Naar mijn idee ligt de taak van mij als vaktherapeut ook ergens anders: door mijn ervaring en kennis die ik heb opgedaan door de jaren heen - en met name op mijn stageplek bij de eetgroep - is mij duidelijk geworden dat problemen die met eten te maken hebben, vaak gaan over problemen met autoriteit en het "de baas zijn over iets". De baas zijn over emoties, bijvoorbeeld, door met eten te gaan knoeien (teveel eten, bijvoorbeeld, of juist te weinig). Dit wordt ook onderstreept door verschillende bronnen (o.a. Van der Moelen et al, 2007 en Pols, 2006).

Obesitas kan gepaard gaan met een eetstoornis en door verschillende onderzoekers worden eetstoornissen gezien als verslaving - de leertheoretische verklaring van eetstoornissen bestaat voor een groot gedeelte uit de tolerantie die verslaafden ontwikkelen voor hun drug: bij "eters" is dit net zo. (Van der Molen et al, 2007).

 Het hebben van een verslaving betekent onder meer dat je afhankelijk bent - of misbruik maakt van - een middel: het middel is jou de baas. (Van der Molen et al, 2007). Het doel van afkicken en uit deze verslaving komen, is onder andere weer "eigen baas worden".

Dit "de baas worden" komt ook voor in het eetpatroon van tegenwoordig. Mensen maken hun eten vaak niet meer zelf, maar eten voedsel dat al is klaargemaakt en bewerkt in fabrieken en dergelijke. Met name in Amerika is dit een grote veroorzaker van het overgewicht onder de bevolking (Spurlock, 2004).

 Te verwachten is dus dat, als mensen "de baas worden" over hun eten, ze ook de baas worden over hun lichaam en zodoende beter voor hun lijf zullen zorgen. Dit wordt bijvoorbeeld duidelijk in de documentaire "Super Size Me", van Morgan Spurlock. Hier wordt gepraat over "bewust eten" en dat dit een gezondere levensstijl met zich meebrengt met minder overgewicht en meer zeggenschap over het lijf en een betere gezondheid.

Als we kinderen de baas laten worden over wat ze eten - en ze bijvoorbeeld laten zien en laten ervaren wat er allemaal wordt gebruikt voor het maken van koekjes - dan zijn mijn verwachtingen dat ze bewuster gaan eten en zo gezonder gaan leven. Bovendien moeten ze meer moeite doen voordat ze het eindproduct in hun mond kunnen stoppen: kinderen leren dat het maken van (relatief gezonde) koekjes meer plezier met zich meebrengt dan het simpel openmaken van een Mars-verpakking.

 Natuurlijk zal dit allemaal nog onderzocht moeten worden: dit is echter nog een vooronderzoek en ik zal alles voor mijn uiteindelijke product nog goed onderzoeken en beter onderbouwen met meer literatuur en theorieën.

2. Verkenning vergelijkbare producten

In dit hoofdstuk zal ik dieper ingaan op producten die al op de markt zijn en vergelijkbaar zijn met het product dat ik wil maken voor mijn afstuderen.

2.1. Product

Er is al redelijk wat gedaan op het gebied van kookcursussen voor kinderen. Zo heeft bijvoorbeeld het Voedingscentrum een kookworkshop ontwikkeld voor op de basisschool. Ook zijn er boeken te koop over gezond eten voor kinderen en is er onderzoek gedaan naar de gevolgen als kinderen samen met hun ouders koken - kinderen maken dan gezondere keuzes qua voeding dan kinderen die nooit in de keuken staan.

Ook over vaktherapie en het behandelen van obesitas zijn verschillende dingen te vinden. Zo zijn er verschillende GGZ-instellingen waar vaktherapie (met name PMT) gebruikt wordt bij de behandeling van eetstoornissen en obesitas (o.a. Accare en PsyQ). Daarnaast zijn er in het verleden binnen de Hogeschool Utrecht afstudeeronderzoeken gedaan naar de werking van vaktherapie (binnen een behandelprogramma) voor kinderen met obesitas.

Ik heb echter geen specifieke informatie kunnen vinden hoe vaktherapie in te zetten is ter preventie van overgewicht en obesitas bij kinderen. Informatie over het inzetten van vaktherapie tijdens een gezondheidsvoorlichting; of het inzetten van koken als vaktherapie, heb ik niet gevonden. Dit maakt dat ik mijn onderzoek des te interessanter vind, maar maakt het wel lastiger om te onderbouwen met literatuur. Ik kan mijn theorieën en ideeën ook nog niet onderzoeken, omdat de workshop nog niet in een stadium is waarin deze uitgevoerd kan worden. Wel kan en zal ik zo mogelijk bij elke oefening die ik bedenk de hulp inroepen van de kleine zusjes van een vriend van me: ik doe wel vaker dingen met ze en we hebben in het verleden ook al dikwijls samen in de keuken gestaan. Ook maak ik gebruik van mijn ervaringen als stagiaire, student en van ervaringen uit mijn privéleven.
 Daarnaast heb ik een netwerk met mensen die ik kan gebruiken als klankbordgroep of van wie ik relevante informatie kan krijgen. Zo kan ik "gebruik maken" van onder anderen enkele diëtisten, koks, (basisschool)docenten en vaktherapeuten uit verschillende werkvelden.

2.2. Doelgroep

Over de doelgroep, kinderen op de basisschool, is ontzettend veel te lezen, onderzoeken en er zijn ontelbaar veel projecten die gericht zijn op deze doelgroep. Ook met vaktherapie en basisschoolleerlingen is een heleboel gedaan: een simpele zoekactie op Google met de trefwoorden "vaktherapie, basisschool" levert al ruim 12 duizend hits op. Op Google Scholar zijn er zelfs ruim 34 duizend hits bij de trefwoorden "Drama therapy, primary schools". Dit betekent niet alleen dat er veel aanbod is voor basisscholen, maar ook dat er veel onderzoek is gedaan naar de effecten van vaktherapie op basisschoolleerlingen. Dit zijn veel onderzoeken die verband houden met ontwikkelingspsychologie, maar ook onderzoeken naar bijvoorbeeld de rol van vaktherapie binnen een depressiebehandeling van leerlingen, of de rol van vaktherapie op de groepsdynamica binnen basisschoolklassen.

Ook is er veel onderzoek gedaan naar overgewicht op basisscholen (Google Scolar geeft ruim 65 duizend hits bij de trefwoorden "primary schools, overweight"), wat met name in de Verenigde Staten al een tijd een groot probleem vormt (Sahote et al., 2001). Maar, nogmaals, over preventie van overgewicht bij basisschoolleerlingen door middel van dramatherapie is niets te vinden. Indirect mogelijk wel, want bij de trefwoorden "overweight, prevention, drama therapy" komen er via Google Scholar redelijk wat goede hits. Het zijn er dan bijna tweeduizend, maar veel daarvan komt maar overeen met één van de gezochte trefwoorden.

Zo is er een op het eerste gezicht voor mij bruikbaar onderzoek naar dramatherapie bij kinderen die psychologische moeilijkheden ervaren doordat ze uit arme gezinnen komen - en overgewicht blijkt vaker voor te komen bij arme gezinnen dan bij rijke. Ook een onderzoek over het bestrijden en voorkomen van zwaarlijvigheid bij kinderen en adolescenten lijkt nuttig voor mijn eigen afstudeeronderzoek.
 Toch is dit nog lastig. Het eerstgenoemde onderzoek gaat namelijk in op de behandeling -, en niet de preventie van overgewicht bij basisschoolleerlingen. En het tweede onderzoek is gericht op andere therapieën dan vaktherapie (gedragstherapie, medicijngebruik, dieet en gesprekstherapie) en is dus ook niet kant-en-klaar te gebruiken.

2.3. Adresgroep

In mijn geval is de adresgroep - de ontwikkelaar van de workshop - mijn opdrachtgever: Joris Schildknecht. Er zijn over het algemeen maar weinig boeken te vinden over het ontwikkelen van een workshop: via bol.com vind ik ruim zesduizend boeken met het trefwoord "workshop", maar op de eerste tien pagina's is maar één boek dat gaat over het in elkaar draaien van een workshop (en dit boek - How To Run A Great Workshop - is helaas niet te krijgen via de HU).
 Over het gebruik van vaktherapie binnen een workshop heb ik geen informatie kunnen vinden. Er is waarschijnlijk nog niet veel op dit gebied en daarom zal ik als bijna-vaktherapeut goed van pas komen binnen het ontwikkelen van de workshops die Joris voor ogen heeft.

3. Verkenning literatuur

In dit hoofdstuk zal ik uitweiden over de literatuur die ik kan en zal gebruiken bij mijn onderzoek. Voor het voorgaande hoofdstuk heb ik al wat literatuur verzameld, dus mogelijk is een deel van komend hoofdtuk al terug te vinden in het vorige deel.

3.1. Doel- en adresgroep

De adresgroep is voor mij gemakkelijk en ik hoef hier verder ook niet heel veel (literatuur)onderzoek naar te doen. Ik doe mijn onderzoek namelijk in opdracht van Joris en zijn (kook)workshop en niet zozeer de basisscholen voor wie het product uiteindelijk bedoeld is. Natuurlijk moet ik wel rekening houden met de vorm die mijn product aan moet nemen - die van een workshop - en ik moet de oefeningen richten op de verschillende leeftijden van een bassisschool. Dit vergt toch wel wat onderzoek.

Hiervoor kan ik bijvoorbeeld gebruik maken van sites die ingaan op het ontwikkelen van workshops (met als voorbeelden workshopsmaken.blogspot.nl of afdgos.wordpress.com) of mijn eigen ervaring. In het verleden heb ik namelijk voor mijn toenmalige werk meegeholpen met het organiseren van een workshopdag en ik heb destijds ook geholpen met het vormgeven van één van de daargegeven workshops. Ook heb ik in het verleden voor een stage een workshop moeten organiseren. Daarbij heb ik natuurlijk veel ervaring opgedaan betreffende presentaties en het geven van oefeningen voor groepen - dit verschilt wel van het organiseren en geven van een daadwerkelijke workshop, maar mijns insziens hebben deze dingen veel gemeen.

Zoals gezegd moet ik ook onderzoek doen naar basisscholen, basisschoolleerlingen en de verschillende leeftijdsgroepen - en hier dan zo nodig mijn aanbod op aanpassen. Hierbij kan ik veel voor mij bekende literatuur gebruiken, zoals mijn boeken over ontwikkelingspsychologie (o.a. Feldman, 2009 en Verhofstadt-Denève et al., 1995) en mijn ervaring tijdens de minor die ik gevolgd heb aan de Hogeschool Leiden: Levenslooppsychologie. Deze minor was bijna in zijn geheel gericht op de psychologische ontwikkeling van de mens. Hier heb ik naast informatie ook een uitbreiding van mijn netwerk opgedaan: mensen die ik eventueel vragen zou kunnen stellen. Hans te Baerts, bijvoorbeeld, de coördinator van de minor en docent aan de opleiding Toegepaste Psychologie, zou ik gemakkelijk om informatie kunnen vragen.

3.2. Doel van mijn product

Het doel van mijn product zal hoogstwaarschijnlijk zoiets zijn als: "Basisschoolleerlingen laten ervaren hoe het is om "de baas te zijn" over het voedsel dat je eet." Dit houdt in dat ik de kinderen een bepaalde autoriteit (terug)geef over het eten dat ze verorberen en zo ook autoriteit over hun eigen lichaam. De Engelse filosoof Bacon stelde: "Kennis is macht" en hiermee zou ik kunnen zeggen dat, als je weet wat je je lichaam te eten geeft, je meer macht krijgt over dit lichaam. Hiermee bedoel ik te zeggen dat, door betrokken te zijn bij wat je eet, je betrokkener wordt bij het lichaam en je eigen gezondheid. Dit wordt, zoals al bleek, onderstreept voor verschillende bronnen (o.a. het krantenbericht op heathylives.nl).

Als ik me richt op het aannemen van een autoritaire positie ten opzichte van voedsel, zal ik onderzoek moeten doen naar wat autoritair zijn betekent, bijvoorbeeld, en wat hierin verschillen zijn tussen de verschillende leeftijdsgroepen van basisschoolkinderen. Ik moet kijken wat kinderen aankunnen qua "zelf doen" en ook natuurlijk hoe ik alles vorm moet geven. Ik zal ook moeten kijken naar hoe ik iets leuk maak voor de kinderen en hoe ik vermijd dat mijn ideeën te gemakkelijk of juist te lastig zijn voor de verschillende groepen: zo zal ik mogelijk een simpeler programma moeten ontwikkelen voor groep 3 dan voor groep 7 of 8.
 Voor dit afstudeerproject zal ik ook veelvuldig gebruik maken van het boek over kooktherapie, want dat sluit mogelijk goed aan bij wat ik wil beogen. (Van Velzen-Vermaas, 2003)

Er is verder veel informatie over oefeningen voor basisschoolleerlingen. In de mediatheek van de Hogeschool Utrecht in Amersfoort is, door de aanwezigheid van de PABO-opleiding in dit gebouw, ontzettend veel te vinden over basisonderwijs. Ook zijn er tientallen boeken over koken en kinderen (bijvoorbeeld "Kaapse Raasdonders", van Annie M.G. Schmidt, of "Koken met Geronimo Stilton" van Geronimo Stilton). Deze bronnen kan ik ook gebruiken voor mijn Praktijk Project. Omdat het er zo veel zijn, zal ik deze echter nog niet toevoegen aan mijn literatuurlijst en deze pas achteraf bij mijn bronnen plaatsen.

3.3. Context van mijn product

Mijn product gaat een rol spelen binnen een workshop die aangeboden wordt aan basisscholen - vooralsnog in de regio Amsterdam. Literatuur die ik nodig heb voor het functioneren in een workshop, zowel als op een basisschool, heb ik al besproken in de voorgaande hoofdstukken.

4. Verkenning behoefte

Voor mijn project heb ik een opdrachtgever gevonden die behoefte heeft aan mijn deelname aan zijn - nog op te zetten - bedrijf. Hij heeft interesse in mijn project en heeft me zodoende voldoende reden gegeven om aan te nemen dat er behoefte is aan dat wat ik wil ontwikkelen.

5. Literatuur

**Boeken**- Feldman, Robert S. (2009). *Ontwikkelingspsychologie*. Amsterdam: Pearson Education Benelux
- Foer, J.S. (2009), *Dieren eten*. Amsterdam: Ambo|Anthos
- Heinsius, J. (1996), *Eerst Denken dan Doen*. Utrecht, NOV Publicaties
- Molen, Henk T. van der; Hout, Marcel A. van der; Perrijn, Sandra (2007), *Klinische Psychologie. Theorieën en psychopathologie.* Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff
- Pols, Bea (2006), *Kids op dieet. Over gezond eten, lijnen & blij zijn met je lichaam*. Den Haag: De Driehoek
- Velzen-Vermaas, L. van (2003), *Kookpunt: de ontwikkeling van kooktherapie in de psychiatrie.* Nieuwegein: Eleos

- Verhofstadt-Denève, L.; Geert, P. Van & Vyt, A. (1995). *Handboek ontwikkelingspsychologie: grondslagen en theorieën*. Houten/ Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Widhalm, K.; Berthold, M. (2003), *Help! Mijn kind is te dik. Hoe je je spruiten lekker maakt voor gezond eten.* Rotterdam: De Driehoek
- Wijnen, G. (2002), *Projectmatig werken*. Houten: Het Spectrum

**Artikelen**- Fowler-Brown, A; Kahwati, L.C. Prevention and treatment of overweight and obesity in children and adolescents. *American Family Physician*, vol. 69/no. 11 (juni 2004) pag 2591-2599

**Internet**- <http://www.voedingscentrum.nl/superchefs>
 Superchefs | Voedingscentrum
 Geraadpleegd op: 11 oktober 2012
- <http://www.healthylives.nl/nieuws/voeding/2012/kinderen-in-de-keuken-maken-gezondere-keuzes>
 Kinderen in de keuken maken gezondere keuzes - Healthylives
 Geraadpleegd op 11 oktober 2012
- <http://www.accare.eu/qontex/online/obesitas.asp>
 Accare - Obesitas
 Geraadpleegd op: 11 oktober 2012
- <http://www.psyq.nl/Programma/eetstoornissen/eetstoornis-behandeling/obesitas-eetstoornis>
 Obesitas: behandeling
 Geraadpleegd op: 11 oktober 2012
- <http://workshopsmaken.blogspot.nl/2011/01/het-zelf-ontwikkelen-van-een-training_08.html>
 Hoe maak je zelf een leerzame workshop: Het zelf WORKSHOPS ontwikkelen
 Geraadpleegd op: 11 oktober 2012
- <http://afdgos.wordpress.com/2009/10/05/een-workshop-ontwikkelen-deel-3/#respond>
 Een workshop ontwikkelen- deel 3 << GOS
 Geraadpleegd op: 11 oktober 2012

**Onderzoeken**- Bouwmeester, J. (2009), *Creatieve Therapie Beeldend voor kinderen met overgewicht.* Praktijkonderzoek. Hogeschool Utrecht, Amersfoort
- Koekemoer, K. (2006), *"... we must not hold our fears..."A Case Study exploring the use of Group Dramatherapy as a Therapeutic Intervention with Children and Adolescents Living in Poverty.* Thesis. University of Stellenbosch, Stellenbosch

- Luining, E.; Hagendoorn, E. (2010), *Sterker in je schoenen staan. Dramatraining voor het versterken van het zelfbeeld van jongeren met obesitas.* Praktijkproject. Hogeschool Utrecht, Amersfoort
- Sahota, P.; Rudolf, M.C.J.; Dixey, R.; Hill, A.J.; Barth, J.H.; Cade, J. (2001), *Randomised controlled trial of primary school based intervention to reduce risk factors for obesity.* Paper. o.a. School of Health Sciences, Leeds.

**Overig**- Spurlock, M. (2004), *Super Size Me*. Een semi-documentaire over de gevolgen van het eten van fastfood.

Project Product

Plan van Aanpak

Hanneke Luijk
PO/PP
Consulent: Huub Notermans
Opdrachtgever: Joris Schildknecht
Hogeschool Utrecht
december 2012

Inleiding

Dit Plan van Aanpak is een document, horende bij mijn Praktijk Project. Het is een vervolg van mijn Vooronderzoek, die overigens als bijlage bij dit document is gevoegd.

 In dit Plan van Aanpak ga ik dieper in op het product dat ik ga maken voor mijn afstuderen voor de opleiding Creatieve Therapie. Dit product maak ik in opdracht van Joris Schildknecht, onder andere oprichter en eigenaar van ‘Joris Kookt’ en ‘Yogi Kookt’. Hij wil een workshop ontwikkelen voor kinderen op de basisschool waarin ze ervaren hoe leuk en lekker gezond voedsel kan zijn. Hij verwacht dat de kinderen dan ook daadwerkelijk gezonder gaan eten en zo minder kans krijgen op het ontwikkelen van overgewicht of obesitas.

 Mijn taak in dit geheel is het bedenken en opstellen van opdrachten binnen die workshop. Hierbij maak ik gebruik van mijn kennis als aankomend vaktherapeut en ik raadpleeg met name vaktherapeutisch gerelateerde (vak)literatuur. Hierin zal ik me voornamelijk richten op het ‘de regie in eigen handen nemen’.

In het eerste hoofdstuk van dit document ga ik in op de activiteiten die ik verwacht te moeten ondernemen voor het maken van mijn eindproduct. Hierna, in hoofdstuk 2, gaat het over de mijlpalen die ik wil bereiken: wanneer ik welke activiteit af ga hebben. Ook hoofdstuk 3 heeft hiermee te maken: hier ga ik uitgebreider in op de planning en de deadlines die ik mijzelf stel.

 Dan wordt in hoofdstuk 4 het eindproduct omschreven door middel van verschillende onderwerpen, zoals de relevantie van het product en het beschrijven van de doelgroep. Het daaropvolgende hoofdstuk, hoofdstuk 5, gaat over het resultaat dat ik wil bereiken, zoals mijn beoogde doelen en welke vorm mijn product aan zal nemen. Daarna, in hoofdstuk 6, zal ik ingaan op de verschillende segmenten die horen bij het opleidingsprofiel van de creatief therapeut.

 Ten slotte zijn in de laatste twee hoofdstukken achtereenvolgens de literatuurlijst en mijn Vooronderzoek te vinden.

Inhoudsopgave

1. Activiteiten

2. Mijlpalen

3. Urentabel

4. Productbeschrijving

 4.1. Onderwerp en probleemanalyse

 4.2. Product

 4.3. Relevantie product

 4.3.1. Maatschappelijk

 4.3.2. Vaktherapie

 4.4. Doel-, adres- en evaluatiegroep

 4.4.1. Doelgroep

 4.4.2. Adresgroep

 4.4.3. Evaluatiegroep

 4.4.3.1. Evaluatieprocedure

 4.4.3.2. Planning

5. Resultaatbeschrijving

 5.1. Vorm project

 5.2. Tijdschema

 5.3. Beoogde doelen

 5.4. Uit te voeren acties en/of inspanningen

6. Verantwoording naar segmenten

6.1. Behandelen van cliënten

6.2. Werken in en vanuit een arbeidsomgeving

6.3. Werken aan professionaliteit en professionalisering

7. Literatuur

8. Bijlagen

 - Praktijk Product. Vooronderzoek

1. Activiteiten

In dit hoofdstuk geef ik een overzicht geven van activiteiten die ik ga ondernemen om tot een goed eindproduct te komen.

Allereerst zal ik literatuuronderzoek doen en me inlezen in het onderwerp. Ook zal ik gesprekken voeren met verschillende professionals uit verschillende werkvelden, die me zouden kunnen helpen met dit onderwerp. Ik kan en zal gebruik maken van twee kinderen die mee willen werken aan mijn onderzoek: met hen zal ik opdrachten doen en ze naderhand vragen stellen die me hopelijk een beter beeld zullen geven van wat werkt en wat niet.

Op deze manier zal ik gaandeweg het onderzoek een beter beeld krijgen van mijn eindproduct, met als resultaat oefeningen met een vaktherapeutisch karakter, die Joris in de praktijk kan gebruiken. Mogelijk zal er tijdens de uiteindelijke workshops nog aan mijn oefeningen geschaafd moeten worden, maar dat blijft natuurlijk onvermijdelijk.

Schematisch ziet bovenstaand verhaal er als volgt uit:

- Literatuuronderzoek doen, inlezen in onderwerp

- Gesprekken voeren met professionals: Joris Schildknecht: kok

 Jacomien Boersma: diëtiste

 Siegrit Prins: PABO-studente

 Stefanie de Winder: basisschooldocente

Jelle Medema: vertegenwoordiger van de Makkelijke Moestuin (optioneel)

- Opdrachten oefenen met Hilde en Sophie en feedback vragen

- Met regelmaat vergaderen met Joris (iedere twee weken, mondeling)

- Vormen van evaluatiegroep

- Bevindingen noteren en hier een verslag van schrijven

- Uiteindelijke product (een handleiding voor Joris) in elkaar zetten

Daarnaast zijn er ook activiteiten die ik al heb ondernomen voorafgaand aan dit Plan van Aanpak:

- Maken Vooronderzoek

- Literatuuroriëntatie

- Contact leggen en onderhouden met opdrachtgever

- Contact onderhouden met consulent

2. Mijlpalen

Komend hoofdstuk zal ik de activiteiten uit voorgaand hoofdstuk concreter uitwerken en aan de tijd verbinden.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Activiteit | Contact met | Planning: klaar op… |
| Plan van aanpak maken |  | Zondag 4 november |
| Literatuuronderzoek doen |  | Zondag 11 november |
| Gesprekken voeren met: | Joris SchildknechtJacomien BoersmaSiegrit PrinsStefanie de WinderJelle Medema (optioneel) | 15-21 november1-7 november8-14 november22-28 novemberGedurende november (mail) |
| Opdrachten oefenen en feedback vragen | Hilde VoskuilenSophie Voskuilen | Zondag 2 december |
| Vergaderen met Joris | Joris Schildknecht | Iedere twee weken |
| Evaluatiegroep vormen |  | Zondag 4 november |
| Bevindingen noteren en een verslag schrijven |  | Zondag 9 december |
| Uiteindelijke product maken |  | Zondag 9 december |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Al ondernomen activiteit | Contact met | Klaar op… |
| Vooronderzoek doen | Joris Schildknecht | Donderdag 11 oktober |
| Schrijven Vooronderzoek |  | Donderdag 11 oktober |
| Literatuuroriëntatie |  | Maandag 29 oktober |
| Contact leggen en onderhouden met opdrachtgever | Joris Schildknecht | Nog gaande |
| Contact onderhouden met consulent | Huub Notermans | Nog gaande |

Overigens zal het voorkomen dat ik ook na ‘einddatum’ nog aan bepaalde punten zal werken. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn bij de activiteiten ‘Literatuuronderzoek doen’, ‘Gesprekken voeren met professionals’ en ‘Opdrachten oefenen met Hilde en Sophie en feedback vragen’. Dit komt doordat ik mogelijk dingen tegenkom tijdens gesprekken die ik naderhand op moet zoeken in de literatuur en andersom. Het is een wisselwerking en alle uitkomsten kunnen elkaar weer beïnvloeden.

Als je kijkt naar het bovenstaande schema, dan blijkt dat ik mijn einddatum op 9 december heb gezet. De officiële datum van inleveren is maandag 17 december, en dat is een week later dan mijn geplande einddatum. Dit houdt in dat ik een week uitloop heb: dat is niet veel, maar het geeft me wel de rust om met vertrouwen aan de slag te gaan. Bovendien is de 9e december de dag dat ik mijn product naar de evaluatiegroep stuur: hierna heb ik dan nog een week om feedback te ontvangen en mijn einddocument aan te passen.

 Overigens verwacht ik dat ik eerder dan de 9e klaar ben en dat ik op die manier ruim op tijd mijn product in kan leveren.

3. Urentabel

In dit hoofdstuk zal ik een schatting maken van hoe veel tijd alle activiteiten uit de voorgaande hoofdstukken me zullen kosten. Op deze manier kan ik een inschatting maken hoe ik mijn agenda in moet delen en hoe ik alles moet plannen. Ook is op deze manier achteraf beter te controleren of ik aan alles heb voldaan.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Project fase** | **Activiteit** | **Contact met** | **Geschatte tijd (uur)** | **Geschatte einddatum** |
| I: Vooronderzoek | BrainstormVooronderzoekContact met HuubContact met opdrachtgeverLiteratuuronderzoekLezen van literatuurSchrijven VooronderzoekOverig | Huub NotermansJoris Schildknecht | 10241485105 | 11 oktober |
| **Totaal aantal minuten fase I** |  |  | **67** | **11 oktober** |
| II: Plan van Aanpak | LiteratuuronderzoekLezen van literatuurVergaderen met opdrachtgeverEvaluatiegroep vormenSchrijven Plan van AanpakOverig (o.a. rijpingsproces) | Joris SchildknechtJacomien Boersma Annelies van Dijck Joris SchildknechtRiet de Koning Sanne de ReusHilde VoskuilenSophie Voskuilen | 76421520 | 4 november4 november4 november |
| **Totaal aantal minuten fase II** |  |  | **54** | **4 november** |
| III: Uitvoering | Vergaderen met opdrachtgeverGesprekken voerenOpdrachten oefenen en feedback vragenBevindingen noteren en een verslag schrijven, verwerkenLiteratuuronderzoekLezen van literatuurOverig | Joris SchildknechtJacomien BoersmaJoris SchildknechtSiegrit PrinsStefanie de WinderJelle MedemaHilde VoskuilenSophie VoskuilenMargo Voskuilen | 8**3****3****3****3**415504810 | Iedere twee weken1-7 november15-21 november8-14 november22-28 november30 november2 december2 december11 november2 december |
| **Totaal aantal minuten fase III** |  |  | **111** | **2 december** |
| IV: Documentatie (eindfase) | Uiteindelijke product makenContact met evaluatiegroepProduct aanpassen en inleverenOverig | Evaluatiegroep (nog nader te bepalen) | 305105 | 9 december9 december17 december |
| **Totaal aantal minuten fase IV** |  |  | **50** | **17 december** |
| **Schatting totaal aantal uren** |  |  | **282** |  |

4. Productbeschrijving

Dit vijfde hoofdstuk gaat specifiek over het product dat ik voor ogen heb: hier zullen meerdere dingen duidelijk worden zoals de relevantie van het product en wat voor product ik dan ga maken.

4.1. Onderwerp en probleemanalyse

Mijn opdrachtgever is Joris Schildknecht. Joris is freelance kok en hij heeft plannen om een workshop te ontwerpen voor basisschoolkinderen. Deze workshop is gericht op het creëren van een gezonde relatie van de kinderen met gezond en lekker voedsel. Hierdoor zouden kinderen meer gezond voedsel eten en wordt obesitas tegengegaan.

 Zoals al gezegd is Joris kok. Hij kan goed koken en heeft verstand van allerlei soorten voedsel. Hij heeft echter onvoldoende kennis van het geven van workshops of het creëren van aantrekkelijke opdrachten om de basisschoolleerlingen te leren dat lekker en gezond voedsel samen gaat. Hij heeft ook onvoldoende kennis van kinderen en ontwikkelingspsychologie en welke opdrachten hij wel- en niet kan geven.

Daarnaast lijkt het hem interessant om niet alleen een kookcursus te geven, maar ook meer in te gaan op de ontwikkeling van een kind en te werken aan niet alleen het kunnen koken, maar ook te werken aan diepere, therapeutische doeleinden. Zo wil hij dat er ook aandacht is voor wat koken met iemand kan doen en staat het proces van het koken meer centraal dan het uiteindelijke product. De kinderen moeten het koken ervaren en voelen dat het iets doet, meer dan dat ze uiteindelijk iets op kunnen eten.

Het probleem waar Joris tegenaan loopt is echter dat hij de kennis niet bezit om hier beslissingen in te nemen of zelfs onderzoek naar te doen. Hier kom ik om de hoek kijken: ik ga voor Joris onderzoeken en bedenken welke opdrachten hij zou kunnen geven in zijn workshop. Hierbij ga ik uit van de kennis die ik heb verworven tijdens mijn opleiding tot vaktherapeut. Ik zal bijvoorbeeld creatietherapeutische theorieën gebruiken om mijn eindproduct te ondersteunen.

4.2. Product

Mijn eindproduct zal bestaan uit een handleiding voor mijn opdrachtgever hoe hij door middel van het geven vaktherapeutisch-gerelateerde opdrachten zijn workshop vorm kan geven. Ik zal dus een handleiding maken met opdrachten: en met dit product zal ik ook een ander document aanmaken waarin ik alle opdrachten verantwoord door te verwijzen naar onder andere bestaande literatuur.

4.3. Relevantie product

4.3.1. Maatschappelijk

Wereldwijd is obesitas een groot probleem. Vooral in de Verenigde Staten van Amerika zijn veel mensen obees: 35,5 procent van de mannen en 35,8 procent van de vrouwen hebben een BMI (Body Mass Index) van over de 30 (bron: www.iaso.org). Dit betekent dat hun gewicht meer is dan 30 kilogram per vierkante meter. Een BMI tussen de 18,5 en 25 wordt als gezond gezien door de Wereldgezondheidsorganisatie (bron: www.who.int).

 In Nederland heeft 10,4 procent van de mannen en 10,1 procent van de vrouwen obesitas volgens onderzoeken die tussen 1998 en 2002 zijn gedaan.

Onder volwassenen is obesitas dus een groot probleem. In totaal heeft in Europa tussen de 50 en 60 procent van de volwassenen overgewicht of obesitas. In Amerika is dit zelfs boven de 60 procent! In Zuid-Oost-Azië heeft het kleinste percentage van de volwassenen boven de 20 jaar overgewicht of obesitas: tussen de 10 en 15 procent. (bron: www.who.int)

Ook onder kinderen is overgewicht en obesitas een groot probleem en het wordt steeds groter. 35,9 procent van de meisjes in de VS hebben een BMI hoger dan 25, evenals 35 procent van de jongens. In Nederland liggen die getallen wel lager: 15,4 voor de meisjes en 16,8 voor de jongens. (Bron: www.who.int)

Een product om het percentage mensen met overgewicht te verminderen is dus hard nodig, want overgewicht en obesitas kunnen leiden tot vervelende ziekten en kwalen, zoals diabetes; kanker; hart- en vaatziekten en een hoge bloeddruk. (Bron: www.centrumvoorobesitasnederland.nl)

Dit is niet alleen heel vervelend voor de mensen met overgewicht, maar ook voor de maatschappij en de overheid.

Mensen met overgewicht en obesitas kosten de Nederlandse staat bijvoorbeeld 3 miljard per jaar, zo blijkt uit een onderzoek van Convenant Gezond Gewicht. In Amerika kost de medische hulp aan obesitaspatiënten zelfs 150 miljard dollar op jaarbasis. (Bron:www.convenantgezondgewicht.nl)

4.3.2. Vaktherapie

Tot nu toe is er binnen de vaktherapie enkel aandacht besteed aan het behandelen van obesitas: er is nog geen aanbod ter *preventie* van overgewicht. Als dit er wel is, heb ik het na uitgebreid onderzoek niet kunnen vinden.

Mijn product is dus een goede aanvulling op het bestaande aanbod – of het gebrek daaraan. Mogelijk kan ik een lans breken voor het preventief behandelen van overgewicht en obesitas, door kinderen door middel van vaktherapeutische oefeningen een gezonde relatie te laten krijgen met gezond en lekker voedsel.

4.4. Doel-, adres- en evaluatiegroep

4.4.1. Doelgroep

Mijn product maak ik voor kinderen op de basisschool en dit is dan ook mijn doelgroep. Oorspronkelijk zal de uiteindelijke workshop van Joris Schildknecht gegeven worden op basisscholen in Amsterdam en omgeving, maar het uiteindelijke doel is wel om ook in andere gebieden in Nederland de workshop aan te bieden als hier vraag naar ontstaat. Mijn doelgroep is dus ‘basisschoolleerlingen’.

Naast deze doelgroep is het ook mogelijk om te proberen om de ouders van deze kinderen bij de workshop te betrekken. Dit is een mooie optie waar Joris ook voor open staat, maar ik zal me hier verder niet op richten: dat is mogelijk een idee voor een ander, volgend onderzoek.

4.4.2. Adresgroep

De adresgroep bestaat uit de mensen voor wie mijn uiteindelijke product voor bedoeld is. Hoewel de oefeningen die ik ontwikkel gegeven worden door mijn opdrachtgever, is hij niet mijn adresgroep. De opdrachten zijn namelijk bedoeld voor de basisschoolkinderen waar Joris mee gaat werken. In eerste instantie zal de workshop – zoals beschreven in hoofdstuk 4.4.1.) gegeven worden op basisscholen in Amsterdam, maar het is de bedoeling dat meer scholen door heel Nederland de workshop kunnen ‘inkopen’. Dat houdt in dat mijn eindproduct bedoeld is voor uiteindelijk alle basisschoolleerlingen in Nederland.

4.4.3. Evaluatiegroep

Een evaluatiegroep bestaat uit mensen uit verschillende vakgebieden die mijn eindproduct willen beoordelen en met mij evalueren wat ze van het product vinden. Dit is bedoeld om een zekere kwaliteit aan het product te geven, mits de evaluatiegroep uit voldoende kwaliteit bestaat.

In mijn groep wil ik de volgende mensen hebben:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Naam** | **Beroep** | **Reden** |
| Jacomien Boersma Annelies van Dijck Joris SchildknechtRiet de Koning Sanne de ReusHilde VoskuilenSophie Voskuilen | Voedingsconsulente, oprichter/eigenaar van InVorm! VoedingsadviesBeleidsmedewerker Maarschappelijke Zaken bij gemeente Binnenmaas, projectleiderFreelance chef, oprichter/eigenaar van Joris Kookt en Yogi KooktBasisschooldocenteStudente Creatieve TherapieBasisschoolleerlingeBasisschoolleerlinge | Ik ken Jacomien goed en schat haar oordeel hoog in. Door haar vakgebied kan ze mijn product beoordelen op inhoud.Annelies heeft veel ervaring met het schrijven van stukken en kan mijn product goed beoordelen op de vorm en inhoud.Joris is mijn opdrachtgever. Bovendien heeft hij veel kennis over voeding en koken.Riet kan goed inschatten of het project aansluit bij de doelgroep.Sanne kan gericht kijken naar of mijn product voldoet aan de eisen die gesteld zijn vanuit de opleidingIk zal oefeningen ‘testen’ met zowel Hilde als Sophie en ze om feedback vragen. Zij kunnen mijn product dus ervaren en op die manier bijdragen aan de evaluatie.  |

De volgende mensen hebben al toegezegd:

- Sanne de Reus

(Laatst bijgewerkt op 2 november om 10:23 uur)

4.4.3.1. Evaluatieprocedure

De evaluatieprocedure is niet erg uitgebreid: ik heb mensen gevraagd om deel te nemen aan de groep en uitgelegd hoe ik het graag zou willen hebben.

 Uiterlijk 9 december zal ik ervoor zorgen dat iedereen mijn product en de bijbehorende documentatie heeft ontvangen. De groep kan dan alles doornemen en feedback formuleren, dat ze vervolgens weer naar mij terugsturen. Deze feedback stop ik dan – eventueel voorzien van commentaar – bij mijn einddocumentatie. De 17e december moet ik alles inleveren bij de opleiding: ik moet alle feedback van de evaluatiegroep dus uiterlijk de 16e binnen hebben.

Omdat mijn evaluatiegroep bestaat uit mensen uit diverse werkvelden, zullen ze allemaal anders naar mijn product kijken. Daarom zal ik ze geen specifieke, gerichte vragen stellen, maar ik zal iedereen vragen om, vanuit hun eigen werkveld en expertise, naar mijn product te kijken. Van de basisschooldocente zal ik op deze manier andere informatie krijgen dan van de voedingsconsulente, omdat ze op een andere manier naar het product zullen kijken. Met deze diverse informatie kan ik vanuit verschillende werkvelden mijn product verbeteren en aanpassen als dat nodig mocht zijn.

4.4.3.2. Planning

In hoofdstuk 5.4.3.1. heb ik het al gehad over de planning van het evalueren van mijn PP door de door mij samengestelde evaluatiegroep. Hieronder heb ik de planning schematisch weergegeven.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Actie**  | **Door** | **Uiterlijke datum** |
| Eindproduct en bijbehorende documentatie opsturen | Mij | Zondag 9 december |
| Documenten bestuderen, feedback formuleren en opsturenEindproduct en –documentatie inleveren op de opleiding | EvaluatiegroepMij | Zondag 16 decemberMaandag 17 december |

Mogelijk zal ik de evaluatiegroep vragen om uiterlijk vrijdag 14 december de feedback op te sturen, zodat ik nog enkele dagen uitloop heb.

5. Resultaatbeschrijving

5.1. Vorm project

Het project dat ik voor ogen heb heeft de vorm van een handleiding, waar mijn opdrachtgever gebruik van kan maken tijdens de workshops die hij aan gaat bieden aan basisschoolleerlingen. De oefeningen in de handleiding zullen een vaktherapeutisch karakter hebben en ook onderbouwd zijn met literatuur uit onder meer de vaktherapie.

 Bij dit eindproduct zal ik ook een document maken waarin ik gemaakte keuzes onderbouwd en waarin ik verdere uitleg geef bij de door mij opgestelde oefeningen en opdrachten.

5.2. Tijdschema

In de hoofdstukken 3 en 4 ben ik al ingegaan op de planning die ik heb gemaakt betreffende mijn afstudeerproject. In het kort komt dit op het volgende neer:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum** | **Activiteit** | **Contact met** |
| 1-7 november | Gesprek voeren met Jacomien | Jacomien Boersma |
| 4 november | Plan van Aanpak af |  |
| 4 november | Evaluatiegroep vormen | Jacomien Boersma Annelies van Dijck Joris SchildknechtRiet de Koning Sanne de ReusHilde VoskuilenSophie Voskuilen |
| 8-14 november | Gesprek voeren met Siegrit  | Siegrit Prins |
| 11 november | Klaar met literatuuronderzoek |  |
| 15-21 november | Gesprek voeren met Joris | Joris Schildknecht |
| 22-28 november | Gesprek voeren met Stefanie | Stefanie de Winder |
| Gedurende november (optie) | ‘Mailgesprek’ voeren met Jelle | Jelle Medema |
| 2 december | Opdrachten oefenen en feedback vragen | Hilde VoskuilenSophie Voskuilen |
| 9 december | Product af |  |
| 9 december | Bijbehorende documentatie af |  |
| 9 december | Alles naar evaluatiegroep sturen | Jacomien Boersma Annelies van Dijck Joris SchildknechtRiet de Koning Sanne de Reus |
| 16 december | Feedback ontvangen van evaluatiegroep | Jacomien Boersma Annelies van Dijck Joris SchildknechtRiet de Koning Sanne de Reus |
| 17 december | Inleveren eindproduct en -document |  |
| **Overige data** | **Activiteit** | **Contact met** |
| Iedere twee wekenAls nodig | Vergaderen met opdrachtgeverOverleggen met consulent | Joris SchildknechtHuub Notermans |

5.3. Beoogde doelen

Ik wil een kwalitatief goed product afleveren dat goed bruikbaar is in de praktijk. Mijn doel is dat mijn opdrachtgever de oefeningen die ik heb opgesteld kan gebruiken tijdens zijn workshops.

5.4. Uit te voeren acties en/of inspanningen

Om bovenstaand doel te behalen, moet ik wat acties ondernemen. Deze staan onder andere vermeld in hoofdstuk 2, 3 en 4.

Naast deze punten, die terug te lezen zijn in hoofdstuk 2, moet ik ook nog op dingen letten zodat de kwaliteit van mijn product gewaarborgd is. Over deze punten zal ik het hier in dit hoofdstukje dan ook hebben.

De kwaliteit van mijn product wordt gewaarborgd door:

- Gebruik van vakliteratuur ter onderbouwing van mijn beweringen

- Frequent contact met mijn opdrachtgever

- Controle en beoordeling door een evaluatiegroep

- Regelmatig contact met mijn consulent

- Het werken op school met een klankbordgroep

6. Verantwoording naar segmenten

6.1. Behandelen van cliënten

Dit is een ietwat lastig punt, want mijn ‘cliënten’ – in het vervolg: kinderen - worden eigenlijk helemaal niet behandeld. Ze zijn niet ziek, hebben geen stoornis en ervaren geen ernstige problemen in hun leven. Of wel, maar dat heeft verder niets van doen met mijn afstudeerproduct.

 In deze zin zou je dus kunnen stellen dat er van behandeling van cliënten geen sprake is.

Toch ben ik wel met de kinderen bezig op een manier die vaktherapeutisch relevant is. Ik geef ze vaktherapie in de vorm van kooktherapie en werk op deze manier aan verschillende doelen. Deze doelen worden niet specifiek benoemd, maar door na het koken en eten in gesprek te gaan met de kinderen over wat ze hebben gedaan; hoe dit ging en hoe ze het hebben ervaren, kunnen de oefeningen toch een therapeutische werking hebben op deze kinderen.

Mijn product is met name bedoeld als preventie: we willen overgewicht en kinderobesitas tegengaan, door de kinderen een gezonde relatie aan te laten gaan met vers en gezond voedsel. Dit houdt in dat een kind niet meer negatief naar gezond eten kijkt, maar op een meer positieve manier. Door dit preventiemiddel op een vaktherapeutische manier in te zetten – en vaktherapie in te zetten als preventiemiddel – krijg je toch een zekere vorm van ‘behandelen’ van cliënten. De kinderen hebben namelijk een doel en werken ergens naartoe, ook al wordt het ze niet zo direct gezegd.

Persoonlijk voor mij als student en “beginnend beroepsbeoefenaar” (Landelijk Opleidingsprofiel Creatieve Therapie, 1999) krijgt dit segment echter een andere invulling.

Dit segment is op te delen in verschillende subsegmenten, namelijk: voorbereiden; kennismaken en observeren; diagnosticeren en indiceren; opstellen van een behandelplan; behandelen; afronden en evalueren. (Landelijk Opleidingsprofiel Creatieve Therapie, 1999)

 Zoals hierboven beschreven is mijn afstudeerproduct niet zozeer een behandelinstrument, maar wordt het ingezet ter preventie van overgewicht en kinderobesitas. Dat houdt in dat enkele van de hiervoor genoemde subsegmenten niet van toepassing zijn op mijn product. Bovendien wordt het product uiteindelijk niet gebruikt door een vaktherapeut en dat maakt dat de subsegmenten nog minder aan bod komen.

Als ik mijn eindproduct echter wel als vaktherapeutisch instrument zou zien en ik zou bijvoorbeeld zelf, als vaktherapeut, mijn product gebruiken, dan zijn er wel degelijk subsegmenten die aan bod komen.

Zo is daar het subsegment ‘voorbereiden’. Dit houdt in dat ik me als vaktherapeut in kan lezen en kan verdiepen in materie, om vervolgens deze kennis in de praktijk in te kunnen zetten.

 Met het maken en ontwerpen van mijn afstudeerproduct heb ik, en moet ik nog, veel literatuur doornemen. Ik werk vanuit verschillende standpunten en koppel diverse uitgangspunten en conclusies aan elkaar, om zo tot een nieuw product te komen. Op deze manier kan ik er van uitgaan dat ik me voor kan bereiden op behandeling door me te verdiepen in verschillende theorieën en materie.

Ten tweede komt het subsegment ‘kennismaken en observeren’ aan bod. Dit betekent dat de vaktherapeut de basis kan leggen voor een goede werkrelatie; dat hij kan uitleggen wat een behandeling zou kunnen doen en dat hij de cliënt kan observeren.

 Hoewel ik er van overtuigd ben dat ik dit zeker kan, gaat mijn afstudeerproduct hier niet op in. Er is geen observatieperiode van cliënten, bijvoorbeeld. Wel is het de bedoeling dat ik mijn product kan verkopen door voorlichting te geven, maar dit heeft meer met marketing te maken dan met therapie.

Het derde subsegment is ‘diagnosticeren en indiceren’. Dit gaat over het (bij)stellen van diagnoses; het samenwerken in werkgroepen; het opmerken van contra-indicaties en de diagnose uitleggen aan de cliënt.

 Ook dit is nauwelijks tot niet van toepassing op mijn product. Er worden geen diagnoses gesteld en alleen het samenwerken in groepen komt terug in het product, maar dan heeft het alsnog niet veel te maken met het stellen van diagnoses of het opmerken van (contra-)indicaties.

Dan, als vierde, het subsegment ‘opstellen van een behandelplan’. Hier wordt mee bedoeld dat de therapeut in staat moet zijn om doelen op te stellen, hier een behandelplan op te schrijven en dit te communiceren naar cliënt.

 Ik geloof dat ik dat met dit product wel heb gedaan. Er is een probleem – overgewicht onder kinderen – en ik heb een product gemaakt ter preventie van overgewicht. Ik heb dus voor dit probleem in zekere zin een behandelplan gemaakt – alleen is het niet een behandelplan, maar een ‘preventieplan’. Ik kan dit plan communiceren naar anderen toe en ik kan doelen opstellen die me helpen het product in goede banen te leiden.

Het vijfde subsegment is ‘behandelen’. Hierbij gaat het om het plegen van interventies; het gebruik van het medium; het bewaken van grenzen; verslaglegging en terugkoppeling en evaluatie.

 Bij het product schrijf ik een handleiding voor de begeleider, waar onder andere de houding van deze begeleider in staat. Ik beschrijf hoe de begeleider zich moet gedragen en wat voor soort interventies er gepleegd moeten, of kunnen, worden. Ik beschrijf hoe er om gegaan moet worden met het medium en ik vertel wat voor uitwerking dit medium kan hebben op de cliënt – wat voor therapeutische werking koken kan hebben. Het bewaken van grenzen komt met name terug in een hoofdstuk over veiligheidswaarborging. Verslaglegging en terugkoppelen, zowel als evaluatie, komen niet echt terug in mijn product. Natuurlijk onderstreep ik wel het belang van terugkoppeling en evaluatie en ik vind het noodzakelijk dat Joris – mijn opdrachtgever – regelmatig stilstaat bij wat hij doet en waar hij mee bezig is.

Ten slotte is daar het subsegment ‘afronden en evalueren’. Hiermee wordt bedoeld dat de therapeut de behandeling kan evalueren met de cliënt en andere behandelaars, evenals het zorg dragen voor de verslaglegging en het kunnen beëindigen van de therapie.

 In mijn product heb ik niet veel aandacht geschonken aan het afscheid. Dit komt doordat mijn product – een vaktherapeutisch receptenboek plus handleiding – niet op zichzelf staat. Het is onderdeel van een groter geheel: een (kook)workshop over gezond en vers voedsel. Het is een belangrijk onderdeel, maar het blijft wel ‘slechts’ een onderdeel en is dus geen module. Hoe de workshop eindigt komt niet voor in mijn product.

6.2. Werken in en vanuit een arbeidsomgeving

De workshops die gegeven worden door Joris Schilknecht – en waarvan mijn afstudeerproduct een onderdeel is – worden aangeboden op basisscholen. In eerste instantie zal dit dus de arbeidsomgeving zijn.

Toch is er meer dan dit. Omdat Joris een eigen bedrijf heeft en dit bedrijf de workshop aanbiedt, zal dit bedrijf ook een arbeidsomgeving zijn. Een kleine arbeidsomgeving, want als Joris alles in zijn eentje gaat doen dat is hij zijn eigen collega en is het werkteam nogal klein. Dit is belangrijk om rekening mee te houden, omdat Joris voor raad en overleg altijd buiten zijn eigen werkvloer zal moeten zoeken. Dit houdt in dat hij externen in moet huren om goed te kunnen evalueren, bijvoorbeeld. Ook vergaderingen houden en producten aanpassen zal in een andere vorm gebeuren, omdat Joris geen andere collega’s heeft. Ook het gevaar van ‘tunnelvisie’ ligt op de loer: dit maakt dat hij mogelijk belangrijke aandachtpunten of te maken aanpassingen over het hoofd ziet.

In eerste instantie zal de arbeidsomgeving echter een basisschool zijn, of meerdere basisscholen, eigenlijk. Dat houdt in dat er gewerkt wordt op een school zelf, met kinderen en leerkrachten. In een later stadium zou er eventueel gekeken kunnen worden naar mogelijkheden om een dergelijke workshop te geven op andere plekken en voor ietwat andere doelgroepen. Ook bestaat er de kans dat het aanbod wat aangepast kan op moet worden. Als Joris er bijvoorbeeld voor kiest om een workshop te geven voor zowel ouder als kind, dan zal de invulling van een dergelijke workshop anders zijn dan die voor enkel kinderen op een basisschool.

Als beginnend vaktherapeut heeft dit segment echter een andere betekenis, namelijk een meer persoonlijke dan hierboven beschreven is. Het gaat hier dan over of ik kan functioneren binnen een team; of ik mijn eigen materialen kan beheren en of ik verantwoording kan nemen over mijn eigen functioneren en handelen. Ook gaat het hier om het functioneren binnen een instelling op het gebied van beleid, doelstellingen en een bijdrage kunnen leveren aan kwaliteitszorg.

Bij het werken aan dit afstudeerproduct moet ik veel mensen om mij heen verzamelen om dit product een zekere kwaliteit mee te geven. Ik moet contacten onderhouden met deze mensen en dan met name met Joris Schildknecht, mijn opdrachtgever. Zo moeten er regelmatig vergaderingen plaatsvinden. Daarnaast blijft het zo dat ik in mijn eentje onderzoek zal doen. Ik ben degene die alles moet bedenken, ontwikkelen en noteren en dat maakt dat ik in mijn eentje verantwoordelijk ben voor mijn ‘eigen materiaal’.

De overige punten komen niet erg aan bod, behalve dan dat ik een bijdrage lever aan kwaliteitszorg, ook al is dit dan niet in een grotere instelling.

6.3. Werken aan professionaliteit en professionalisering

Kooktherapie is vooralsnog niet bekend onder de doorsnee Nederlander (Van Velzen-Vermaas, 2003) en een vaktherapeutisch receptenboek voor kinderen is nog niet op de markt. In die zin draag ik niet alleen bij aan mijn eigen professionaliteit en professionalisering, maar ook aan die van de vaktherapie. Door een product te ontwikkelen als deze zou ik mogelijk meer mogelijkheden scheppen om kooktherapie op de kaart te zetten. Daarnaast breng ik op deze manier het creatief benaderen van problemen onder de aandacht bij basisscholen en dat draagt mogelijk ook bij tot meer bekendheid van de vaktherapie.

Voor mij als persoon en als professional kan dit segment in drie delen opgedeeld worden: het zichzelf ontwikkelen in het beroep; bijdragen aan de ontwikkeling van het beroep en het geven van voorlichting, onderwijs en begeleiding.

Met name mijn bijdrage aan de ontwikkeling van het beroep komt overeen met de hierboven beschreven bijdrage van mijn product aan de bestaande markt. De andere twee subsegmenten, echter, komen hier minder naar voren.

Ik ontwikkel mijzelf in het beroep door het schrijven van dit afstudeerproduct, omdat ik me verdiep in materie die we niet op de opleiding hebben behandeld. Het koken als therapie spreekt me enorm aan en zonder dit afstudeerproduct had ik mogelijk nooit de mogelijkheden van kooktherapie ontdekt. Bovendien vind ik het erg prettig om me te verdiepen in vakliteratuur en hierin heb ik mijzelf ook ontwikkeld – en daar ben ik nog steeds mee bezig.

In mijn afstudeerproduct zal ik ingaan op de rol van voorlichting en educatie binnen de kookworkshop. Wellicht zal dit niet binnen de kooklessen zelf vallen, maar het moet zeker wel geïntegreerd worden in de workshop. Daarnaast is een kookles op zichzelf natuurlijk al educatief, maar in dit geval gaat het over educatie ter ondersteuning van probleemoplossing en dat zijn de kooklessen op zichzelf niet echt.

7. Literatuur

**Boeken**

- Velzen-Vermaas, L. van (2003), *Kookpunt: de ontwikkeling van kooktherapie in de psychiatrie.* Nieuwegein: Eleos

**Artikelen**

- ANP. Overgewicht kost 3 miljard per jaar. *Volkskrant*, 02/11/10

**Internet**

- http://www.iaso.org/resources/world-map-obesity/?map=adults

 IASO | World map of obesity

 Geraadpleegd op: 1 november 2012

- http://www.iaso.org/resources/world-map-obesity/?map=children

 IASO | World map of obesity

 Geraadpleegd op: 1 november 2012

- http://www.who.int/gho/ncd/risk\_factors/bmi\_text/en/

 WHO | Mean Body Mass Index (BMI)

 Geraadpleegd op: 1 november 2012

- http://www.centrumvoorobesitasnederland.nl/overgewicht/gevolgen-overgewicht/

 Gevolgen overgewicht – Centrum voor Obesitas Nederland

 Geraadpleegd op: 1 november 2012

- http://www.convenantgezondgewicht.nl/cijfers

 Covenant Gezond Gewicht

 Geraadpleegd op: 1 november 2012

**Overig**

- Metropolis (2012), *Metropolis over overgewicht*. Een televisieprogramma over de rol van overgewicht en obesitas in verschillende landen op de wereldbol.

- HBO (2012), *The Weight of the Nation.* Een vierdelige, Amerikaanse serie over de consequenties en oplossingen van overgewicht in Amerika

- Gezond24; Holland Doc en NPS (2010), *Dik.* Een documentaire over twee Nederlandse kinderen die te dik zijn.

- Landelijk Opleidingsprofiel Creatieve Therapie, december 1999