

*Goed voorbeeld doet volgen*

Onderzoek naar de rol van de leraar tijdens gedragsverandering op Zeeuwse basisscholen



**Auteur: Dylan Gillissen**

**Studentnummer: 70891**

**Document: Onderzoeksverslag**

**Stageorganisatie: Lectoraat Healthy Region**

**Datum: 20 mei 2019**

**Versie: 1.0**

*Goed voorbeeld doet volgen*

Onderzoek naar de rol van de leraar tijdens gedragsverandering op Zeeuwse basisscholen



Onderzoeksverslag

Auteur: Dylan Gillissen

Studentnummer: 70891

Stageorganisatie: Lectoraat Healthy Region

Stagebegeleider: Sybren Slimmen

Eerste beoordelaar: Anton Engels

Tweede beoordelaar: Ilse Naalden

Instelling: HZ University of Applied Sciences

Opleiding: Sportkunde

Studiejaar 4

Datum: 20 mei 2019

Versie 1.0

# Voorwoord

Voor u ligt “*Goed voorbeeld doet volgen*”, een onderzoek naar de rol van leraren in het proces van gedragsverandering binnen de methode Sam de Waterman. Sam de Waterman is een project dat basisschoolkinderen in groep 1 en 2 wil stimuleren om water te drinken in plaats van suikerhoudende drankjes, om overgewicht op latere leeftijd tegen te gaan. Het onderzoek is uitgevoerd op acht basisscholen in Zeeland. Van iedere basisschool is een respondent geselecteerd. Om de onderzoeksvraag te beantwoorden is zowel kwalitatief als kwantitatief onderzoek gebruikt.

Deze scriptie is geschreven in opdracht van het Lectoraat Healthy Region, in het kader van mijn afstuderen aan de opleiding Sportkunde aan de HZ University of Applied Sciences. Ik ben in oktober 2018 begonnen aan mijn stageperiode bij het Lectoraat Healthy Region, en ben tot mei 2019 bezig geweest met mijn afstudeeronderzoek en het schrijven van deze scriptie.

Ik wil mijn stagebegeleider, Sybren Slimmen, bedanken voor de fijne samenwerking. We hebben goed kunnen sparren tijdens het schrijven van mijn scriptie en wanneer ik vragen had stond hij altijd voor mij klaar. Ook wil ik mijn stagebegeleider vanuit de opleiding Sportkunde, Anton Engels, bedanken voor een prettige samenwerking. Zijn feedback tijdens het proces van het schrijven van mijn scriptie beschouw ik als zeer waardevol. Daarnaast heb ik veel gehad aan mijn andere collega’s bij het Lectoraat Healthy Region: Olaf Timmermans, Mathilde Matthijsse, Nathalie van de Zande, Iris van de Velde, Nicolette de Klerk-Jolink en Demi van Kogelenberg. Met hen heb ik tussendoor kunnen overleggen en kon ik terecht met mijn vragen. Tot slot wil ik de respondenten en deelnemende scholen bedanken. Zonder hen had ik dit onderzoek niet kunnen uitvoeren.

Veel leesplezier!

Dylan Gillissen

Vlissingen, 20 mei 2019

# Samenvatting

Steeds meer kinderen krijgen te maken met overgewicht (Bemelmans, Visscher, Verschuren, & Schuit, 2004). Dit kan ontstaan door ongezonde eet- en drinkgewoontes, ontwikkeld in de vroege jeugd. Om dit tegen te gaan is Sam de Waterman in het leven geroepen, een project dat door middel van activiteiten, een voorleesboek en een eigen bidon basisschoolkinderen in groep 1 en 2 wil stimuleren om water te drinken in plaats van suikerhoudende drankjes. Het doel is gedragsverandering bij de kinderen. Het project Sam de Waterman wordt begeleid door leraren. Tijdens een pilot in het schooljaar 2017-2018 is het project voor het eerst getest, en uit de evaluatie bleek dat dat de leraren door verschillende oorzaken moeite ondervonden met het begeleiden van de kinderen. Daarnaast was er onvoldoende inzicht in de invloed die een leraar heeft tijdens Sam de Waterman.

Het doel van dit onderzoek is daarom om erachter te komen wat een leraar allemaal doet binnen het project, en hoe de rol van de leraar geoptimaliseerd kan worden. Daarom is de volgende onderzoeksvraag opgesteld: “*Wat is de rol van de leraar in het proces van gedragsverandering binnen de methode Sam de Waterman op Zeeuwse basisscholen?”.* Om een antwoord te kunnen geven op de centrale vraag, zijn er drie deelvragen opgesteld: “*Op welke manier is een leraar betrokken bij de uitvoering van Sam de Waterman op basisscholen in Zeeland?”, “Wat zijn de competenties van de leraar met betrekking tot gedragsverandering?”* en *“In hoeverre is de leraar zich bewust van de voorbeeldfunctie die hij/zij heeft binnen de methode Sam de Waterman?”*.

Om antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag is er zowel kwalitatief als kwantitatief onderzoek gedaan. Er is eerst een online vragenlijst naar de respondenten gestuurd. Met die vragenlijst wordt de gezondheid van de respondenten gemeten. Vervolgens zijn er interviews met diezelfde respondenten gehouden. Zij zijn bevraagd op basis van thema’s, die in combinatie met het kwantitatieve onderzoek antwoord geven op de deelvragen.

Uit het onderzoek blijkt dat de voorbereiding die een leraar treft voor aanvang van het project Sam de Waterman, cruciaal is. Die voorbereiding beïnvloed namelijk de houding ten opzichte van het project. Een goede voorbereiding betekent een positieve houding, waardoor de boodschap beter kan worden overgebracht. Een mindere voorbereiding beïnvloed de houding ten opzichte van het project negatief, waardoor de leraar minder geloofwaardig overkomt. Daarnaast blijkt ook de houding ten opzichte van gezond gedrag bepalend. De respondenten die zelf veel waarde hechten aan een gezonde leefstijl hadden minder moeite met het promoten van gezond gedrag dan de respondenten die zelf minder met gezonde leefstijl bezig waren. Voor hen was het lastiger om de kinderen te stimuleren tot het drinken van water in plaats van suikerhoudende drankjes. Tot slot blijkt dat de voorbeeldfunctie die een leraar heeft niet optimaal wordt benut. Een aantal leraren gaat bewust met die voorbeeldfunctie om, omdat zij weten dat zij een rolmodel zijn voor de kinderen. Een aantal andere respondenten weten ook dat zij een voorbeeldfunctie hebben, maar gaan daar niet of minder bewust mee om. Deze respondenten leggen de verantwoordelijkheid voor het bijbrengen van gezond gedrag bij de ouders.

Op basis van de resultaten zijn er drie aanbevelingen geformuleerd. De eerste aanbeveling is om de leraren tijdig te informeren van hun deelname aan Sam de Waterman, zodat ze voldoende tijd hebben om zich voor te bereiden, om op die manier een negatieve houding ten opzichte van het project te voorkomen. De tweede aanbeveling is om een handleiding te schrijven voor de deelnemende leraren. Hierin staan tips om hun rol binnen het project zo effectief mogelijk uit te voeren. De derde aanbeveling is om ouders actief te betrekken in het project, omdat uit het onderzoek blijkt dat zij ook een grote rol hebben in het proces van gedragsverandering. Zij zijn immers degene die bepalen wat een kind mee naar school neemt.

Eventueel vervolgonderzoek zou zich kunnen richten op een grotere populatie, of op de effectiviteit van de aanbevelingen die uit dit onderzoek voortkomen.

# Abstract

More and more children are becoming overweight (Bemelmans, Visscher, Verschuren, & Schuit, 2004). This can be caused by unhealthy eating and drinking habits developed in early childhood. To counteract this, Sam de Waterman was created, a project that wants to encourage primary school children in groups 1 and 2 to drink water instead of sugary drinks, using activities, a reading book and their own bottle. The goal is behavioral change among the children. The Sam de Waterman project is supervised by teachers. The project was tested for the first time during a pilot in the 2017-2018 school year, and the evaluation found that the teachers experienced difficulties in guiding the children for various reasons. In addition, there was insufficient insight into the influence that a teacher has during Sam de Waterman.

The aim of this research is therefore to find out what a teacher does within the project, and how the role of the teacher can be optimized. That is why the following research question has been written*: "What is the role of the teacher in the process of behavioral change within the Sam de Waterman method at primary schools in Zeeland?"* To be able to answer the central question, three sub-questions have been written: *"In what way is a teacher involved in the implementation of Sam de Waterman at primary schools in Zeeland?"*, “*What are the competences of the teacher concerning behavioral change?”* and “*To what extent is the teacher aware of the exemplary function he / she has within the Sam de Aquarius method?".*

To be able to answer the research question, both qualitative and quantitative research was done. An online questionnaire was first sent to the respondents. The health of the respondents can be measured with this questionnaire. Interviews were then held with the same respondents. They were questioned on the basis of themes that, in combination with the quantitative research, provide answers to the sub-questions.

The research shows that the preparation of a teacher before the start of the Sam de Waterman project is crucial. This preparation influences the attitude towards the project. Good preparation means a positive attitude, so that the message can be better conveyed. Less preparation negatively influences the attitude towards the project, making the teacher less credible. In addition, the attitude towards healthy behavior also appears to be decisive. The respondents who themselves attached great importance to a healthy lifestyle had less difficulty promoting healthy behavior than the respondents who were less concerned with healthy lifestyles. It was more difficult for them to encourage the children to drink water instead of sugary drinks. Finally, it appears that the exemplary function that a teacher has is not used optimally. A number of teachers consciously use this exemplary function because they know that they are a role model for the children. A number of other respondents also know that they have an exemplary function, but do not or do not deal with it consciously. These respondents place the responsibility for imparting healthy behavior to the parents.

Three recommendations have been formulated based on the results. The first recommendation is to inform teachers in good time of their participation in Sam de Waterman, so that they have sufficient time to prepare themselves, in order to prevent a negative attitude towards the project. The second recommendation is to write a manual for the participating teachers. This contains tips to perform their role within the project as effectively as possible. The third recommendation is to actively involve parents in the project because the research shows that they also have a major role in the process of behavioral change. After all, they are the ones who determine what a child takes to school.

Any follow-up research could focus on a larger population, or on the effectiveness of the recommendations that result from this research.

Inhoudsopgave

[Voorwoord 3](#_Toc9245833)

[Samenvatting 4](#_Toc9245834)

[Abstract 5](#_Toc9245835)

[1. Inleiding 8](#_Toc9245836)

[1.1 De stageorganisatie 8](#_Toc9245837)

[1.2 Het kennisgebied 8](#_Toc9245838)

[1.3 Probleemstelling 9](#_Toc9245839)

[1.4 Centrale onderzoeksvraag 9](#_Toc9245840)

[1.5 Deelvragen 9](#_Toc9245841)

[1.6 Doelstellingen 9](#_Toc9245842)

[1.7 Leeswijzer 10](#_Toc9245843)

[2. Theoretisch kader 11](#_Toc9245844)

[2.1 Gedragsverandering 11](#_Toc9245845)

[2.1.1 Gezond gedrag 11](#_Toc9245846)

[2.1.2 Gezondheid 11](#_Toc9245847)

[2.1.3 Verklaring van gedrag 13](#_Toc9245848)

[2.2 Leefstijlinterventies 15](#_Toc9245849)

[2.2.1 Sam de Waterman 15](#_Toc9245850)

[2.2.2 Voedingsbeleid Jump-in 16](#_Toc9245851)

[2.2.3 Overbruggingsplan voor kinderen met overgewicht 16](#_Toc9245852)

[2.2.4 LEFF (Lifestyle, Energy, Fun & Friends) 16](#_Toc9245853)

[2.2.5 “Werkzame factoren” 17](#_Toc9245854)

[2.3 Rol van de leraar 18](#_Toc9245855)

[2.3.1 Sociale omgeving 18](#_Toc9245856)

[2.3.2 De leraar als opvoeder 18](#_Toc9245857)

[2.3.3 Opvoedstijlen van Darling 19](#_Toc9245858)

[2.3.4 Opvoedingsdimensies Skinner, Johnson & Snyder 20](#_Toc9245859)

[2.3.5 De leraar als rolmodel 21](#_Toc9245860)

[2.3.6 Rolmodellen binnen leefstijlinterventies 22](#_Toc9245861)

[2.4 Verhouding tussen gedragsverandering en de leraar 23](#_Toc9245862)

[3. Onderzoeksmethode 25](#_Toc9245863)

[3.1 Onderzoeksstrategie 25](#_Toc9245864)

[3.2 Dataverzamelingsmethode 25](#_Toc9245865)

[3.3 Onderzoekspopulatie/-eenheden en respondenten 25](#_Toc9245866)

[3.4 Onderzoeksinstrumenten en data-analyse 26](#_Toc9245867)

[3.5 Betrouwbaarheid, validiteit en bruikbaarheid 27](#_Toc9245868)

[3.6 Ethische aspecten 27](#_Toc9245869)

[4. Resultaten 28](#_Toc9245870)

[4.1 Betrokkenheid van de leraar binnen Sam de Waterman 29](#_Toc9245871)

[4.1.1 Voorbereiding 29](#_Toc9245872)

[4.1.2 Werkzaamheden 29](#_Toc9245873)

[4.1.3 Communicatie met de ouders 30](#_Toc9245874)

[4.1.4 Het promoten van gezond gedrag 31](#_Toc9245875)

[4.1.5 Het motiveren van de kinderen 31](#_Toc9245876)

[4.1.6 Mening over het project 31](#_Toc9245877)

[4.2 Kennis en competenties betreft gezondheid en leefstijl 32](#_Toc9245878)

[4.2.1 Kennis over gedragsverandering 32](#_Toc9245879)

[4.2.2 Competenties met betrekking tot gedragsverandering 32](#_Toc9245880)

[4.2.3 Stijl van lesgeven 33](#_Toc9245881)

[4.2.4 Houding ten opzichte van gezond gedrag 33](#_Toc9245882)

[4.2.5 Gezond gedrag in de vrije tijd 35](#_Toc9245883)

[4.2.6 Gezond gedrag in de klas 35](#_Toc9245884)

[4.2.7 Vertrouwen in de methode Sam de Waterman 35](#_Toc9245885)

[4.2.8 Duurzaamheid gezondheid in de klas 36](#_Toc9245886)

[4.3 Voorbeeldfunctie van de leraar 36](#_Toc9245887)

[4.3.1 Het bewust bezig zijn met een voorbeeldfunctie 36](#_Toc9245888)

[4.3.2 De invloed van de ouders 37](#_Toc9245889)

[4.3.3 Het gevoel van verantwoordelijkheid 37](#_Toc9245890)

[5. Discussie 38](#_Toc9245891)

[5.1 Betrokkenheid van de leraar binnen Sam de Waterman 38](#_Toc9245892)

[5.2 Kennis en competenties betreft gezondheid en leefstijl 39](#_Toc9245893)

[5.3 Voorbeeldfunctie van de leraar 40](#_Toc9245894)

[5.4 Reflectie op het onderzoeksproces 41](#_Toc9245895)

[6. Conclusie en aanbevelingen 42](#_Toc9245896)

[6.1 Conclusie 42](#_Toc9245897)

[6.2 Aanbevelingen 44](#_Toc9245898)

[7. Bibliografie 46](#_Toc9245899)

[8. Bijlagen 52](#_Toc9245900)

[Bijlage 1: Online vragenlijst (kwantitatief onderzoek) 52](#_Toc9245901)

[Bijlage 2: Opzet interviews (kwalitatief onderzoek) 60](#_Toc9245902)

[Bijlage 3: Syntax SPSS 62](#_Toc9245903)

[Bijlage 4: Volledige topiclijst 63](#_Toc9245904)

[Bijlage 5: Operationaliseringstabel 64](#_Toc9245905)

[Bijlage 6: Uitwerking online vragenlijst per respondent 65](#_Toc9245906)

[Bijlage 7: Transcripten semi-gestructureerde interviews 70](#_Toc9245907)

# Inleiding

## De stageorganisatie

Het lectoraat Healthy Region is een verbinding tussen het onderwijs en de beroepspraktijk. Onder leiding van lector Prof. Dr. Olaf Timmermans wordt er praktijkgericht onderzoek uitgevoerd op de HZ University of Applied Sciences. Dit wordt niet alleen door docenten gedaan, maar ook door studenten. Het doel is om innovaties te realiseren in de beroepspraktijk. Ieder lectoraat heeft thema’s uit de beroepspraktijk waar het zich op richt. Voor het lectoraat Healthy Region zijn die thema’s toerisme, zorg, vitaliteit, bewegen, welzijn en gezondheid.

## Het kennisgebied

Er zal onderzoek gedaan worden dat gericht is op het gedrag van de leraar in het proces van gedragsverandering binnen de leefstijlinterventie ‘Sam de Waterman’. De afgelopen decennia hebben steeds meer kinderen te maken met overgewicht (Bemelmans, Visscher, Verschuren, & Schuit, 2004). Het percentage kinderen met overgewicht steeg van bijna 10% in 1983, naar 11,9% in 2016 en vervolgens naar 13,1% in 2017 (CBS, 2018). Overgewicht op jonge leeftijd is een voorbode voor obesitas op latere leeftijd en vergroot de kans op de ontwikkeling van hart- en vaatziekten, diabetes en bepaalde vormen van kanker, zoals darmkanker, borstkanker en halskanker (WHO, 2018). Daarnaast hebben kinderen met overgewicht een kortere levensverwachting (WHO, 2018).

Obesitas kan ontstaan door eet- en drinkgewoontes die zijn ontwikkeld tijdens de jeugd (Hamid, Islam, & Ray, 2013). Voorbeelden hiervan zijn het nuttigen van steeds grotere porties, zowel eten als drinken. Ook veranderingen van ‘snackgewoontes’, verschillende diëten en het steeds meer nuttigen van suikerhoudende drankjes spelen een rol (Briefel & Johnson, 2004). In een rapport van De Boer et al. (2013) wordt gesteld dat kinderen van vier en vijf jaar oud regelmatig suikerhoudende drankjes drinken, vaak meerdere glazen per dag. Veel kinderen hebben een voorkeur voor zoete producten, zoals suikerhoudende drankjes. Zij maken hun keuze gebaseerd op de zoete smaak (Drewnowski, Mennella, Johnson, & Bellisle, 2012). Uit onderzoek van Dubois et al. (2007) blijkt het regelmatig nuttigen van suikerhoudende drankjes ervoor kan zorgen dat kinderen een groter risico lopen op het ontwikkelen van overgewicht. Dit in tegenstelling tot het drinken van suikervrije drankjes. Uit onderzoek van De Ruyter (2012) blijkt dat kinderen van vier tot elf jaar die suikervrije drankjes dronken minder lichaamsvet ontwikkelden dan kinderen die wel suikerhoudende drankjes dronken.

Water zou een oplossing kunnen zijn. Water heeft veel voordelen: er zitten geen calorieën in, geen suiker, er is veel van verkrijgbaar en het is makkelijk te verkrijgen, zeker in Nederland. Wanneer je een jaar lang suikerhoudende drankjes zou vervangen door water, dan wordt het risico op het ontwikkelen van overgewicht verkleind met 31% (Muckelbauer, et al., 2009). Het zou dus beter zijn als kinderen de gewoonte van het kiezen voor suikerhoudende drankjes vervangen door het kiezen van water. Dit is precies waar het project ‘Sam de Waterman’ over gaat. Vorig jaar is er een pilot gehouden, waaraan 15 basisscholen hebben meegedaan. Tijdens de pilot hebben studenten van de HZ University of Applied Sciences onderzoek gedaan naar de drinkgewoonten van de leerlingen en de ervaringen van de docenten (Slimmen, 2017). De reacties op de pilot waren positief. Daarbij bleek uit onderzoek dat tijdens de pilot het drinken van water met 7% is toegenomen (GGD Zeeland, 2017). Het is de bedoeling dat het project dit jaar in heel Zeeland wordt uitgezet. Het thema van het onderzoek zal gebaseerd zijn op het maken van gezonde keuzes, gedragsverandering en borging van de interventie ‘Sam de Waterman’.

Kinderen met overgewicht hebben vaak te maken met stigmatisering. Hierdoor hebben ze meer kans op lagere zelfwaardering en daarmee samenhangende psychosociale problemen, zoals eenzaamheid, verdriet en gespannenheid (GGD Zeeland, 2017). Het is dus van groot belang om de interventie te laten slagen, zodat overgewicht en de bijkomstige problemen voorkomen kunnen worden.

## Probleemstelling

Tijdens het schooljaar 2017-2018 is er een pilot van de methode ‘Sam de Waterman’ gehouden op 15 basisscholen in Zeeland. Er zijn in totaal drie metingen gedaan, die zijn uitgevoerd door de leraren. Bij de nulmeting, voorafgaand aan het project, waren de resultaten compleet. Bij de tussenmeting ontbrak de helft van de resultaten, en bij de eindmeting waren er slechts twee leraren die de resultaten hadden ingestuurd (Slimmen, 2017).

Uit een evaluatie met de leraren bleek dat ze vonden dat ze te weinig tijd hadden om de resultaten te verwerken en op te sturen. Er is gebleken dat er op de basisscholen van de pilot 7% meer water is gedronken naar aanleiding van ‘Sam de Waterman’. Het is echter zo dat er op dit moment onvoldoende zicht is op de invloed die de leraar heeft gehad tijdens het project, en of de leraar ervoor kan zorgen dat een groter percentage van de basisschoolkinderen structureel kiest voor water in plaats van suikerhoudende drankjes.

## Centrale onderzoeksvraag

Uit de probleemstelling is de volgende hoofdvraag ontstaan:

“*Wat is de rol van de leraar in het proces van gedragsverandering binnen de methode ‘Sam de Waterman’ op Zeeuwse basisscholen?”*

## Deelvragen

Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden zijn deelvragen van belang. De volgende deelvragen zijn geformuleerd, om antwoord te kunnen geven op de hoofdvraag:

*“Op welke manier is een leraar betrokken bij de uitvoering van ‘Sam de Waterman’ op basisscholen in Zeeland?”*

*“Wat zijn de competenties van de leraar met betrekking tot gedragsverandering”*

*“In hoeverre is de leraar zich bewust van de voorbeeldfunctie die hij/zij heeft binnen de methode ‘Sam de Waterman’?”*

## Doelstellingen

Er zijn twee doelstellingen voor dit onderzoek. De eerste doelstelling is om inzicht te krijgen in de handelingen van een leraar tijdens het project ‘Sam de Waterman’ op Zeeuwse basisscholen. De tweede doelstelling is om erachter te komen hoe de rol van de leerkracht binnen Sam de Waterman geoptimaliseerd kan worden.

## Leeswijzer

In hoofdstuk 2 wordt de literatuur beschreven, die relevant is voor het onderzoek en het beantwoorden van de onderzoeksvraag en deelvragen. Hoofdstuk 3 bevat een beschrijving van de methode, de manier waarop de informatie voor dit onderzoek verzameld is. Hoofdstuk 4 beschrijft de resultaten, verdeeld over drie thema’s. Deze thema’s zijn gebaseerd op de deelvragen van dit onderzoek. Hoofdstuk 5 bevat de discussie. Hierin worden de resultaten vergeleken met de literatuur en de eigen bevindingen van de onderzoeker. Hoofdstuk 6 bevat de conclusie en een aantal aanbevelingen. In hoofdstuk 7 is alle gebruikte literatuur te vinden en in hoofdstuk 8 staan de bijlagen.

# Theoretisch kader

In dit hoofdstuk wordt gekeken naar de literatuur die het onderzoek en de hoofdvraag verduidelijken. In de eerste paragraaf zal het principe gedragsverandering behandeld worden. Allereerst zal er een definitie van gedrag en gezondheid gegeven worden en zal er uiteengezet worden hoe gedrag te verklaren is. In de tweede paragraaf gaat het over leefstijlinterventies. Vergelijkbare leefstijlinterventies met Sam de Waterman worden besproken, net als de factoren die een interventie succesvol maken. De derde paragraaf gaat over de rol van de leraar. De sociale omgeving, klasgenoten en invloed van de leraar op basisschoolkinderen komen aan bod.

## Gedragsverandering

### Gezond gedrag

In de psychologie wordt de term ‘gedrag’ als volgt beschreven: “*Gedrag bestaat uit alle bewuste of onbewuste handelingen, die al dan niet waarneembaar zijn”* (Ensie, 2015)*.* Gedrag wordt beïnvloed door twee factoren: erfelijkheid (nature) en de omgeving (nurture). Er is onder wetenschappers veel discussie over welke factor de meeste invloed heeft. Een mens erft vele eigenschappen zoals kleur van de ogen, haarkleur en lengte van de ouders. Hier heeft de omgeving geen invloed op. De overige eigenschappen, zoals gedrag, persoonlijkheid en overtuigingen, kunnen aangeleerd worden. Filosoof René Decartes stelt dat alle eigenschappen van de mens aangeboren zijn. Er zijn onderzoeken gedaan met tweelingen, waarbij twee identieke tweelingen bij de geboorte werden gescheiden en in verschillende delen van de wereld werden opgevoed. Vaak kwam er uit zo’n onderzoek dat ondanks dat de tweelingen apart opgroeiden, ze toch vrijwel dezelfde eigenschappen en kenmerken hadden (Lewis, 2014). Filosoof John Locke was overtuigd van het feit dat ieder mens wordt geboren als een ‘Tabula rasa’, wat Latijn is voor onbeschreven blad. Dit zou betekenen dat gedrag wel degelijk beïnvloedbaar is door de omgeving (Owen, 2006).

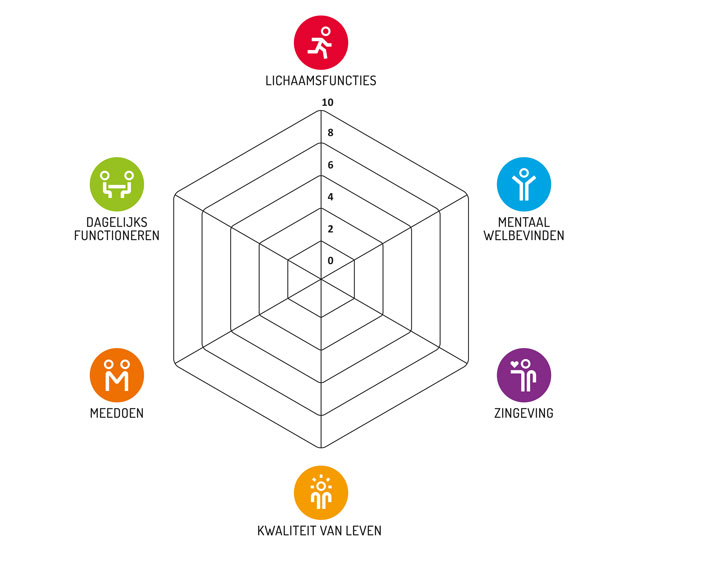
De algemene opvatting is dat het belangrijk is om gezond gedrag (bewegen, groente en fruit eten (Polder, Kooiker, & van der Lucht, 2012)) aan te leren, om gezondheidsproblemen zo veel mogelijk uit te sluiten. Het is vaak zo dat mensen pas over gezond gedrag gaan nadenken op het moment dat ze klachten krijgen, of merken dat er iets mis is. Dit soort momenten worden ook wel “life events” genoemd (Cambridge Dictionary, 2018). Het effect is echter groter als je daar al mee bezig bent voordat er iets gebeurt (Clabbers, 2017). Daarnaast is het voor kinderen extra belangrijk dat er aandacht is voor gezonde voeding. Dit is nodig voor de groei, maar leert ook gezonde eetgewoonten aan. De kindertijd is een cruciale periode wat betreft het aanleren van eetgewoonten en is bepalend voor de gezondheid in het verdere leven (TNO, 2018). De basisschool is een uitstekende plek om te beginnen met het aanleren van gezond gedrag (Langford, et al., 2014). Kinderen zitten verdeeld over acht jaar ongeveer 7520 uur op de basisschool (Rijksoverheid, 2018) en volgens het Voedingscentrum (2018) draagt het werken aan gezondheid op school bij aan betere schoolprestaties, minder verzuim en creëren de kinderen een gezondere leefstijl.

### Gezondheid

Gedragsverandering is voornamelijk gericht op het verbeteren van de gezondheid (Brug, Schaalma, & Kok, 2003). In 1948 formuleerde de World Health Organisation de volgende definitie van gezondheid: “*Gezondheid is een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet van louter het ontbreken van ziekte”* (WHO, 1948). Op dat moment was die definitie baanbrekend en ambitieus. Inmiddels is deze definitie volgens velen achterhaald, omdat dit zou betekenen dat iemand die in een rolstoel zit verder niet gezond kan zijn. Machteld Huber heeft in 2011 het concept ‘Positieve gezondheid’ ontwikkeld, als alternatief voor de traditionele definitie van de WHO. In het model van Huber (2011) is gezondheid niet alleen maar de af- of aanwezigheid van ziekte, maar *“het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren”* (Alles is gezondheid, 2018)*.*

Huber (2011) benoemt in haar theorie zes dimensies van gezondheid. Deze dimensies (figuur 1) worden gebruikt om het ‘gezondheidswelzijn’ te bepalen. Huber stelt dat gezondheid het vermogen is om de eigen regie over het leven te voeren en aanpassingen door te voeren op het gebied van gezond gedrag. Het gaat uit van de kracht van de mens, en niet de beperkingen.

Theorie Huber:

* Lichaamsfuncties: medische feiten, medische waarnemingen, fysiek functioneren, klachten en pijn, energie
* Mentaal welbevinden: cognitief functioneren, emotionele toestand, eigenwaarde/zelfrespect, gevoel controle te hebben, zelfmanagement, veerkracht
* Zingeving: doelen nastreven, toekomstperspectief ervaren, acceptatie
* Kwaliteit van leven: welbevinden, geluk beleven, genieten, ervaren gezondheid, lekker in je vel zitten, levenslust
* Meedoen: sociale en communicatieve vaardigheden, sociale contacten, betekenisvolle relaties, geaccepteerd worden, maatschappelijk betrokken zijn, betekenisvol werk
* Dagelijks functioneren: basis ADL (Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen), instrumentele ADL, werkvermogen, gezondheidsvaardigheden (Huber, 2017)

Figuur 1 Model positieve gezondheid (Huber)

Het Lectoraat Healthy Region heeft dit model aangevuld. Volgens hen zijn er nog een aantal omgevingsfactoren die ook van invloed zijn op de gezondheid. In dat model zijn er daarom niet zes, maar negen gezondheidsdimensies . Dit model wordt in dit onderzoek gebruikt. Zij stellen dat lichaamsfuncties verdeeld is in drie dimensies: voeding, bewegen en slaap. Het mentaal welbevinden is omgebogen tot balans, omdat deze dimensie gericht is op emotie, zelfwaardering en cognitief functioneren. Gezond gedrag is toegevoegd, dit is gedaan op basis van een onderzoek van Hendriksen (2016). Gezond gedrag is gebaseerd op de intentie om gezond te kunnen en willen leven. Meedoen is omgevormd tot Sociale participatie, wat de maatschappelijke betrokkenheid omvat. Verder is financieel toegevoegd aan het model. Uit onderzoek van Mackenbach (2008) blijkt namelijk dat de financiële situatie van grote invloed is op de gezondheid. De negen dimensies, geformuleerd door het Lectoraat Healthy Region en gebruikt voor dit onderzoek zijn als volgt:

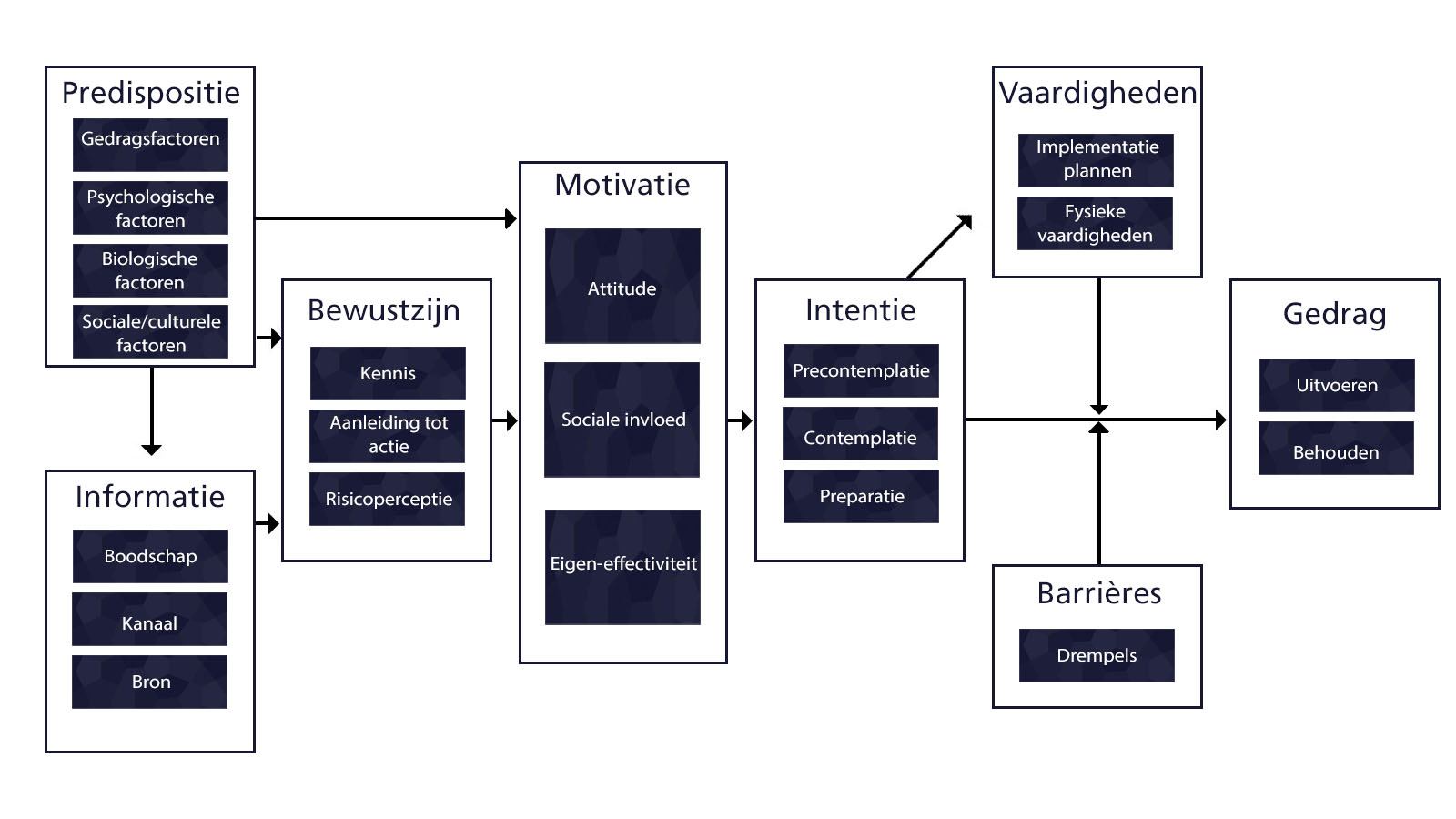
* Gezond gedrag
* Voeding
* Bewegen
* Slaap
* Balans
* Sociaal
* Zingeving
* Financieel
* Werkomgeving

Op basis van deze dimensies heeft het Lectoraat Healthy Region een vragenlijst opgesteld, waarmee de dimensies getoetst worden. Door middel van vragen komt er per dimensie een score van 0 tot 100 uit. Alle scores onder de 60 worden als onvoldoende beschouwd. Deze vragenlijst wordt in dit onderzoek gebruikt.

Gezondheid kan op verschillende manieren worden opgevat. Maarten Bijma en Max Lak (2012) stellen dat er twee visies zijn op gezondheid: gezondheid als toeval en gezondheid als competentie. Mensen die hun gezondheid als toeval zien, zien gezondheid als iets dat hen overkomt en waarop zij geen invloed hebben. De andere visie, gezondheid als competentie, brengt gezondheid in verband met persoonlijke competenties, die ervoor zorgen dat gezond zijn en gezond blijven niets met toeval te maken hebben.

Volgens Huber (2011) is gezondheid meer dan “niet ziek zijn”. Zij stelt dat gezondheid juist het vermogen is om met ziektes, beperkingen of problemen om te gaan. Gezondheid als competentie dus. Een aantal gezondheidsproblemen kunnen ontstaan door factoren waar je als mens geen invloed op hebt. Vaak is het wel zo dat ongezond gedrag de oorzaak is van gezondheidsproblemen (Bijma & Lak, 2012). Voorbeelden van ongezond gedrag zijn roken, veel alcohol drinken, weinig slapen en weinig bewegen (CBS, 2012).

### Verklaring van gedrag

Er zijn verschillende modellen ontwikkeld om gedrag te verklaren. Het *Integrated Change Model* (De Vries, 2005) *,* ook wel *I-Change* model genoemd, is een bundeling van vijf gedragsmodellen: de *Theory of Planned Behaviour* (Ajzen, 1985)*,* het *Health Belief Model* (Janz & Becker, 1984)*,* de *Goal Setting Theory* (Locke & Latham, 1968)*,* het *Transtheoretical model of Change* (Prochaska & DiClemente, 1982)en de *Social Cognitive Theory* (Bandura, 1986)*.* Het *I-Change* model is te zien in figuur 2.

Figuur 2 Integrated Change Model (De Vries, 2005)

#### 2.1.3.1 Intentie

Om gedrag te kunnen veranderen, moet er eerst gekeken worden naar hoe gedrag ontstaat. Op deze manier weet de leraar precies hoe hij gedragsverandering betreft water drinken kan doorvoeren bij zijn leerlingen. Gedrag wordt bepaald door de intentie om bepaald gedrag uit te voeren. Het begint vaak met precontemplatie. In deze fase is het individu zich niet bewust van bepaald (ongezond) gedrag en is er geen intentie om te veranderen. De fase daarna is de contemplatie. In deze fase overweegt het individu om het gedrag te veranderen. In de fase van preparatie wordt er besloten of er veranderd wil worden of niet, en worden er voorbereidingen getroffen. Deze fases van verandering komen voort uit het *Transtheoretical model of Change* (Prochaska & DiClemente, 1982)*.*

#### 2.1.3.2 Motivatie

De intentie om gezond gedrag te vertonen komt voort uit de motivatie. In het model van De Vries (2005) bestaat de motivatie uit drie factoren: attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit (Ajzen, 1985).

Zonder een positieve attitude ten opzichte van bepaald gedrag zal de intentie om dat gedag te gaan vertonen er ook niet zijn. De attitude is niet alleen gebaseerd op ervaringen, maar ook op gewoonten en overtuigingen, zogenaamde ‘beliefs’. Er zijn drie verschillende soorten ‘beliefs’ (Kenniscentrum Sport, 2015):

* Cognitieve beliefs: op basis van kennis (water drinken is gezond)
* Affectieve beliefs: op basis van gevoel en emotie (water drinken is lekker)
* Conatieve beliefs: op basis van gedrag (water drinken is een gewoonte)

Ajzen (1985) spreekt in de *Theory of Planned Behaviour* over de term ‘subjectieve norm’. De Vries (2005) stelt echter dat de sociale invloed veel meer is dan alleen de subjectieve norm. De sociale omgeving heeft op verschillende manieren invloed op het gedrag van een individu. Allereerst via de subjectieve norm: de verwachting die de omgeving heeft van hoe een individu zich gedraagt. Ten tweede de sociale steun van de omgeving. Naast de sociale steun is ook de druk van de omgeving van invloed op het gedrag. Als laatste wordt ‘modeling’ genoemd, het gedrag van rolmodellen zoals ouders, leraren, topsporters dat overgenomen wordt, omdat deze personen als voorbeeld worden gezien.

De eigen effectiviteit is de inschatting van het individu om bepaald gedrag te kunnen vertonen en vast te houden. Dat heeft te maken met zelfvertrouwen, maar ook met praktische aspecten, zoals tijd en geld. Hoe groter de eigen effectiviteit, hoe groter de kans dat de intentie er is om een bepaald gedrag te vertonen. De eigen effectiviteit is afhankelijk van twee factoren (Ajzen, 1985):

* Control beliefs: de inschatting van de capaciteit en mogelijkheden om bepaald gedrag te vertonen
* Power of control: de mate waarin het individu denkt de factoren te kunnen beïnvloeden

#### 2.1.3.3 Bewustzijn

De motivatie voor bepaald gedrag wordt mede bepaald door bewustzijn (Janz & Becker, 1984). Onder bewustzijn valt de kennis die een individu heeft van bepaald gedrag. Ook de ‘cue to action’ valt onder bewustzijn. ‘Cue to action’ wil zeggen dat een bepaalde actie of gebeurtenis de aanleiding is voor de motivatie om te veranderen (University of Twente, 2018). Verder wordt het bewustzijn bepaald door risicoperceptie: het vermogen om risico’s in te schatten.

#### 2.1.3.4 Informatie

Het bewustzijn van een individu wordt gevormd door informatie. Maar niet alle informatie zorgt ervoor dat er bewustwording plaatsvindt. De boodschap moet aansluiten op de interesses van het individu. Daarnaast is de bron van de boodschap ook erg belangrijk. Er moet vertrouwen zijn in de bron, zodat de boodschap die verspreid wordt ook daadwerkelijk wordt aangenomen. Het maakt verder nog uit via welk kanaal de boodschap verspreid wordt. Dit kan bijvoorbeeld via televisie, radio, internet of krant zijn (Alles over sport, 2015).

#### 2.1.3.5 Predispositie

De basis van het vertoonde gedrag ligt bij de predispositie. Deze factoren hebben te maken met aanleg (Zeko, 2008). Predispositie bestaat uit vier factoren: gedragsfactoren (bijvoorbeeld leefstijl en gedrag uit het verleden), psychologische factoren (bijvoorbeeld persoonlijkheid en interesses), biologische factoren (bijvoorbeeld geslacht en lichaamsbouw) en sociale/culturele factoren (bijvoorbeeld de manier waarop er in de omgeving wordt gekeken naar gezondheid). Het nadeel van de predispositiefactoren is dat ze vaak niet te beïnvloeden zijn.

#### 2.1.3.6 Vaardigheden en barrières

Waar andere gedragsmodellen vaardigheden en barrières niet bespreken, doet De Vries (2005) dat wel. De vaardigheden en barrières worden van toepassing tussen de intentie voor het uitvoeren van gedrag en het uiteindelijke uitvoeren van gedrag (figuur 2). Onder vaardigheden worden implementatieplannen (de manier waarop bepaald gedrag gaat worden uitgevoerd) en fysieke vaardigheden genoemd. Barrières zijn drempels waar het individu overheen moet stappen om gedragsverandering te realiseren. Het gevaar van barrières is dat ze zo groot zijn, dat het individu opgeeft en er dus geen gedragsverandering plaatsvindt (Kenniscentrum Sport, 2015).

## Leefstijlinterventies

Om gedragsverandering te realiseren, wordt er vaak gebruik gemaakt van interventies (Van Rinsum, Gerards, Rutten, Van de Goor, & Kremers, 2018). Een interventie is “*een doelbewuste ingreep om een bepaalde zaak te verbeteren”* (Ensie, 2015)*.* In dit theoretisch kader worden een aantal leefstijlinterventies samengevat die in Nederland worden ingezet. Er zullen leefstijlinterventies besproken worden die gericht zijn op gezonde voeding en het voorkomen van overgewicht, omdat water drinken valt onder deze thema’s. Er zal gekeken worden naar de factoren die ervoor zorgen dat een leefstijlinterventie succesvol is.

### 2.2.1 Sam de Waterman

De interventie Sam de Waterman staat centraal in dit onderzoek. Het is een interventie die basisscholen helpt om kinderen in groep 1 en 2 een gezond drinkbeleid aan te leren, om op die manier overgewicht tegen te gaan. Er is gekozen voor kinderen in groep 1 en 2 omdat op die leeftijd de kans het grootst is dat water drinken een gewoonte wordt die de rest van het leven blijft (Lobo, 2013). Sam de Waterman is een methode die bestaat uit een voorleesboek, een bidon en lesmateriaal met bijvoorbeeld liedjes, die kinderen stimuleren om water te drinken in plaats van suikerhoudende drankjes (Loket gezond leven, 2018). Door structureel bezig te zijn met water drinken en de voordelen daarvan, ontwikkelen de kinderen een positieve houding ten opzichte van water drinken. Water drinken wordt ‘normaal’. Door veel te herhalen zal er gedragsverandering plaatsvinden; kinderen zullen eerder voor water kiezen dan voor drankjes met veel suiker erin, niet alleen op school, maar ook thuis.

Het Sam de Waterman project richt zich op een aantal gedragsdeterminanten. Allereerst op de houding ten opzichte van water drinken. Die wordt positief beïnvloed door verhalen en liedjes waar Sam de hoofdrol in speelt. Daarnaast wordt de aandacht ook gelegd op bewustwording bij de kinderen. Zij moeten leren dat water gezonder is dan drankjes waar veel suiker in zit. De sociale omgeving en sociale norm worden ook belicht; de kinderen moeten het ‘leuk’ en ‘stoer’ gaan vinden om water te drinken (Verschuure, 2015).

### 2.2.2 Voedingsbeleid Jump-in

Het voedingsbeleid Jump-in (GGD Amsterdam, 2018) is een erkende interventie waarvan het hoofddoel is om overgewicht op de lange termijn te voorkomen. Door middel van een gezond voedingsbeleid worden kinderen gestimuleerd te kiezen voor gezond eten en drinken (volgens de Schijf van Vijf) (Voedingscentrum, 2016). Dit beleid bestaat uit vijf eet- en drinkmomenten die makkelijk in te passen zijn (van Opdorp, 2018):

1. Tijdens de korte ochtendpauze op school drinken kinderen water (of melk of thee zonder suiker/zoetstoffen
2. Tijdens de korte ochtendpauze op school eten kinderen groente of fruit (of een bij voorkeur bruine/volkoren boterham
3. Traktaties op school zijn gezond of qua portiegrootte bescheiden
4. Tijdens de lunch op school eten kinderen bruin/volkoren brood (of andere maaltijdcomponenten, zoals couscous, pasta, rijst, aardappel, bonen) aangevuld met groenten en fruit
5. Tijdens de lunch op school drinken kinderen water (of melk of thee zonder suiker/zoetstoffen)

Met behulp van een stappenplan, presentaties, lesmateriaal en een ‘Jump-in scan’ waarmee doelen kunnen worden opgesteld, wordt er draagvlak gecreëerd voor het voedingsbeleid. Er wordt in de beginfase aandacht besteed aan de determinanten kennis, attitude en sociale omgeving, zodat de kans op blijvende gedragsverandering vergroot wordt. Jump-in is erkend als goed onderbouwd door de Jeugdgezondheidszorg en het RIVM op basis van onderzoek, onderbouwing en uitvoerbaarheid (Loket gezond leven, 2018).

### 2.2.3 Overbruggingsplan voor kinderen met overgewicht

Het doel van deze interventie, die ontwikkeld is door het Nederlands Jeugdinstituut (Kuppers, 2009), is om te voorkomen dat er obesitas bij kinderen ontstaat, door overgewicht te voorkomen en verminderen. Dit wordt gedaan door het geven van advies en het uitvoeren van vijf werkzame elementen voor de aanpak van overgewicht. Deze elementen zijn systematisch opgesteld, in samenwerking met experts en op basis van literatuuronderzoek en een pilot. De volgende elementen vormen de basis van de interventie (Kuppers, 2009):

1. Stimuleren van borstvoeding
2. Stimuleren van buiten spelen
3. Stimuleren van ontbijten
4. Verminderen van gezoete, frisdranken
5. Verminderen van tv-kijken/computeren

Naast deze elementen is motiverende gespreksvoering toegevoegd aan de pilot. Dit komt voort uit resultaten van de pilot, waaruit bleek dat het moeilijk was de ouders te overtuigen van het belang van de interventie. Sommige ouders vonden dat hun kind niet te dik was, of dat er geen interventie nodig was, terwijl dit wel zo was (Bulk-Bunschoten, Renders, Leerdam, & van Hirasing, 2005). Motiverende gespreksvoering is “*een directieve en persoongerichte gespreksstijl die tot doel heeft gedragsverandering te bevorderen door ambivalentie ten opzichte van verandering te helpen verhelderen en oplossen”* (Bijma & Lak, 2012)*.*

In 2009 is de effectiviteit van deze interventie gemeten. Uit onderzoek bleek dat bij 74% van de kinderen (N=124) de BMI (Body Mass Index) gelijk was gebleven of was afgenomen. De middelomtrek was bij 81% van de kinderen gelijk gebleven of afgenomen. Ook bleek dat de leefstijl van de kinderen verbeterd was: ze zijn gezonder gaan eten en meer gaan bewegen (Venemans, Poort, Gijsen, & de Vos, 2009).

### 2.2.4 LEFF (Lifestyle, Energy, Fun & Friends)

LEFF (van den Eynde, et al., 2017) is gebaseerd op de Engelse interventie MEND (Mind, Exercise, Nutrition, Do it!) en richt zich op kinderen met overgewicht of obesitas. Binnen deze gecombineerde leefstijlinterventie gaan gezinnen zich 10 weken lang intensief bezighouden met gezond eten en genoeg bewegen. Hierbij wordt veel aandacht besteed aan kennis, attitude, sociale steun en eigen effectiviteit. De nadruk wordt gelegd op het creëren van positieve ervaringen, door onder andere de gezinsaanpak, een positieve opvoedstijl en een specifieke manier van benaderen. Deze factoren ondersteunen de gedragsverandering (van den Eynde, et al., 2017). De evaluatie van LEFF leverde positieve resultaten op. Na 10 weken werd er bij de kinderen een duidelijk lager BMI waargenomen. Ook bleek dat de kwaliteit van leven verbeterd was (Loket gezond leven, 2018).

### 2.2.5 “Werkzame factoren”

De meeste leefstijlinterventies die in Nederland ingezet worden, zijn te vinden in de Interventiedatabase Gezond en Actief Leven. Deze interventies zijn beoordeeld op kwaliteit door een onafhankelijke commissie. Dit kwaliteitskeurmerk geeft professionals vertrouwen in de effectiviteit van een interventie die zij willen inzetten. Het gebeurt echter wel eens dat een professional de interventie een klein beetje aanpast, zodat deze net iets beter aansluit op de doelgroep die hij/zij wil bereiken. Dat is altijd een risico, omdat sommige factoren eigenlijk niet vervangen kunnen worden. Sommige ‘werkzame factoren’ zijn namelijk essentieel voor het slagen van een interventie. Wanneer een of meerdere van deze factoren vervangen worden, is de interventie niet meer effectief. De interventie kan dan zelfs averechts werken (Barnoski, 2004). Er is veel discussie over wat nou precies werkzame factoren zijn binnen leefstijlinterventies (Van Oers, 2015).

Werkzame factoren is de benaming voor onderdelen van een interventie die niet zouden mogen ontbreken in een interventie, omdat ze effect hebben op de uitvoering in de praktijk. Een combinatie van de juiste werkzame factoren maakt een interventie effectief (van Dale, Lanting, & van Delden, 2015). Volgens Molleman en Hosman (2015) vragen interventies van bijna alle gezondheidsthema’s om een integrale aanpak. Daarbij is de lokale context bepalend. Zij stellen dat de interventie niet meer leidend is, maar juist de context. Deze opvatting komt voort uit het Referentiekader Gezondheidsbevordering, dat tien indicatoren voor effectieve gezondheidsbevordering heeft opgesteld (Hekkink, Molleman, Keijser, & Saan, 2007) (planmatig werken, mix van werkzame factoren, meerder partners betrekken, beschikbare data gebruiken, leiderschap, expertise begeleiding, inbreng van de doelgroep, draagvlak, eigenaarschap en continuïteit). Daarnaast is ook de interactie tussen de begeleiding en de doelgroep belangrijk voor de effectiviteit van de interventie. De aanpak die voor de ene doelgroep werkt, kan voor een andere doelgroep nutteloos zijn (Herens, Wagemakers, & Vaandrager, 2015).

Herens, Wagemakers & Vaandrager (2015) onderscheiden twee aspecten van werkzame factoren. Het eerste aspect gaat over de normen en waarden van de doelgroep. De (gezondheids)keuzes die de doelgroep maakt zijn namelijk hierop gebaseerd. Het tweede aspect betreft de competenties en vaardigheden van de begeleiding. Competenties en vaardigheden zijn nodig om het proces van gedragsverandering in gang te zetten. Uit een ander onderzoek naar werkzame factoren binnen verschillende leefstijlinterventies (Peters, Kok, ten Dam, Buijs, & Paulussen, 2009) blijkt dat er vijf werkzame factoren zijn binnen leefstijlinterventies:

1. Het gebruik van theorie
2. Aandacht voor sociale invloeden (en dan vooral sociale normen)
3. Aandacht voor gedragsvaardigheden
4. Competente begeleiding
5. Meerdere aspecten binnen het thema behandelen

In een rapport van het Nederlands Jeugdinstituut beschrijft van Yperen (2010) de volgende werkzame factoren, die volgens hem effectief zijn:

1. Aansluiten bij de motivatie van de doelgroep
2. Goede kwaliteit van de relatie tussen de begeleiding en de doelgroep
3. Een goede structurering van de interventie (duidelijke doelstelling, planning en fasering)
4. Een goede ‘fit’ van de aanpak met het probleem en de hulpvraag
5. Uitvoering van de interventie zoals deze uitgevoerd hoort te worden
6. Professionaliteit (goede opleiding en training) van de begeleiding
7. Goede werkomstandigheden van de begeleiding

Naast deze factoren is ook het bijhouden van de voortgang van groot belang om het gewenste resultaat te behalen (Lambert, et al., 2003). Hiermee wordt niet alleen de begin- en de eindmeting om het resultaat te meten bedoeld, maar vooral de progressie die de doelgroep maakt tijdens het proces van gedragsverandering.

In de meeste opvattingen over werkzame factoren komt de factor ‘begeleiding’ terug. De begeleiding binnen een leefstijlinterventie blijkt dus essentieel. In 1992 kwam Lambert (1992) met de theorie dat in de jeugdzorg, de effectiviteit van de interventie voor 30% van de behandelaar afhing. Omgevingsfactoren (40%) en placebo-effect en methodiek (beide 15%) zouden de effectiviteit compleet maken. Ondertussen is dat onderzoek gedateerd en zijn er meerdere vergelijkbare onderzoeken (Wampold, 2001; Wampold & Carr, 2009; Thomas, 2006) met uiteenlopende cijfers. Waar men het wel over eens is, is dat de begeleiding binnen interventies een belangrijke rol speelt. Uit een rapport van Ackerman en Hilsenroth (2003) blijkt dat persoonlijke eigenschappen en technieken van een therapeut of begeleider een belangrijke aandeel hebben in de kwaliteit van de behandeling of interventie. Zij benoemen onder andere flexibiliteit, eerlijkheid, expertise, respectvol zijn, betrouwbaarheid, zelfverzekerdheid, vriendelijkheid en een open houding als belangrijke persoonlijke kenmerken. Een aantal technieken waarover de begeleider moet beschikken zijn: exploratief te werk gaan, diepgaand zijn, reflectie op thema’s, actief zijn, bevestigen, begrip tonen en aansluiten bij de ervaringen van de doelgroep (Ackerman & Hilsenroth, 2003). Dit onderzoek is uitgevoerd onder hulpverleners tijdens interventies, die in dit geval vergeleken kunnen worden met begeleiders binnen een leefstijlinterventie zoals Sam de Waterman.

## Rol van de leraar

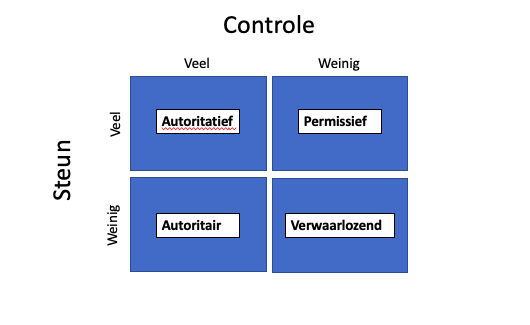
### 2.3.1 Sociale omgeving

De basisschool kan worden gezien als een kleine, aparte samenleving (Beemster, Mulder, & du Pree, 2007). Een kind ontwikkelt zich daarin continue en de sociale context waarin dat plaatsvindt is van grote waarde. Er zijn een aantal sociale invloeden die bepalend zijn voor de ontwikkeling van het kind, waaronder de leraar en klasgenoten (Deci & Ryan, 2007). Wanneer er dus een interventie zoals Sam de Waterman wordt ingezet op de basisschool, is niet alleen de methode zelf bepalend voor de gedragsverandering, maar speelt juist de sociale omgeving in de vorm van de leraar en klasgenoten een belangrijke rol in de effectiviteit van de interventie (Geenen & van Loo, 2015). De interactie tussen kinderen speelt een prominente rol in het proces van gedragsverandering (Astin, 1993). Het onderling bespreken van het proces, het samen bezig zijn met de lesstof en het samen werken aan opdrachten heeft een positief effect op de ontwikkeling van het kind. Er worden normen en waarden gecreëerd en het aanleren van het beoogde (gezonde) gedrag wordt gestimuleerd. Klasgenoten zorgen daarnaast ook voor sociale druk. Dit wil zeggen dat ze sterk beïnvloed worden door hun klasgenoten. Door die druk raken kinderen nog meer betrokken bij het leren (Hattie, 2014).

### 2.3.2 De leraar als opvoeder

Naast de invloed van klasgenoten is de invloed van de leraar prominent in het leerproces van gedragsverandering. In dit onderzoek ligt daar ook de focus op. Omdat er onderzocht wordt wat precies de rol van de leraar is in het proces van gedragsverandering binnen de interventie Sam de Waterman, moet er eerst gekeken worden naar de positie die de leraar inneemt in de sociale omgeving van het basisschoolkind.

Wanneer je in de van Dale “leraar” zoekt, krijg je als definitie: “*iemand die onderwijs geeft”* (van Dale, 2018)*.* Een leraar is tegenwoordig veel meer dan dat. Een leraar heeft een belangrijke pedagogische functie, er moet naast het geven van de lesstof ook aandacht besteed worden aan bredere aspecten, zoals opvoedingsondersteuning, jeugdzorg en criminaliteitsbestrijding (Pels, 2011). In het ‘traditionele’ onderwijs stonden vooral de cognitieve competenties van de leraar centraal. Met cognitieve competenties wordt het overbrengen van kennis, het maken van kritische analyses en het oplossen van problemen bedoeld (Wilkinson, 2008). De laatste jaren is de gezagsverhouding tussen volwassenen en kinderen veranderd. Waar kinderen vroeger werden opgevoed door het uitoefenen van macht, worden ze tegenwoordig steeds meer in onderling overleg opgevoed. Hierdoor heeft de leraar op school automatisch minder autoriteit, omdat kinderen van huis uit gewend zijn om mee te beslissen over bepaalde zaken (Pels, Distelbrink, & Postma, Opvoeding in de migratiecontext: Review van recent onderzoek naar de opvoeding in gezinnen van nieuwe Nederlanders, 2009). Daarom worden de sociale competenties van een leraar steeds belangrijker. Sociale competenties zijn nodig om goed met anderen om te kunnen gaan. Een leraar heeft sociale competenties nodig voor het opbouwen en onderhouden van een goede relatie met de leerlingen. Die onderlinge band is nodig voor een goede samenwerking. Door deze ontwikkeling wordt de leraar steeds meer gezien als opvoeder (Pels, 2011). Bij een interventie zoals Sam de Waterman, waar gedragsverandering plaats moet vinden, moet een leraar dus niet alleen de theorie behandelen, maar vooral zijn leerlingen begeleiden in het proces.



### 2.3.3 Opvoedstijlen van Darling

Er zijn verschillende manieren waarop een leraar met zijn leerlingen kan omgaan en communiceren. Die verschillende manieren van benaderen worden opvoedingsstijlen genoemd (Darling, 1993). Het is voor een leraar in het Sam de Waterman project belangrijk de juiste opvoedingsstijl te kiezen, om zo de kans op gedragsverandering bij de kinderen zo groot mogelijk te maken. Volgens Darling (1993) zijn er vier opvoedingsstijlen (figuur 3):

Figuur 3 Opvoedingsstijlen (Darling, 1993)

Een leraar die een autoritatieve opvoedingsstijl hanteert, heeft veel controle maar geeft ook veel steun. De positieve kwaliteiten van het kind worden benadrukt, maar daarnaast gelden er wel duidelijke regels wat betreft het gedrag van het kind (Verschueren & Koomen, 2016). Bij een permissieve opvoedingsstijl is er nog steeds veel aandacht voor het kind, maar in tegenstelling tot de autoritatieve stijl gelden er geen duidelijke regels. Het tegenovergestelde daarvan is de autoritaire opvoedingsstijl. Bij deze stijl wordt de nadruk gelegd op strenge regels en is de relatie met het kind afstandelijk. De vierde opvoedingsstijl is verwaarlozend. Er is bij deze stijl weinig aandacht voor het kind en er gelden geen regels. Het kind wordt als het ware compleet losgelaten (Verschueren & Koomen, 2016).

Darling (1993) stelt dat het effect van bepaalde opvoedingsstrategieën afhankelijk is van de opvoedingsstijl. Wanneer een leraar het bijvoorbeeld belangrijk vindt dat zijn leerlingen water drinken in plaats van cola, zijn er verschillende manieren waarop de leraar dat kan aanpakken. Hij kan regelmatig vragen of zijn leerlingen water hebben gedronken in plaats van cola. Hiermee herinnert hij iedereen eraan dat water drinken belangrijk is. Sommige leraren gebruiken een dwingende of beschermende stijl. Ze kunnen de leerlingen opdragen water te drinken, of het water al helemaal voor ze klaarzetten. Andere leraren kunnen op een meer ondersteunende manier betrokken zijn. Zij laten de leerlingen hun gang gaan, en staan voor ze klaar als ze hulp nodig hebben bij het onthouden dat ze water moeten drinken. Deze verschillende manieren van benaderen bepalen de opvoedingsstijl, die essentieel is voor een positieve uitkomst (Verschueren & Koomen, 2016). In dit voorbeeld is de kans groter dat de leerlingen water drinken in plaats van cola, als de leraar ondersteunend te werk gaat. Wanneer de leraar zich autoritair opstelt, kan het zelf een averechts effect hebben.

### 2.3.4 Opvoedingsdimensies Skinner, Johnson & Snyder

Een andere theorie (Skinner, Johnson, & Snyder, 2005) spreekt van drie verschillende opvoedingsdimensies: responsiviteit (versus afstandelijk opvoeden), structuur (versus chaos) en autonomie (versus dwang). Responsiviteit is de ondersteuning en warmte in de relatie tussen de leraar en het kind. Een leraar is responsief wanneer hij vriendelijk en op een positieve manier met zijn leerlingen omgaat (Verschueren & Koomen, 2016). Daar tegenover staat koud opvoeden, waarbij er nauwelijks aandacht voor het kind is. Onderzoek heeft aangetoond dat de responsieve benadering een stuk effectiever is ten opzichte van koud opvoeden, en dat de kinderen die responsief benaderd zijn verder zijn in hun sociale ontwikkeling dan kinderen die de koude benadering hebben gehad (Barber, Stolz, & Olsen, 2005). Wanneer een leraar veel positieve aandacht schenkt aan het feit dat water drinken gezond is, zullen de kinderen dat gedrag eerder aanleren dan wanneer de leraar het onderwerp water drinken ‘koud’ benaderd.

Naast aandacht hebben kinderen regels, structuur en discipline nodig om goed te kunnen ontwikkelen (Verschueren & Koomen, 2016). Door duidelijke regels en afspraken te maken met leerlingen kan de leraar ervoor zorgen dat de ze zich op de juiste manier ontwikkelen. Als de leerlingen regels overtreden, wordt er consequent opgetreden. Op deze manier leren kinderen wat wel en niet mag en hoe ze zich horen te gedragen. Leerlingen zullen het drinken van water als normaal gaan zien als er structureel aandacht aan wordt besteed. Daar tegenover staat ‘chaos’. Hierbij zijn er geen duidelijke regels en wordt er niet consequent opgetreden door de leraar. Op deze manier is de kans klein dat er gedragsverandering optreed (Barber, Stolz, & Olsen, 2005).

De derde dimensie, autonomie, stimuleert het gevoel bij de leerlingen dat ze initiatief kunnen nemen en vrij zijn in hun keuzes (Verschueren & Koomen, 2016). Leraren kunnen dit doen door de leerlingen positief te benaderen, complimenten te geven en aan te moedigen, zodat ze zich gewaardeerd voelen. Daar tegenover staat dwang: de leraar dwingt de leerling om zich op een bepaalde manier te denken of bepaald gedrag te vertonen. Kinderen zullen dit gedrag vaak ook gaan vertonen, maar omdat het moet en niet omdat ze het willen. Voor gedragsverandering is dwang geen optie. Autonomie werkt daarentegen goed om gedragsverandering door te voeren (Skinner, Johnson, & Snyder, 2005).

Naast de juiste opvoedstijl hanteren, is het voor gedragsverandering ook belangrijk dat de doelgroep, in dit geval de leerlingen, gemotiveerd zijn om hun gedrag te veranderen. Als we het over motivatie hebben, dan hebben we het over *“een innerlijk proces dat een persoon aanzet tot bepaald gedrag, richting geeft aan dat gedrag en ervoor zorgt dat dit gedrag in stand gehouden wordt”* (Woofolk, Hughes, & Walkup, 2008)*.* Verder maken zij onderscheid tussen twee vormen van motivatie: intrinsieke motivatie en extrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie wordt bepaald door de persoon zelf, en extrinsieke motivatie wordt bepaald door externe factoren. Een leraar is bijvoorbeeld zo’n externe factor. Ebbens en Ettekoven (2009) noemen zes factoren die de motivatie van leerlingen positief kunnen beïnvloeden. En misschien wel het belangrijkste: factoren waar de leraar invloed op heeft:

1. Succes ervaren
2. Individuele aanspreekbaarheid
3. Kennis van de resultaten
4. Betekenis geven
5. Interesse in de leerling en veiligheid
6. Positieve benadering

Door de leerlingen succes te laten ervaren blijven de leerlingen streven naar nog meer succes. Daarnaast blijkt het dat positieve feedback veel beter werkt dan het benoemen van fouten (van der Moore-van Meel, 2011). Door de positieve feedback ervaren de leerlingen daadwerkelijk succes. Individuele aanspreekbaarheid is een factor die nog wel eens onderschat wordt. Iedere leerling moet het gevoel hebben dat ze aangesproken kunnen worden door de leraar. Als ze het idee hebben dat er weinig kans bestaat dat ze aangesproken worden op hun gedrag, zal de inzet verminderen. Wanneer ze het gevoel hebben dat ze aangesproken kunnen worden op dingen die ze goed doen, wordt de motivatie vergroot (van der Moore-van Meel, 2011). Door de voortgang in het proces van de leerling goed bij te houden en feedback te geven, hebben de leerlingen kennis van de resultaten. Dit is erg belangrijk om ze te blijven motiveren. Als er geen feedback wordt gegeven, neemt de motivatie af omdat de leerlingen geen idee hebben of ze goed bezig zijn of niet (Ebbens & Ettekoven, 2009). De vierde factor is betekenis geven. Door de leerlingen te vertellen waarom ze iets moeten doen (in dit geval water drinken in plaats van suikerhoudende dranken) zal het makkelijker zijn voor hen zijn om hun gedrag te veranderen.

Een leraar die interesse toont en een veilig leerklimaat creëert, zorgt er op die manier voor dat leerlingen meer durven en dus gemotiveerder zijn om te leren. Daarnaast is een positieve benadering van belang; hoe positiever de leraar zich uitspreekt over de leerlingen, hoe meer ze gemotiveerd raken (van der Moore-van Meel, 2011).

### 2.3.5 De leraar als rolmodel

Volgens John Locke is de mens vanaf de geboorte een ‘onbeschreven blad’, waarvan het gedrag beïnvloed en gestuurd kan worden door de omgeving. Zoals in de vorige paragraaf beschreven is de leraar een belangrijke factor in de omgeving van het kind. Tot nu toe is vooral het bewuste gedrag van de leraar beschreven in dit theoretisch kader. Naast bewust gedrag is onbewust gedrag ook een belangrijke factor binnen het proces van gedragsverandering. Hattie (2014) stelt dat 95% van wat een leraar doet effect heeft op de ontwikkeling van zijn of haar leerlingen. Daarbij wordt verondersteld dat een leraar een model is waarmee kinderen zich willen identificeren (Klaassen, 2012). Dit wordt ook wel een rolmodel genoemd. Een aantal pedagogische theorieën (Kristjánsson, 2006; Lunenberg et al., 2007; Klaassen & Wessels, 2010) tonen aan dat kinderen veel leren door het imiteren van een rolmodel, in dit geval de leraar. Vooral op het gebied van houding, overtuiging en morele vorming blijkt de leraar een voorbeeld te zijn (Klaassen, 2012). In het geval van de interventie Sam de Waterman, die gericht is op het veranderen van gedrag en de attitude tegenover water drinken, speelt de leraar dus een belangrijke rol.

Er zijn drie verschillende wetenschappelijke benaderingen van het begrip rolmodel. Die benaderingen zijn gericht op concreet aanwezige rolmodellen (Klaassen, 2012).

De identificatietheorie legt de nadruk op de emotionele en cognitieve band die een kind voelt met het rolmodel waarmee ze zich willen identificeren. Een kind wil zo veel mogelijk op het rolmodel lijken, en is daarom erg gemotiveerd om diegene nog meer te observeren en te imiteren. Erikson (1968) heeft onderzoek gedaan naar deze indentificatietheorie. Volgens hem kan identificatie met een rolmodel imitatie stimuleren en wordt de persoonlijke ontwikkeling van het kind bevorderd door observatie van rolmodellen. Daarbij speelt de onderlinge relatie tussen het kind en het rolmodel een belangrijke rol.

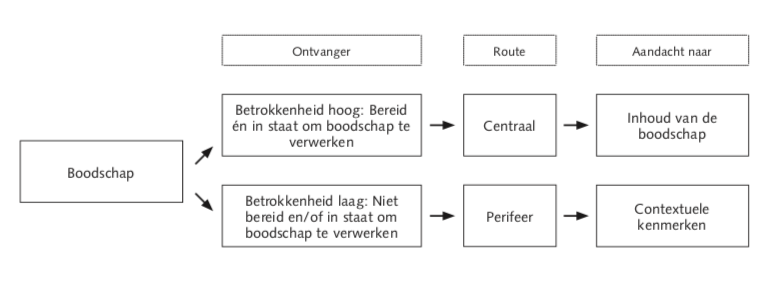
De sociaal leren theorie van Bandura (1977) is gericht op het ‘model-leren’. Deze vorm van leren houdt in dat een kind vaardigheden en gedrag met zichzelf spiegelt en op die manier een zogeheten ‘psychologische match’ maakt. Bandura beschrijft in zijn theorie dat een rolmodel niet altijd positief hoeft te zijn. Zo noemt hij een voorbeeld van een experiment waaruit bleek dat kinderen ook makkelijk agressie of geweld kunnen overnemen van rolmodellen (Bandura, Ross, & Ross, Imitation of film-mediated aggressive models., 1963).

De actieve constructie theorie beschrijft het ideaalbeeld van wat een kind zou willen worden. Kinderen kijken naar iemand die voor hen een rolmodel is, en leren hiervan. Dit hoeft niet een iemand te zijn, dat kunnen ook meerdere personen zijn. Zelf proberen ze dat zelfde gedrag uit en zo ontwikkelen ze hun eigen identiteit op basis van rolmodellen (Klaassen, 2012).

Leraren zijn zich niet altijd bewust van het feit dat ze een voorbeeldfunctie hebben. Vaak geven ze met hun houding of de manier waarop ze reageren op bepaalde situaties (onbewust) een signaal af (Hansen, 2002). Het is dus al vaak zo dat een leraar onbewust de leerlingen beïnvloedt met zijn gedrag. In het ‘Teacher Manner Project’ van Fenstermacher en Fallona (2000) werd gekeken naar de ‘manners’ (gedrag) van leraren. Hierbij was het doel om de leraren bewust te maken van het feit dat ze een voorbeeldfunctie hebben, niet alleen verbaal maar ook non-verbaal. Leraren kunnen verbaal een voorbeeldfunctie zijn, maar wanneer hun houding iets anders zegt heeft dat ook effect op de kinderen (Fallona, 2000). Zo blijkt uit een onderzoek naar houding tegenover het promoten van gezondheid (Pathirana & Larmar, 2014) dat wanneer in dit geval de leraar een negatieve houding tegenover gezondheid heeft, de kans klein is dat zijn leerlingen wel gezond gedrag gaan vertonen. Het is dus belangrijk voor het Sam de Waterman project dat de leraren een positieve houding hebben ten opzichte van water drinken. Dan is de kans groot dat hij of zij deze overtuiging effectief kan overbrengen op de leerlingen.

### 2.3.6 Rolmodellen binnen leefstijlinterventies

Binnen leefstijlinterventies worden vaak rolmodellen gebruikt (de Gee, Zijlstra-Vlasveld, Leone, Boon, & van der Poel, 2015). Over de effectiviteit van rolmodellen in die campagnes is echter nog weinig bekend. Dit komt omdat leefstijlcampagnes vaak in de totaliteit worden geëvalueerd. Een rolmodel is daar een onderdeel van, maar wordt niet individueel beoordeeld. Vaak wordt het Elaboration Likelihood Model (ELM) (Petty & Cacioppo, 1986) (figuur 4) gebruikt om de rol inzet van rolmodellen binnen leefstijlinterventies toch te kunnen onderbouwen.

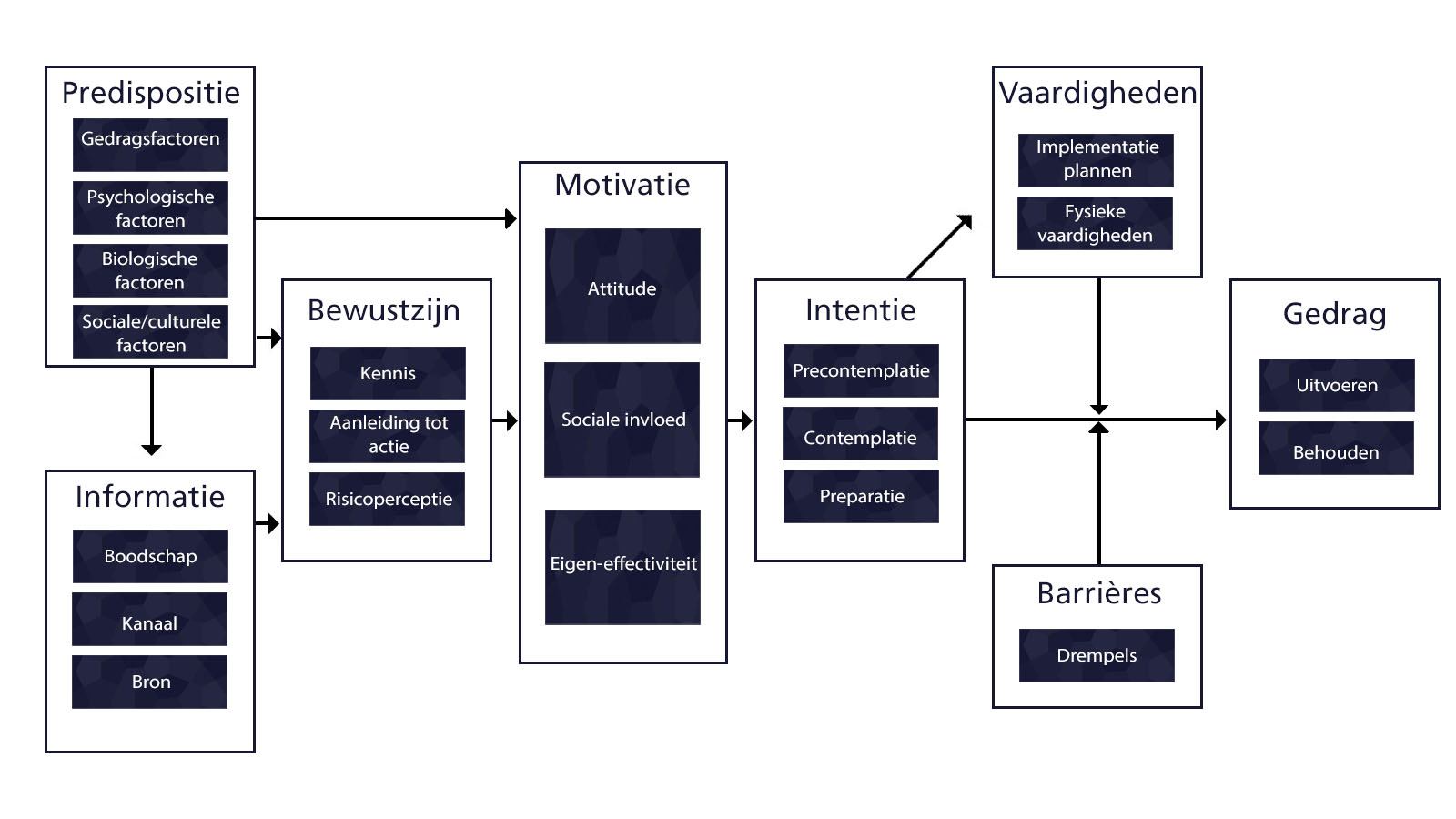


Figuur 4 Elaboration Likelihood Model (ELM)

In dit model wordt de mate van attitude- en gedragsverandering vergeleken met de manier waarop de doelgroep de boodschap verwerkt. Om het te vertalen naar Sam de Waterman: de leraar zendt ‘de boodschap’ dat water drinken gezond is, en dit model laat zien hoe de leerlingen daar mee omgaan. Er zijn twee routes: de centrale route en de perifere route. De centrale route gaat vooral over de inhoud van de boodschap. De perifere route is een ‘onbewuste’ route, de gedragsverandering wordt bepaald door de houding van in dit geval de leraar. Als de leraar positief en gemotiveerd is, zal de verandering in attitude bij de leerlingen makkelijker optreden, omdat kinderen leraren geloofwaardig vinden. Ze zullen daarom makkelijk dingen van hen aannemen (Shead, Walsh, Taylor, Derevensky, & Gupta, 2011).

## Verhouding tussen gedragsverandering en de leraar

In het begin van dit hoofdstuk staat beschreven hoe gedrag kan worden verklaard aan de hand van het Integrated Change Model (figuur 2). Uit dat model blijkt dat er zeven factoren zijn die het gedrag van de mens verklaren: predispositie, informatie, bewustzijn, motivatie, intentie, vaardigheden en barrières. Uit de literatuur in dit hoofdstuk blijkt dat de leraar op vijf van die zeven factoren een grote invloed heeft (figuur 5):



Figuur 5 Invloeden leraar op I-Change Model

De predispositie vormt de basis van gedrag. Een van de factoren waaruit de predispositie bestaat zijn sociale factoren. Een leraar blijkt een rolmodel op de basisschool, waarmee een kind zich graag wil identificeren (Klaassen, 2012). Zo’n rolmodel staat centraal in de predispositie als een van de belangrijkste sociale factoren.

De volgende factor waardoor gedrag bepaald wordt is de informatie. Hierbij is een leraar de bron, iemand waar kinderen automatisch veel van aannemen. De boodschap en de manier waarop de leraar die brengt is dus heel belangrijk. Omdat de houding van de leraar tegenover gezond gedrag bepalend blijkt te zijn voor de effectiviteit waarmee hij de boodschap overbrengt, is het belangrijk dat de leraar zelf ook de opvatting heeft dat gezond gedrag gestimuleerd moet worden (Pathirana & Larmar, 2014). Als de leraar in deze fase de kinderen niet weet te overtuigen water te gaan drinken omdat zijn of haar houding tegenover waterdrinken negatief is, dan zal het heel lastig worden om daadwerkelijk gedragsverandering te bewerkstelligen.

Het bewustzijn van kinderen wordt op school iedere dag gestimuleerd (Kolk, 2008). Dit komt doordat de leraar de kinderen iedere dag kennis bij brengt. Door naast het verspreiden van kennis ook de risico’s van teveel suikerhoudende drankjes drinken te behandelen, wordt ook de risicoperceptie verbeterd. Dit kan direct aanleiding tot actie ontwikkelen, in de vorm van water drinken. De leraar heeft dus veel invloed op het vormen van het bewustzijn van de kinderen.

In dit theoretisch kader staat beschreven dat de motivatie een belangrijk onderdeel is van gedragsverandering. Ook wordt beschreven dat de leraar daar veel invloed op heeft. Wanneer de leraar de kinderen positief benaderd en continue motiveert om water te drinken in plaats van suikerhoudende drankjes, zullen de kinderen ook gemotiveerd raken (Ebbens & Ettekoven, 2009). Hierdoor neemt de kans dat hun gedrag veranderd flink toe.

Een van de factoren die de intentie om gedrag te veranderen bepalen, is de contemplatie. De contemplatie is een fase waarin het individu overweegt om het gedrag te veranderen (Prochaska & DiClemente, 1982). In deze fase kan een leraar bepalend zijn, door het kind te overtuigen van de voordelen van de gedragsverandering. De leraar kan in dit geval de bepalende factor zijn in het proces van gedragsverandering.

Op basis van de literatuur is de leraar een belangrijke factor binnen het project Sam de Waterman. De leraar is een rolmodel en een invloedrijke factor binnen het Integrated Change Model, waardoor de effectiviteit van de interventie afhangt van de attitude van de leraar ten opzichte van water drinken.

# Onderzoeksmethode

## Onderzoeksstrategie

Voor dit onderzoek is er gebruik gemaakt van zowel kwalitatief als kwantitatief onderzoek. In de literatuur wordt een combinatie van (ten minste) twee onderzoeksmethoden ook wel triangulatie genoemd (Verhoeven, 2016). Kwantitatief onderzoek is onderzoek door middel van gesloten vragen (Verhoeven, 2016). Het doel van dit onderzoek is om achter de rol van de leraar binnen het proces van gedragsverandering te komen. Een cruciaal aspect daarvan is hoe de respondenten zelf met gezondheid omgaan en tegen gezondheid aankijken. Om er achter te komen hoe het zit met de gezondheid van de docenten zelf die participeren in het Sam de Waterman project, is er een kwantitatieve (gevalideerde) vragenlijst uitgezet, die ontwikkeld is door het Lectoraat Healthy Region. Via deze vragenlijst is op basis van verschillende dimensies de gezondheid van de respondent gemeten. De online vragenlijst is te vinden in bijlage 1.

Kwalitatief onderzoek is breder, door middel van open vragen (Verhoeven, 2016). De deelvragen *“Op welke manier is een leraar betrokken bij de uitvoering van Sam de Waterman op basisscholen in Zeeland”,* “*Wat zijn de competenties van de leerkracht met betrekking tot gedragsverandering?”* en “*In hoeverre is de leraar zich bewust van de voorbeeldfunctie die hij/zij heeft binnen de methode Sam de Waterman?”* werden onderzocht door middel van semi-gestructureerde interviews, kwalitatief onderzoek dus. Hierdoor kunnen ook ervaringen, meningen en opvattingen over bijvoorbeeld de houding ten opzichte van gezond gedrag, de methode Sam de Waterman en het hebben van een voorbeeldfunctie onderzocht worden. De opzet die gebruikt is voor deze semi-gestructureerde interviews is te vinden in bijlage 2.

De online vragenlijst (bijlage 1) is eerst uitgezet onder de populatie, alle docenten op de deelnemende scholen. Dit is gedaan zodat de onderzoeker de houding ten opzichte van gezond gedrag en de daadwerkelijke gezondheid van de respondenten met elkaar kon vergelijken, en tijdens de interviews kon doorvragen naar opvallende zaken die uit de vragenlijst kwamen.

## Dataverzamelingsmethode

Het kwantitatieve deel van dit onderzoek is verzameld door middel van een online vragenlijst, die is verspreid via de mail. De data die uit die vragenlijsten is gekomen is verwerkt en geanalyseerd in het programma IBM SPSS Statistics. Via een syntax (bijlage 3) is er een ‘gezondheidsscore’ uitgekomen, in de vorm van een spinnenweb. In dit spinnenweb is makkelijk te zien hoe de respondenten scoren op bepaalde aspecten van gezondheid, waardoor het makkelijk is om dit te vergelijken met andere respondenten en de antwoorden die de respondenten over hun eigen gezondheid hebben gegeven. De data van het kwalitatieve deel van dit onderzoek is verzameld door middel van semi-gestructureerde interviews. Bij semi-gestructureerde interviews kan de onderzoeker aan de hand van gedrag van de geïnterviewde zien hoe hij of zij over bepaalde zaken denkt, en kan hier vervolgens op doorvragen (Verhoeven, 2016). De semi-gestructureerde interviews zijn afgenomen op school, in een setting die voor de leraar als prettig werd ervaren, zodat de respondenten zich op hun gemak voelden tijdens het interview. De transcripten van deze interviews zijn te vinden in bijlage 7.

## Onderzoekspopulatie/-eenheden en respondenten

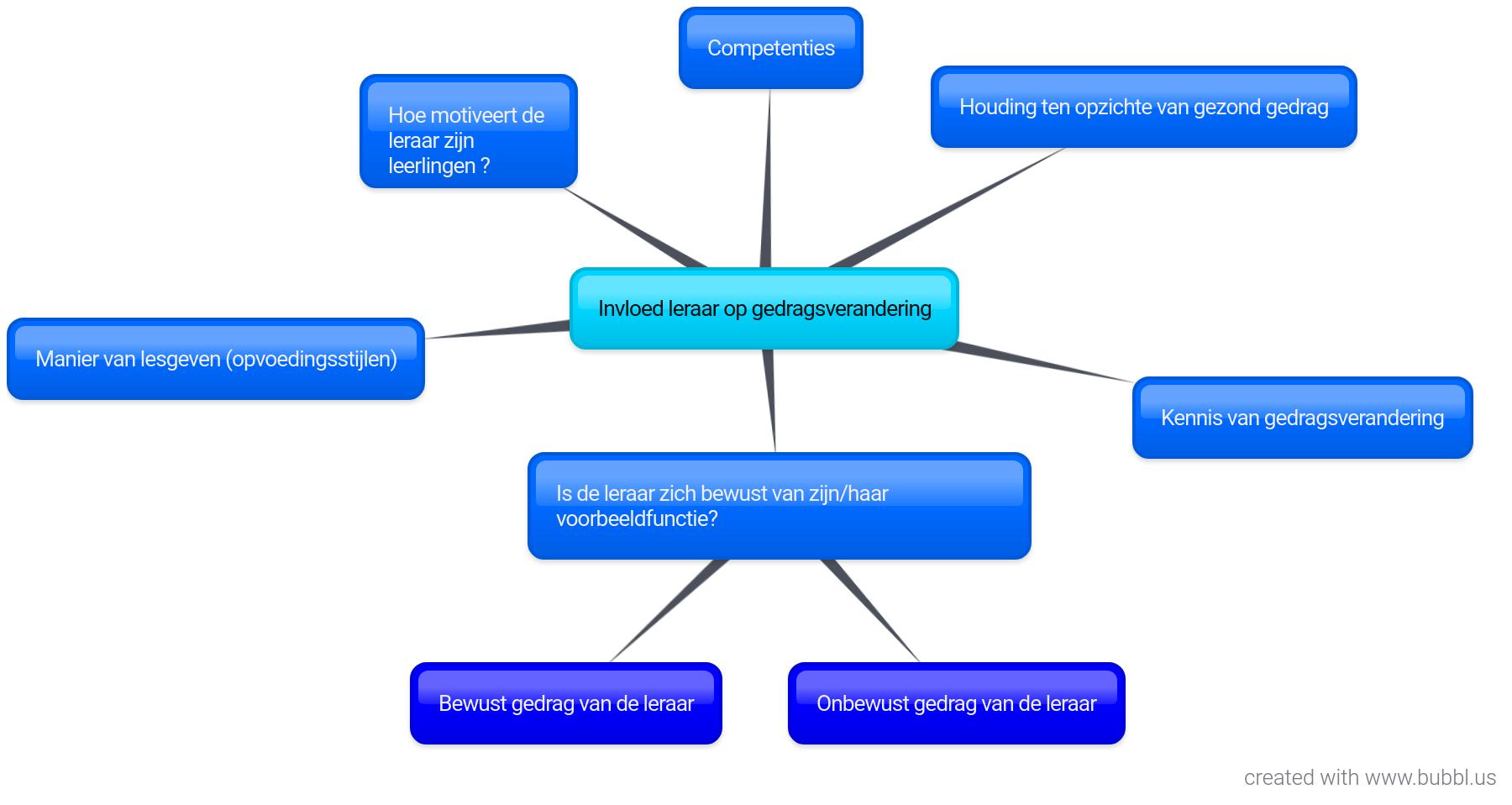
De onderzoekspopulatie van dit onderzoek bestaat uit de leraren van de groepen 1 en 2 van basisscholen in Zeeland die meedoen aan de interventie Sam de Waterman. Onder de populatie vallen de eenheden waarover de onderzoeker uitspraken wil doen in het onderzoek (Verhoeven, 2016). Er hebben elf Zeeuwse basisscholen meegedaan aan het Sam de Waterman project. Op deze scholen waren in totaal 21 docenten betrokken bij het project. Alle leraren zijn benaderd om de online vragenlijst in te vullen. Voor de interviews is gekozen om van elke basisschool één leraar te interviewen om een beeld te kunnen schetsen van de situatie op alle deelnemende basisscholen. Van de elf geselecteerde respondenten waren er acht bereid om mee te werken. Er werden tijdens dit onderzoek dus acht scholen vertegenwoordigd.

## Onderzoeksinstrumenten en data-analyse

Om de rode draad voor de semi-gestructureerde interviews overzichtelijk te maken, is er een topiclijst opgesteld (figuur 6). In bijlage 4 is de volledige topiclijst weergegeven. Een topiclijst is een onderzoeksinstrument om het onderzoek zo goed mogelijk uit te kunnen voeren. De topiclijst is opgesteld op basis van het theoretisch kader. Op basis van de topiclijst is er een operationaliseringstabel gemaakt (bijlage 5) Hieruit zijn vragen ontstaan, die tot de rode draad van het semi-gestructureerde interview hebben geleid. Deze zijn terug te vinden in bijlage 2.

De vragen zijn getest tijdens een proefinterview, dat is uitgevoerd voorafgaand aan de echte interviews. Door een proefinterview te doen wordt de validiteit van de vragen vergroot (Swaen, 2016). Naar aanleiding van het proefinterview is vragenlijst geoptimaliseerd.

Naast de topiclijst werd er een iPhone gebruikt om de gesprekken op te nemen. Uiteraard worden de gesprekken alleen opgenomen als de respondent hier toestemming voor geeft. Door de gesprekken op te nemen hoefde de onderzoeker niet mee te schrijven tijdens het interview, en kon hij daardoor alle focus leggen op het gesprek en de manier waarop de respondent reageerde.



Figuur 6 Topiclijst semi-gestructureerde interviews

De data-analyse ging volgens een aantal stappen. Het kwantitatieve gedeelte werd verwerkt via IBM SPSS Statistics. De enquête is verspreid via de email, met het programma Survalyzer, waardoor de antwoorden meteen in SPSS konden worden verwerkt. Van deze gegevens is een analyse gemaakt, waar uiteindelijk een conclusie uit getrokken is.

De analyse van het kwalitatieve gedeelte gaat als volgt. Eerst zijn alle interviews volledig uitgetypt. De volgende stap is het open coderen met het programma NVIVO, belangrijke informatie krijgt een label en informatie die niet relevant is wordt weggelaten. Hierna wordt alle data met hetzelfde label samengevoegd, en als laatste wordt er selectief gecodeerd. Hierbij wordt er gekeken naar centrale begrippen in het onderzoek (Verhoeven, 2016).

## Betrouwbaarheid, validiteit en bruikbaarheid

De betrouwbaarheid is de mate waarin de uitkomsten van het onderzoek hetzelfde zijn als de onderzoeker het onderzoek nog een keer op precies dezelfde wijze zou uitvoeren (Swaen, 2016). Voor iedere respondent is dezelfde vragenlijst gebruikt. Tijdens de interviews is er ook steeds gewerkt met dezelfde topiclijst. Zowel de vragenlijst als de topiclijst zijn kritisch gecontroleerd door de collega’s van het Lectoraat Healthy Region om de betrouwbaarheid te vergroten.

De validiteit gaat het erom of de uitkomsten van het onderzoek geldig en representatief zijn (Swaen, 2016). In dit onderzoek is de validiteit vergroot doordat de vragen zijn opgesteld op basis van wetenschappelijke literatuur, het theoretisch kader en de evaluatie van het proefinterview. Tijdens de interviews zaten de respondenten op een rustige plek, zodat ze niet door anderen gestoord konden worden. Ook had de onderzoeker een open houding, zodat hij de respondenten niet met zijn houding kon beïnvloeden.

De bruikbaarheid van het onderzoek zegt iets over of de opdrachtgever is met het onderzoek kan (Swaen, 2014). Door de samenwerking met de GGD Zeeland is de bruikbaarheid van dit onderzoek verhoogd. Zij hebben precies aangegeven wat ze wilde weten, zodat zij Sam de Waterman verder kunnen ontwikkelen op basis van de resultaten van dit onderzoek. Verder staan er in dit onderzoek aanbevelingen die de leraren kunnen gebruiken om hun rol in het proces van gedragsverandering nog beter te vervullen.

## Ethische aspecten

Voordat het de semi-gestructureerde interviews begonnen heeft de onderzoeker de respondenten gevraagd of hij de gesprekken mocht opnemen. Hij heeft aangegeven dat dit alleen voor de verwerking van het interview dient en dat hij door het gesprek op te nemen de volledige focus op de respondent kan leggen. Daarna heeft de onderzoeker aangegeven dat het onderzoek anoniem wordt verwerkt, om op die manier de privacy van de respondent te beschermen.

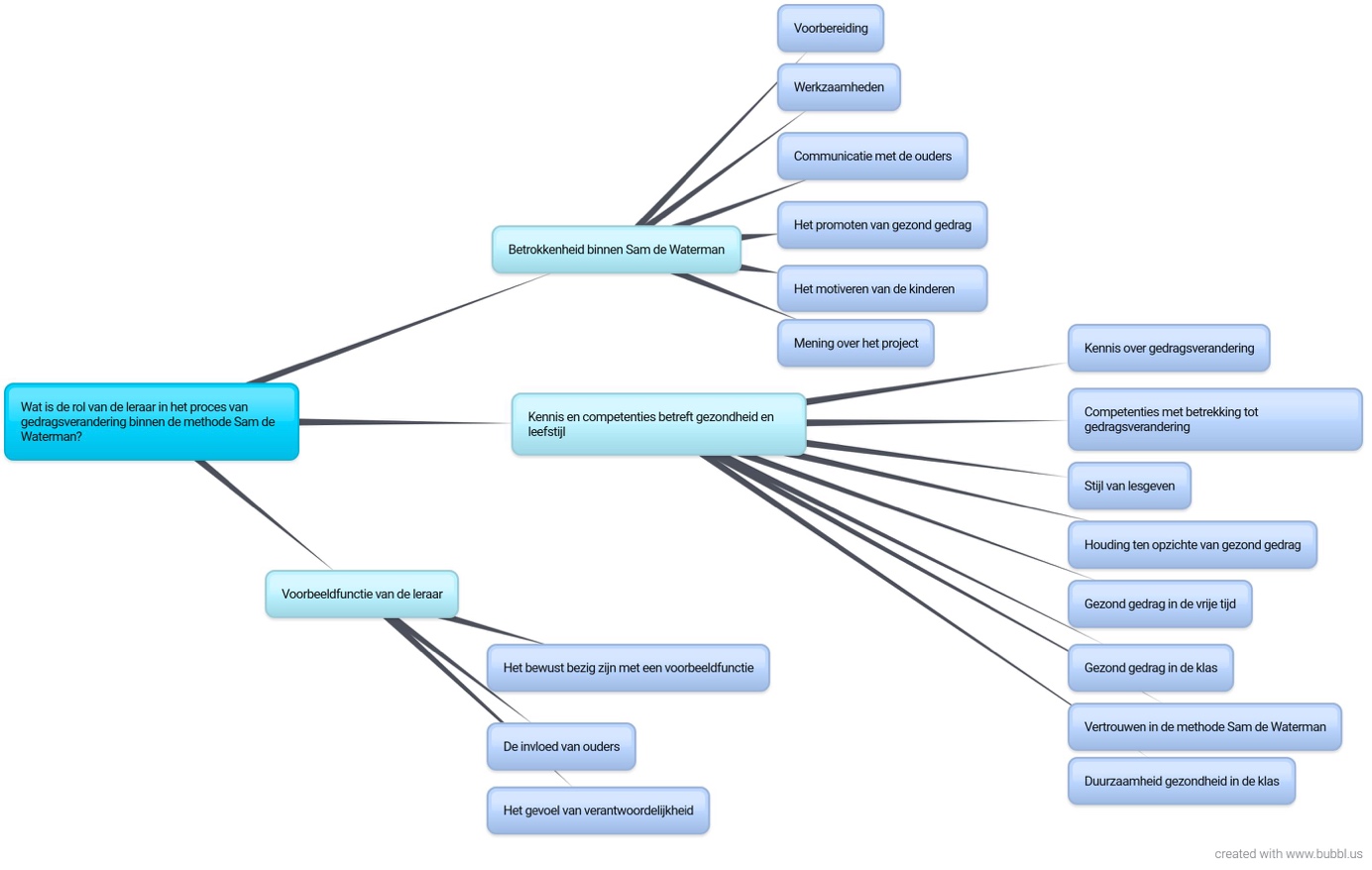
# Resultaten

In dit hoofdstuk staan de resultaten van zowel het kwalitatieve als kwantitatieve onderzoek beschreven. Er hebben acht respondenten deelgenomen aan het onderzoek. In figuur 7 zijn de gegevens van deze respondenten te vinden.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Respondent | Geslacht | Leeftijd |
| 1 | Vrouw | 38 |
| 2 | Vrouw | 58 |
| 3 | Vrouw | 43 |
| 4 | Vrouw | 56 |
| 5 | Vrouw | 20 |
| 6 | Vrouw | 58 |
| 7 | Vrouw | 62 |
| 8 | Vrouw | 35 |

Figuur 7 Gegevens respondenten

De resultaten zijn verdeeld in drie thema’s: de betrokkenheid van de leraar, de kennis en competenties betreft gedragsverandering en de mogelijke voorbeeldfunctie van de leraar (figuur 8). Deze thema’s zijn geformuleerd op basis van de deelvragen.



Figuur 8 Visualisatie resultaten

## Betrokkenheid van de leraar binnen Sam de Waterman

### Voorbereiding

Uit de interviews blijkt dat een deel van de respondenten zich goed had voorbereid. Drie van de acht respondenten hadden het programma goed doorgelezen, wisten wat ze konden verwachten en wat er van hen verwacht werd, en hebben hun planning zo ingericht dat er voldoende tijd was voor Sam de Waterman. De andere vijf respondenten hadden zich minder goed voorbereid. Een respondent vertelde: “*We beginnen gewoon en dan zien we wel hoe het loopt”.* Een andere respondent zei: “*Vooraf wisten we niet hoeveel lessen het waren”* Dit leidde in sommige gevallen tot miscommunicatie met de studenten, verkeerde verwachtingen en tegenvallers. Dit terwijl iedere school vooraf dezelfde informatie had gekregen.

### Werkzaamheden

Veel respondenten stellen voordat het nieuwe schooljaar begint een planning op met thema’s, activiteiten en projecten voor het komende jaar. Het is dus interessant om te kijken of de scholen die dit jaar meededen aan Sam de Waterman, eigenlijk wel tijd hadden voor het project, dat toch zes weken in beslag neemt. Zes van de acht respondenten geven aan dat ze Sam de Waterman goed konden inpassen in hun dagelijkse werkzaamheden. Bij sommigen betekende dit dat ze een klein beetje moesten schuiven in de jaarplanning, maar dat werd niet als een probleem gezien. De twee andere respondenten gaven aan dat ze eigenlijk te weinig tijd hadden voor Sam de Waterman. Zij geven aan dat ze door mee te doen aan het project andere activiteiten moeten laten vallen, en twijfelen of ze dat er voor over hebben. Er werd gezegd dat het vermoeiend is om met Sam de Waterman bezig zijn, en dat ze hun werkzaamheden binnen het project zien als “een verzwaring van de dag”. Dit heeft te maken de tijd die zij steken in de voorbereiding van de activiteiten, het voorlezen en het ingrijpen bij activiteiten die door de verpleegkundestudenten worden gegeven. Eén respondent geeft aan liever vijf activiteiten te doen in plaats van zeven, in verband met de tijd. Zij is van mening dat vijf keer aandacht besteden aan het belang van water al genoeg is om het gedrag van de kinderen te veranderen.

De werkzaamheden van de respondenten binnen het project zijn verschillend. Alle respondenten geven aan dat ze tijdens de activiteiten aan de zijlijn staan, en kunnen bijspringen als het moet. Een respondent vertelt dat haar rol “*nihil”* is, omdat de studenten de activiteiten verzorgen en dat eigenlijk vlekkeloos verloopt. Bij andere respondenten hebben de studenten het lastiger, waardoor er meer ingegrepen moet worden tijdens de activiteiten. Dit vraagt dus iets extra’s van die respondenten. Drie van de acht respondenten geven aan dat zij koppelingen maken tussen de boodschap van Sam de Waterman en andere onderwerpen. Zo was het onderwerp van de Koningsspelen dit jaar ook water, waardoor deze drie respondenten kans zagen om het een en ander te combineren. Ook geeft een lerares aan dat zij na iedere activiteit die door de studenten wordt verzorgd, zelf nog een verdiepende of aanvullende activiteit bedenkt. Daarnaast gaat de helft van de respondenten na afloop van een activiteit nog even met de kinderen in gesprek, om te bespreken wat ze gedaan hebben, en waarom dat belangrijk is.

Wat dit jaar nieuw is binnen het Sam de Waterman project, is de inzet van verpleegkundestudenten van de HZ University of Applied Sciences. Deze studenten volgen de minor ‘Professional in de gezonde regio’ en zijn hierdoor betrokken bij de uitvoering van het project, en dan vooral de uitvoering van de activiteiten en het turven van het drinkgedrag. Dit is voor de leraren iets nieuws. Zij hebben de taak om de studenten te begeleiden, en moeten zorgen voor duidelijke afspraken. Dit is ook een onderwerp wat naar voren kwam vanuit de leraren. Naast dat zij zich bezig houden met de lessen en activiteiten, is een extra taak voor hen dat ze communiceren met de studenten. Ondanks dat dit extra inspanning vraagt, is er geen docent die aangeeft dat de communicatie met de studenten te veel tijd vraagt of vervelend verloopt. Er valt goed met de studenten te communiceren, ze komen hun afspraken na en ze doen goed hun best. De studenten vullen elkaar goed aan, en de samenwerking verloopt “plezierig”.

### Communicatie met de ouders

Als leraar heb je de taak om te communiceren met ouders over wat er allemaal gebeurt op school. Bij een project als Sam de Waterman, waarbij het goed is om ook de ouders te betrekken, is die taak misschien wel extra belangrijk. Vijf van de acht respondenten hebben uitgebreid gecommuniceerd met de ouders over de start van het project. Hierbij moet gedacht worden aan een brief mee naar huis, een persoonlijk mailtje naar de ouders en een berichtje in de Whatsapp-groep waarin alle ouders van de betreffende klas zitten. Tijdens het project werden de ouders door deze vijf respondenten op de hoogte gehouden door bijvoorbeeld foto’s in de afgeschermde Facebookpagina, die speciaal is gemaakt voor dit soort updates. Twee respondenten hebben wel gecommuniceerd met de ouders, maar minder uitgebreid. Zij hebben een berichtje in de ‘nieuwsflits’ gezet, een algemene mail die eens per week naar de ouders van alle kinderen op school wordt verstuurd. Een respondent heeft helemaal niet gecommuniceerd met de ouders over het feit dat hun kind meedoet aan het project Sam de Waterman.

Over het algemeen kregen de leraren positieve reacties over het project. De meest positieve reacties kwamen van de ouders die uitgebreid geïnformeerd waren over het project. Ouders voelden zich namelijk meteen betrokken, en zagen een rol voor zichzelf weggelegd in de vorm van het positief van hun eigen kinderen. Uiteindelijk zijn het de ouders die bepalen wat het kind mee naar school krijgt, dus het is een goed teken als zij op de hoogte zijn van het project, en zich ook betrokken voelen. Wat minder enthousiaste reacties kwamen van de ouders die door de algemene nieuwsflits op de hoogte waren gebracht. De meesten hadden niet echt een idee wat het project precies inhield en vonden het vervelend dat de kinderen hun zoete drankjes weer mee naar huis namen, omdat zij hierdoor geen inzicht hadden in hoeveel hun kind dronk op een dag. Van de ouders die niet op de hoogte waren gesteld, kwam sporadisch een reactie. Dit doordat hun kind thuis uit zichzelf over het project had verteld, of de bidon had laten zien.

Twee respondenten hebben ‘hints’ geplaatst op plekken waar de ouders hun kind komen ophalen. Zij hebben een poster waarop de zien is hoeveel suikerklontjes er in verschillende drankjes zit, pontificaal opgehangen, zodat dit niet te missen was door de ouders. Op deze manier hoopten zij bewustwording te creëren bij de ouders. Dit soort signalen kunnen nog net volgens de meeste respondenten, maar als het gaat om aanbevelingen doen voor wat de kinderen mee naar school moeten nemen, dan bevinden ze zich “op glad ijs”. Alle respondenten geven aan dat ze erg voorzichtig moeten zijn richting de ouders, als het gaat om gezonde leefstijl. Het promoten van gezond gedrag moet op een ongedwongen manier, want ze willen alle ouders te vriend houden. Er hebben zich bij een aantal respondenten situaties voorgedaan in het verleden, waarbij een ouder reageerde met *“Dat kan ik zelf wel regelen, ik weet heus wel wat gezond is. Waar bemoeien jullie je als school eigenlijk mee?”*

Als het gaat over het verbieden van ongezond eten en drinken op school, zijn er onder de respondenten twee voorstanders. *“Maar dan moet je als school wel sterk in je schoenen staan. Het moet in de schoolgids staan, en alle ouders moeten op de hoogte worden gesteld. In het begin zullen er een aantal ouders mopperen, maar uiteindelijk krijg je dan wel een andere cultuur op school.”* De overige zes respondenten zien het verbieden van ongezond eten en drinken als onmogelijk, omdat zij vinden dat je ouders bewust kan maken van wat gezond is en wat niet, maar dat je ze niks kan verbieden.

### Het promoten van gezond gedrag

Op zeven van de acht basisscholen waren de respondenten al bezig met het promoten van gezond gedrag voordat ze begonnen met Sam de Waterman. Dit is in de vorm van bijvoorbeeld een aantal weken het thema ‘gezondheid’ of ‘gezonde voeding’, maar ook schoolfruit, fruit dat iedere week geleverd wordt en wat de kinderen moeten eten als tussendoortje. Iedere keer wordt er ander fruit geleverd, zodat er altijd wel iets lekkers voor de kinderen tussen zit. Vier van deze scholen hebben een beleid voor gezonde traktaties. Wanneer zij vinden dat een traktatie niet gezond genoeg is, mogen de kinderen het mee naar huis nemen en thuis opeten. Er wordt op deze scholen gestreefd naar een mix van iets gezonds en iets kleins wat minder gezond is, bijvoorbeeld een mandarijn met een spekje erop. Wanneer er leuke, gezonde traktaties worden gemaakt, worden deze door middel van foto’s gepromoot bij andere ouders. Op die manier zeggen de leraren niks, maar duwen ze de ouders toch een beetje in de goede richting. Ook hebben deze scholen een beleid dat kinderen als tussendoortje alleen fruit mee mogen nemen. Hier gaan ze alleen niet altijd consequent mee om. Op twee scholen wordt het ‘ongezonde’ tussendoortje weer mee naar huis genomen, de kinderen mogen dit niet op school opeten. Bij de andere twee respondenten mogen de kinderen het ongezonde tussendoortje alsnog opeten.

Het drinken van water werd al door twee respondenten gestimuleerd. Op een school hadden de kinderen al een eigen bidon en op de andere konden ze op ieder moment van de dag een bekertje met water vullen. Op drie andere scholen wordt het vullen van bekertjes water zelfs afgeraden, niet omdat ze leraar het niet belangrijk vindt, maar omdat het voor onrust in de klas zorgt. Een andere respondent moedigt het drinken van water wel aan, maar alleen op bepaalde momenten. De kinderen hebben op deze school dus niet de vrijheid om te drinken wanneer zij willen.

Onder gezond gedrag valt ook voldoende bewegen. Er zijn twee respondenten die hier extra aandacht aan besteden. Opvallend is dat beide respondenten een aantal jaren geleden met hun collega’s naar Finland zijn geweest om te kijken hoe de scholen daar met gezond gedrag omgaan. Op basis van hun ervaringen daar hebben zij hun eigen beleid aangepast, omdat ze erachter kwamen dat het Finse beleid goed in elkaar zat. Deze scholen hebben extra beweegmomenten ingelast, zodat de kinderen genoeg kunnen bewegen.

### Het motiveren van de kinderen

Alle acht de respondenten zijn het er over eens dat het niet moeilijk is om de kinderen te motiveren om mee te doen aan Sam de Waterman. *“Het zijn kleuters, die nemen alles aan wat je zegt”* is een reactie die werd gegeven als er werd gevraagd naar het motiveren van de kinderen. De kinderen zijn op alle scholen enthousiast, vinden het leuk om onder begeleiding van de studenten activiteiten te doen en vinden de bidon ‘te gek’. De kinderen drinken graag water. Zeker als er een beloning aan vast zit, wat bij drie respondenten het geval is. Wanneer de kinderen hun bidon met water bij zich hebben, krijgen ze een sticker. Verder is er een respondent die trakteert, iedere keer dat iedereen zijn of haar bidon bij zich heeft. Of alle kinderen zich al bewust zijn van het belang van water betwijfelen sommige respondenten. *“De hele kleintjes snappen het misschien nog niet, daar gaat het een beetje langs heen, maar er zijn er echt een aantal die snappen dat heus wel, en die doen extra hun best”.*

### Mening over het project

De respondenten die geïnterviewd zijn hadden natuurlijk een mening over het project. Vijf van de acht respondenten vertelden uit zichzelf dat ze Sam de Waterman een goed initiatief vonden, omdat het een laagdrempelige manier is om het belang van water drinken onder de aandacht van de kinderen, maar ook zeker van de ouders te brengen. Ook waren ze van mening dat de activiteiten die bij het project horen, vernieuwend en van hoge kwaliteit zijn. “*Daar was ik zelf nooit op gekomen*” werd vaak gezegd over de activiteiten die bij het ‘Sam-pakket’ zaten. Een ander onderwerp wat bij iedereen naar voren kwam, was de inzet van de verpleegkundestudenten van de minor ‘Professional in de gezonde regio’. Er zat volgens de respondenten veel verschil in het niveau van de studenten, die vaak nog geen ervaring hadden met voor de klas staan, of überhaupt met kinderen werken. Dat was voor de helft van de respondenten een reden om aan te geven dat ze liever zouden zien dat de lessen door bijvoorbeeld pabostudenten, of gewoon door de docenten zelf zouden worden gegeven. Zij waren niet tevreden over het niveau van de studenten, en geven aan dat ze meer initiatief van hen hadden verwacht. Bijvoorbeeld in de voorbereiding van de activiteiten of het regelen van de materialen die daarvoor nodig waren. De andere helft was juist heel positief. Zij geven aan dat de studenten goed hun best doen, afspraken nakomen, op tijd aanwezig zijn en dat ze elke les weer een beetje verder ontwikkelen. Waar alle respondenten het over eens zijn, is dat Sam de Waterman een project is waar alle scholen aan mee zouden moeten doen. Bewustwording creëren bij de kinderen om een gezonde leefstijl aan te leren en op die manier overgewicht in de toekomst te voorkomen is iets wat volgens de respondenten meer aandacht verdient.

## Kennis en competenties betreft gezondheid en leefstijl

### Kennis over gedragsverandering

Het uiteindelijke doel van Sam de Waterman is het voorkomen van overgewicht in de toekomst. Om dat doel te bereiken, is in veel gevallen gedragsverandering nodig (Brug, Schaalma, & Kok, 2003). De leraren op de scholen waar Sam de Waterman actief is begeleiden de kinderen in dat proces van gedragsverandering. Het is daarom interessant om te weten of de respondenten ervaring hebben met gedragsverandering.

Geen van de respondenten heeft eerder een soortgelijk project gedaan, waar gedragsverandering bij kwam kijken. In die zin hebben ze daar weinig ervaring mee. Wel geven alle respondenten aan dat ze eigenlijk hele dagen bezig zijn met gedragsverandering, omdat de kinderen als “niet sociale wezens” binnenkomen, en op school ‘gevormd’ moeten worden. Dit is echter vooral op sociaal vlak. Het gebied ‘gezonde leefstijl’ is voor de respondenten onbekender.

Op de vraag hoe gedragsverandering in zijn werk gaat, reageert een respondent: *“Het duurt zes weken om nieuw gedrag aan te leren. Zo is het in het onderwijs in ieder geval. Als je kleine kinderen iets wil aanleren moet je het een hele tijd volhouden, voordat het in hun systeem zit”.* Bij andere respondenten is het niet bekend hoe lang het zou kunnen duren. Wel geven een aantal aan dat de kans op gedragsverandering groter is, wanneer je blijft herhalen en positieve verwachtingen uitspreekt. Een respondent is lichtelijk pessimistisch over de gedragsverandering die komt kijken bij Sam de Waterman. *“Wij kunnen hier alleen bewustmaken. Wij kunnen er wel wat van zeggen, maar ze moeten het zelf doen…”*

### Competenties met betrekking tot gedragsverandering

Van de competenties die een leraar moet bezitten, zijn er eigenlijk twee van belang als het gaat om gedragsverandering: sociale competenties en pedagogische competenties (Pels, 2011). Onder sociale competenties valt bijvoorbeeld de band met de kinderen, het zijn van een rolmodel en de mate van overwicht die een leraar heeft. Onder pedagogische competenties vallen bijvoorbeeld de omgeving die de leraar creëert om dingen te leren en de betrokkenheid en het enthousiasme waarmee hij of zij dat doet.

Over de band met de kinderen zijn alle acht de respondenten zeer stellig: die is heel goed. Dit houdt in dat de respondent en de kinderen op een prettige manier met elkaar omgaan. Een respondent geeft aan dat de kinderen dol op haar zijn. Andere respondenten benoemen dat niet zo letterlijk, maar laten het wel in hun antwoorden naar voren komen. Ook komt bij alle respondenten naar voren dat de kleuters alles van ze aannemen, dus met het overwicht zit het ook wel goed.

De omgeving die wordt gecreëerd door de respondenten verschilt wel heel erg. Er is een respondent die de kinderen op de gang lesgeeft vanwege een tekort aan klaslokalen. Deze respondent geeft zelf al aan dat er op deze school weinig prioriteit ligt bij gezonde leefstijl. *“Je komt niet de school binnen en denkt oh hier wordt echt veel gedaan aan voeding en bewegen”.*  Door drie andere respondenten wordt de omgeving wel belangrijk gevonden. Bij deze respondenten wordt het lokaal bij ieder project omgetoverd tot een lokaal in de stijl van het project. In het geval van Sam de Waterman werden er plaatjes van water en Sam opgehangen, maar werden ook andere facetten van gezonde leefstijl getoond, bijvoorbeeld de activiteit met de suikerklontjes. Op die manier creëerden ze een setting die volledig in het teken stond van de dagelijkse bezigheden. Naast de fysieke omgeving is de sociale omgeving ook van belang, geeft een respondent aan. *“Ik denk ook dat het heel belangrijk is dat er een positieve omgeving is, dat de kinderen heel veel complimentjes krijgen, want dat geeft ook gewoon een groot gevoel van eigenwaarde”.* Drie respondenten geven aan dat zij heel erg kijken naar hoe het kind is en aanbieden wat er nodig is. De kinderen mogen meedenken met bepaalde beslissingen, waardoor ze leren om kritisch te denken. Zo wordt Sam de Waterman ook aangepakt. Op die manier hopen ze dat vanzelf de intrinsieke motivatie gestimuleerd wordt bij de kinderen.

### Stijl van lesgeven

In het theoretisch kader worden vier opvoedingsstijlen genoemd (Darling, 1993) die vergeleken kunnen worden met lesgeefstijlen: autoritatief, permissief, autoritair en verwaarlozend. Er is gekeken welke lesgeefstijlen de respondenten hanteren, om erachter te komen hoe de leraren de kinderen benaderen als het gaat om dingen aanleren, in dit geval kiezen voor water in plaats van suikerhoudende drankjes.

Vijf van de acht respondenten hanteren de autoritatieve lesgeefstijl. Zij geven veel steun aan de kinderen, maar blijven ook de controle houden over het leerproces. De andere drie respondenten hanteren de permissieve stijl. Zij geven ook veel steun, maar daarnaast laten ze de kinderen ook redelijk vrij in hoe ze dingen willen leren.

Er zijn twee scholen die werken volgens het EDI systeem (Effectief Directe Instructie). “*Dat is heel erg van je stelt jezelf eigenlijk als voorbeeld, ik, en dan is het jij, hoe doe jij dat, en dan doen we het met z’n allen”.* Door middel van dit systeem, gevolgd door veel nabespreken met de kinderen, wordt er volgens deze respondenten effectief geleerd. Het begrip ‘ontdekkend leren’ is volgens deze respondenten “*achterhaald”* en niet effectief genoeg.

### Houding ten opzichte van gezond gedrag

De respondenten die voor de klas staan binnen het Sam de Waterman project vinden gezond gedrag stuk voor stuk belangrijk. Er is geen respondent die twijfelt over het belang van gezond gedrag. Drie van de acht respondenten benoemen uit zichzelf het verschijnsel overgewicht, en dan vooral dat ze het belangrijk vinden om dat te voorkomen. Dit zijn ook de respondenten die Sam de Waterman het hardste toejuichen. Er is één basisschool onder de deelnemende scholen die zelfs bewust een vakleerkracht heeft aangenomen om gym te geven, omdat zij vinden dat de kinderen daardoor optimaal met bewegen bezig zijn tijdens de gymles. *“Ik denk als je kijkt hoe ze hier op school eigenlijk al met gezond gedrag bezig zijn, en voorbeeldgedrag, dan zijn wij wel echt ver”.*

Twee respondenten geven aan dat zij zelf wel een positieve houding hebben ten opzichte van gezond gedrag, maar dat zij daarin niet ondersteund worden door de rest van het team op school. Beide respondenten geven aan dat ze binnen het team niet op een lijn zitten als het gaat om het promoten van gezond gedrag. “*Ook binnen het team overleggen we wel eens hierover. Ik ben bijvoorbeeld streng op de tussendoortjes, maar niet iedereen is dat. Je merkt dat nog niet iedereen op een lijn zit. Ik maak me er wel hard voor, en ik ben niet alleen, maar het is een proces, ja”.* Op andere scholen zit het team juist wel op een lijn. Zo zijn er drie respondenten die verklaren dat er ook binnen het team aandacht is voor gezond gedrag. Er wordt alleen maar gezond geluncht, niemand rookt en iedereen drinkt daar water. Twee van die drie respondenten zijn met hun team naar Finland geweest, om te kijken hoe scholen het daar aanpakken. De basisscholen in Finland staan namelijk hoog aangeschreven als het gaat om gezond gedrag op school. Dit bezoek is voor deze twee scholen een inspiratiebron geweest. Soms gaat het volgens een van de respondenten wel heel ver: “*Ik word er soms ook wel een beetje zielig van hoor, alle salades die hier in de personeelsruimte op tafel komen, ja echt. En ook dat je bijna geen taart meer durft te bakken als traktatie, want dan denk je: hoeveel collega’s gaan daar iets van nemen? Want die doet niet meer aan suiker, en die ook niet meer… Dus dan wordt er echt op fruitsalade getrakteerd hier…”.*

Via de online vragenlijst (bijlage 1) is de daadwerkelijke gezondheid van de respondenten in kaart gebracht, om deze te kunnen vergelijken met de mate waarin de respondenten zelf vinden hoe gezond ze zijn. In figuur 9 is het ‘spinnenweb’ te zien van de gemiddelde respondent. Er zijn vragen gesteld op basis van de 9 gezondheidsdimensies: gezond gedrag, voeding, bewegen, slapen, balans, sociaal, zingeving, financieel en werkomgeving. Op deze manier kan de algehele gezondheid van de respondenten in kaart worden gebracht.



|  |  |
| --- | --- |
| Gezondheidsdimensie | Score |
| Gezond gedrag | 83 |
| Voeding | 80 |
| Bewegen | 58 |
| Slapen | 76 |
| Balans | 46 |
| Sociale participatie | 58 |
| Zingeving | 85 |
| Financieel | 96 |
| Werkomgeving | 65 |

Figuur 9 Gemiddelde score gezondheid respondenten

In vele gevallen klopte de houding ten opzichte van gezond gedrag met de daadwerkelijke gezondheid van de respondenten. In sommige gevallen bleek dat respondenten andere dingen over hun gezondheid vertelden dan dat uit de online vragenlijst bleek. Uit de gemiddelde scores blijkt dat het bij de respondenten over het algemeen goed zit als het gaat om gezond gedrag en voeding, maar dat er bij de dimensie beweging nog wel winst te behalen valt. Scores onder de 60 worden als onvoldoende beschouwd. De dimensies ‘Bewegen’ en ‘Balans’ worden gemiddeld onvoldoende gescoord door de respondenten. De volledige uitwerking van de online vragenlijst per respondent is te vinden in bijlage 6.

### Gezond gedrag in de vrije tijd

Ondanks dat 100% van de respondenten aangeeft dat ze gezond gedrag heel belangrijk vinden, is de helft daarvan thuis bewust bezig met gezond gedrag. Vier van de acht respondenten geven aan thuis goed te letten op wat ze eten, genoeg te bewegen, niet te veel te drinken het roken af te keuren. Naast werken is ontspanning ook belangrijk vinden ze. Die ontspanning wordt vaak gevonden in sporten of bewegen. Vooral het fietsen, wandelen en spinnen is populair onder deze groep respondenten. *“Het is voor mij echt een uitlaatklep geworden. Je maakt je hoofd leeg, en ondanks dat je ’s avonds moe op de bank zit, merk je dat je toch een ontspannen gevoel hebt”.* Op het gebied van voeding wordt er door deze respondenten veel biologisch gekookt, veel met groente gewerkt en weinig gesnoept tussendoor. Voor dat laatste geven twee respondenten niet alleen het argument dat er veel suiker in snoep zit, maar zijn ze zich ook bewust van de nadelen die het kan hebben voor het gebit en het lichaam. Een andere respondent geeft aan dat haar kinderen ook alleen maar gezonde dingen mogen trakteren, wat wil zeggen geen chips, snoep of chocolade, om op die manier suiker niet te stimuleren.

De andere vier respondenten letten af en toe op hun voeding, maar houden dit meestal niet lang vol. “*Ik ben geen gezondheidsfreak, nee”.* Verder geven ze aan weinig te bewegen naast hun werk, omdat ze liever op de bank gaan liggen na een lange werkdag. Ze vinden sporten leuk, maar komen er niet altijd aan toe. Het extreem bezig zijn met gezond gedrag vinden deze vier respondenten een beetje overdreven. “*Ik heb een collega hier op school die haar kinderen thuis alleen maar water geeft. Die is zelf ook helemaal bezig met gezond eten. Maar ik ben gewoon van het normaal”.*

### Gezond gedrag in de klas

Ook in de klas laten niet alle respondenten merken dat ze bewust bezig zijn met gezond gedrag. Van de acht respondenten geven drie aan dat zij bijvoorbeeld nooit drinken in de klas, dus ook geen water tijdens Sam de Waterman. Het argument dat zij daar voor geven is dat ze het te druk hebben met de dagelijkse werkzaamheden, waardoor het drinken erbij inschiet. Twee andere respondenten vertellen dat zij af en toe gezond gedrag vertonen in de klas. Af en toe schiet het er wel eens bij in, maar wanneer zij wel iets gezonds mee hebben voor zichzelf laten ze dit wel aan de klas zien. Wanneer ze een keer iets minder gezonds bij zich hebben, proberen ze dit wel te verbergen voor de kinderen. De drie overige respondenten zijn bewust bezig met het vertonen van gezond gedrag in de klas. Bij deze leraren staat er een flesje water op het bureau, waar zij regelmatig uit drinken. Bij twee respondenten is dit zelfs een Sam de Waterman bidon. “*Ja ik geef zelf het voorbeeld. Als ik tussen de middag mijn boterhammen eet, heb ik nooit zoet op mijn brood, ik drink een kopje thee en daarna altijd nog een stuk fruit. Dus de kinderen zien mij ook fruit eten”.* Op een van de scholen is het trakteren aan de docenten ook afgeschaft. Waar voorheen de kinderen langs iedere leraar mochten om te trakteren, is de traktatie tegenwoordig alleen bedoeld voor de kinderen uit de eigen klas. Op deze manier komen de leraren ook niet in de verleiding om te snoepen voor de klas.

### Vertrouwen in de methode Sam de Waterman

De meerderheid van de respondenten heeft vertrouwen in de methode Sam de Waterman. Vijf van de acht leraren geven aan dat zij denken dat het project gaat slagen, dat er aan het eind van de zes weken bewustwording gecreëerd is bij de kinderen en dat zij zullen kiezen voor water in plaats van suikerhoudende drankjes. “*De kinderen vinden het heel interessant en snappen het ook. En ik denk dat ouders worden geprikkeld om na te denken nu. En de kinderen steken elkaar aan, daarbij is de leerkracht enthousiast, en er worden ook nog activiteiten apart aangeboden. Dus ik denk het wel ja”.* De drie andere respondenten twijfelen nog of het project een succes zal zijn. Dit heeft vooral te maken met het feit dat zij vinden dat de ouders een grote rol hebben in dit proces, en dat ze twijfelen of het belang van waterdrinken wel aankomt bij de ouders. Volgens hen hebben de ouders een cruciale rol, en hangt het slagen van Sam de Waterman af van de betrokkenheid van het thuisfront.

### Duurzaamheid gezondheid in de klas

Vijf van de acht respondenten geeft tijdens het interview uit zichzelf aan dat het de bedoeling is dat ze na afloop van het project actief doorgaan met het stimuleren van water drinken. Volgens hen is het bewust bezig blijven met water drinken van belang om de gedragsverandering in stand te houden. Er is een respondent onder deze vijf die het gehele project komend jaar zelfstandig gaat herhalen. Twee respondenten geven aan dat zij weten dat het belangrijk is om water drinken te blijven stimuleren, maar dat zij nog niet zeker weten of ze dat volgend jaar ook zullen doen. Zij vrezen er wel voor dat wanneer dit niet wordt gedaan, de kinderen snel weer terug zullen vallen op hun oude gewoonten: de pakjes Wicky en Chocomel zullen dan weer tevoorschijn komen denken ze. Er is een respondent die na afloop van het project de bidons mee naar huis geeft en er verder geen aandacht meer aan zal besteden.

## Voorbeeldfunctie van de leraar

Wanneer het onderwerp ‘voorbeeldfunctie’ ter sprake komt, zijn zeven van de acht respondenten stellig: “*Zonder dat je je er misschien wel van bewust bent, ben je voor hun ook wel een voorbeeld”.* Dit horen ze ook terug van de ouders.Vaak begonnen de respondenten zelf al over dit onderwerp, zonder dat er naar gevraagd werd. Bij deze grote meerderheid heerst dus het besef dat zij een rolmodel zijn voor de kinderen waaraan zij lesgeven, en dat ze dus een grote invloed op de ontwikkeling van het kind kunnen hebben. Volgens hen is het daarom belangrijk dat er iemand met plezier en een juiste houding voor de klas staat. Slechts een respondent vindt dat een leraar geen voorbeeldfunctie heeft: “*De juf is wel belangrijk voor kleuters, maar het is niet zo dat ze denken: omdat de juf iets doet, doe ik dat ook…”.*

### Het bewust bezig zijn met een voorbeeldfunctie

“*Ik denk dat ze stiekem heel goed alles zien wat je eet en drinkt…”*, is een gedachte die door vijf respondenten gedeeld wordt. Zij zijn, op hun eigen manier, alle vijf bewust bezig met de voorbeeldfunctie die zij hebben als leraar. Zo zijn er dus twee docenten die bewust ook een Sam de Waterman bidon op hun bureau hebben staan, om op die manier de kinderen aan te sporen om die ook te gebruiken. “*Als ze je zien drinken, dan willen zij dat ook. Het goede voorbeeld geven, dat hoeft niet altijd helemaal bewust te zijn. Maar de kinderen zien alles”.* Deze respondenten weten dus heel goed wat voor rol zij voor de klas hebben staan en houden daar rekening mee. Niet alleen als het gaat om gezond gedrag, maar eigenlijk op alle gebieden. Zo geeft een respondent aan dat als er fruit is wat de kinderen niet kennen, en zij zegt dat ze het lekker vindt, dat de kinderen dan eerder geneigd zijn om dat fruit te proeven dan wanneer zij dat niet doet. Een andere respondent geeft ook aan dat de kinderen bepaalde uitspraken van haar overnemen, iets waar je je als leraar toch bewust van moet zijn.

Niet iedereen denkt daar zo over. De drie andere respondenten zijn zich minder bewust van de voorbeeldfunctie die zij hebben, of vinden die voorbeeldfunctie ‘overdreven’. “*Ik weet dat kinderen volwassenen imiteren, maar ik ga niet pontificaal zeggen: kijk eens jongens, de juf drinkt water”.* Een andere respondent zegt: “*Ik heb altijd m’n dopper gewoon in mijn tas zitten. En laat ik dat zien? Nee. Ja ik vul hem wel, maar niet expliciet van: hey ik ga nu m’n waterfles vullen”.* De reden dat deze respondenten dat niet doen is vooral omdat ze geen oordeel willen vellen over kinderen die minder gezond gedrag vertonen. “*Als ik nu ga zeggen kijk ik eet een banaan, dat is heel gezond, en koekjes zijn niet gezond. Dat doe ik dus niet omdat ik op dat moment al die kinderen die wel koekjes eten een rottig gevoel geef. Terwijl zij daar niks aan kunnen doen, want zij krijgen van thuis koekjes mee. Dus ik vind dat wel een lastig gebied”.*

### De invloed van de ouders

Wat in het gehele interview bij alle respondenten naar voren blijft komen, is dat het project valt of staat met de betrokkenheid van de ouders. Volgens de leraren hebben de ouders misschien wel een belangrijkere rol in Sam de Waterman dan iedereen denkt. Zo zegt een respondent: “*We kunnen niks verplichten he, dat is het lastige. We kunnen alleen aanbevelingen doen. Ze (de kinderen) zijn afhankelijk van wat ouders ze voorschotelen”.* Verder hebben een aantal respondenten het gevoel dat ouders wel gezonde dingen mee willen geven, maar dat ze ook hun kinderen tevreden willen houden en daarom chocolade of koekjes in de broodtrommel stoppen. De respondenten geven allemaal aan het lastig te vinden om in gesprek te gaan met ouders over gevoelige onderwerpen zoals de gezondheid van hun kind. Volgens hen hebben ouders al snel zoiets van “*Waar bemoei je je eigenlijk mee?”,* en omdat de docenten graag een goede band met de ouders onderhouden vinden ze het dus lastig om erover te beginnen. Een aantal scholen laten de keuze voor de tussendoortjes daarom gewoon aan de ouders, ook al maken zij zich soms zorgen over bijvoorbeeld het gewicht van het kind.

Aan de andere kant, wanneer de ouders op een positieve manier benaderd worden voelen zij zich minder op hun vingers getikt. In dat geval kunnen de ouders juist heel enthousiast reageren. Een respondent zegt dat ouders uit haar klas erg positief reageerden op Sam de Waterman toen ze doorhadden wat de achterliggende boodschap was. Sommige kinderen moeten nog wennen aan water drinken. Daarom komen ouders met creatieve oplossingen: een fles met siroop, naast de bidon van Sam met water. Op die manier maken ze de stap voor hun kind wat kleiner. Een andere respondent zegt: “*We hebben ouders nodig om het project te laten slagen”.* En dat is natuurlijk ook zo. De leraren kunnen het drinken van water blijven stimuleren, maar wanneer de ouders dat niet doen, zal het snel wegzakken. “*Zij zijn immers verantwoordelijk voor wat er mee gaat in de schooltas…”.* Wat de leraren nu doen, is via verschillende kanalen de ouders voorzichtig bewustmaken van de achterliggende gedachte van Sam de Waterman. En hopen dat de kinderen er thuis enthousiast over vertellen.

### Het gevoel van verantwoordelijkheid

Er zijn respondenten die merken dat sommige kinderen vanuit thuis weinig kennis meekrijgen over gezond gedrag. Dit zien zij ook terug in de tussendoortjes en lunchtrommeltjes die de kinderen mee naar school krijgen. Vier van de acht respondenten geven aan zich soms verantwoordelijk te voelen om die bepaalde kinderen gezond gedrag bij te brengen, omdat ze dat vanuit thuis niet meekrijgen. Twee respondenten geven aan dat ze zich in het verleden wel verantwoordelijk hebben gevoeld, maar dat ze dat gevoel nu minder hebben, omdat ze merken dat de ouders niet zomaar iets anders aan de kinderen meegeven. De andere twee respondenten voelen zich niet verantwoordelijk. Zij vinden dat het bijbrengen van gezond gedrag bij de opvoeding hoort, een taak van de ouders.

# Discussie

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek besproken en vergeleken met de literatuur uit het theoretisch kader en de verwachtingen van de onderzoeker. Wanneer er opvallende verschillen zijn tussen de literatuur en de praktijk, zullen deze zaken naar voren komen. Dit hoofdstuk is opgedeeld in drie thema’s: betrokkenheid van de leraar binnen Sam de Waterman, kennis en competenties betreft gezondheid en leefstijl en voorbeeldfunctie van de leraar. Daarna zal er gereflecteerd worden op het onderzoeksproces.

Voor dit onderzoek is er een gevalideerde vragenlijst en een structuur voor een semi-gestructureerd interview gebruikt. De gevalideerde vragenlijst is een vragenlijst om de gezondheid te meten op basis van gezond gedrag, voeding, bewegen, slapen, balans, sociale participatie/eenzaamheid, zingeving, financieel en samenwerken op de werkvloer. De onderwerpen van het semi-gestructureerde interview staan ook vast. De vragenlijst is verspreid onder alle deelnemende leraren (21) en door iedereen ingevuld. De interviews zijn gehouden met een willekeurig gekozen leraar, van elke school een. Omdat er van elke school een leraar is gekozen, is de steekproef representatief voor de populatie. Wanneer dit onderzoek herhaald zou worden, zouden de resultaten hetzelfde zijn. Op basis hiervan kan gesteld worden dat de resultaten van dit onderzoek betrouwbaar zijn.

## Betrokkenheid van de leraar binnen Sam de Waterman

In de literatuur (Van Dale, Lanting & Van Delden, 2015; Van Oers, 2015; Van Yperen, 2010) wordt gesproken over “werkzame factoren” bij leefstijlinterventies. Dit zijn factoren die effect hebben op het resultaat van de interventie. De begeleiding is een werkzame factor voor het slagen van een leefstijlinterventie, in dit geval Sam de Waterman. Binnen dit project is de leraar verantwoordelijk voor de begeleiding.

Het begint bij de voorbereiding. Meer dan de helft van de respondenten hadden zich niet tot nauwelijks voorbereid op Sam de Waterman. Hierdoor ontstonden er misverstanden en gingen bepaalde zaken niet zoals ze hoorden te gaan. Bij deze groep respondenten was de houding ten opzichte van Sam de Waterman hierdoor negatiever dan de houding van de groep die zich wel goed had ingelezen. Uit een onderzoek van Pathirana & Larmar (2014) blijkt dat wanneer de houding van de begeleiding negatief is, de kans kleiner is dat de boodschap succesvol wordt overgebracht. Hetzelfde principe komt terug bij de werkzaamheden van de respondenten. De grote meerderheid kon het project prima inpassen in hun dagelijkse programma, maar twee respondenten voelden een extra werkdruk door het project, waardoor ze ook weer een negatieve houding ontwikkelden. Hierdoor kon het zijn dat de leraar minder overtuigend overkwam op de kinderen, wanneer hij of zij bezig was met het project.

De positieve of negatieve houding van de leraar weegt door in de communicatie met de ouders. De leraren met een positieve houding tegenover Sam de Waterman communiceren veel en duidelijk met de ouders. Dit is belangrijk, omdat de ouders uiteindelijk verantwoordelijk zijn voor wat de kinderen mee naar school krijgen. Het blijkt dat door goed te communiceren er ‘goodwill’ gekweekt wordt bij de ouders; zij zijn geïnteresseerder en eerder bereid om mee te werken aan het project. Tegenovergesteld was dit bij de ouders die niet of nauwelijks geïnformeerd waren. Uit het onderzoek blijkt dat de meest negatieve reacties uit het kamp van de ‘niet geïnformeerde ouders’ kwamen.

Naast het begeleiden heeft de leraar ook een rol in het promoten van gezond gedrag. Zij zijn immers het kanaal dat de kinderen bewust kan maken van wat gezond gedrag is, wat de voordelen zijn en wat voorbeelden zijn van gezond gedrag (Petty & Cacioppo, 1986). Dat zeven van de acht respondenten al bezig waren met het promoten van gezond gedrag voordat ze begonnen met Sam de Waterman is erg positief. Deze respondenten waren al bekend met technieken om de kinderen te stimuleren tot gezond gedrag. Een werkzame factor van leefstijlinterventies is volgens Peters, Kok, ten Dam, Buijs en Paulussen (2009) competente begeleiding. Deze respondenten hadden daarom een voorsprong op de respondent die nog nooit met gezondheidspromotie te maken heeft gehad, waardoor de slagingskans van Sam de Waterman op deze scholen aanzienlijk groter is.

## Kennis en competenties betreft gezondheid en leefstijl

Geen van de respondenten heeft ooit te maken gehad met een soortgelijk project, dat als doel gedragsverandering heeft. Leraren zijn dagelijks bezig met gedragsverandering, maar dat betreft niet gedragsverandering op korte termijn, zoals bij Sam de Waterman. Volgens de literatuur (Peters, Kok, ten Dam, Buijs, & Paulussen, 2009) is het nodig dat de begeleiding van een leefstijlinterventie op de hoogte is van de theorie van gedragsverandering, en inhoudelijke kennis heeft over het proces daarvan. Hier voldoen de respondenten dus niet aan. Aan de andere kant hebben ze wel ervaring met gedragsverandering op lange termijn doordat ze de kinderen sociale vaardigheden aanleren gedurende het schooljaar en hebben de meesten ervaring met het promoten van gezond gedrag. Het ontbreken van specifieke kennis van gedragsverandering op korte termijn bleek dus niet van grote invloed op het resultaat van Sam de Waterman.

De band tussen de respondenten en de kinderen is volgens de respondenten erg goed. Dit is cruciaal, omdat een werkzame factor volgens van Yperen (2010) is dat de kwaliteit van de relatie tussen begeleiding en doelgroep goed moet zijn. ook persoonlijke eigenschappen van de leraar blijken van invloed op de kwaliteit van een interventie (Ackerman & Hilsenroth, 2003). Uit de interviews komt naar voren dat de leraren onder andere vriendelijk, eerlijk en met een open houding voor de klas staan, eigenschappen die ook door Ackerman en Hilsenroth benoemd worden als belangrijke eigenschappen van een begeleider. De omgeving die wordt gecreëerd om de kinderen te stimuleren tot gedragsverandering verschilt wel heel erg. Waar een aantal respondenten er alles aan doen om hun klaslokaal volledig in het thema van Sam de Waterman te steken, geeft een andere respondent les op een gang. Volgens zowel Peters, Kok, ten Dam, Buijs en Paulussen (2009) als van Yperen (2010) is het laatste voorbeeld niet effectief, omdat zij stellen dat goede werkomstandigheden van de begeleiding en de omgeving waarin de interventie plaatsvindt cruciaal zijn om de boodschap op een juiste manier over te brengen.

De boodschap op een juiste manier overbrengen kan via een aantal stijlen. Onder de respondenten kunnen twee verschillende stijlen onderscheiden worden. Vijf van de acht respondenten hanteren een autoritatieve lesgeefstijl. Hierbij geven zij veel steun aan de kinderen, maar blijven ze ook de controle houden over het leerproces. De drie andere respondenten geven les met een permissieve stijl. Ook zij geven veel steun aan de kinderen, maar laten de kinderen vrij in hun leerproces. Bij deze respondenten wordt er meer ‘ontdekkend’ geleerd. Volgens de literatuur (Darling, 1993) is de eerstgenoemde stijl, autoritatief, de meest effectieve manier. De leraren zouden bij aanvang van een dergelijk project op de hoogte gesteld kunnen worden van deze theorie, al moet wel gezegd worden dat alle respondenten bewust voor deze stijl hebben gekozen, waardoor het moeilijk zal zijn om deze op korte termijn te veranderen.

Alle respondenten geven aan dat ze gezondheid en gezonde leefstijl belangrijk vinden. Wat opvallend is, is dat slechts de helft van de respondenten ook daadwerkelijk actief bezig is met het naleven van gezond gedrag. Dit geldt voor zowel de thuis in de klas. Daarnaast vinden sommige leraren wel dat ze gezond bezig zijn, maar blijkt uit de online vragenlijst dat dit helemaal niet zo is. Uit de vergelijking van de gegevens uit de online vragenlijst met de antwoorden uit de interviews blijkt dat de respondenten die volgens het ‘spinnenweb’ een goede gezondheid hebben, het ook belangrijker vinden om die gezonde leefstijl over te brengen. Ook blijkt het dat de leraren onderling in hun team niet op een lijn zitten als het gaat om gezondheidspromotie of richtlijnen voor bijvoorbeeld tussendoortjes. Waar de ene leraar streng is op ongezonde tussendoortjes en water drinken, is de andere leraar daar een stuk soepeler in. Hierdoor is het voor sommige respondenten moeilijk om gezond gedrag over te brengen op de kinderen. Bij de respondenten die zelf ook veel met gezond gedrag bezig zijn, zijn er geen problemen als het gaat om het stimuleren van gezond gedrag. Dit komt overeen met de literatuur van Pathirana & Larmar (2014) en Fernstermacher en Fallona (2000), die stellen dat een leraar met zijn eigen gedrag (onbewust) een grote invloed heeft op de kinderen.

Vijf van de acht respondenten geven aan vertrouwen te hebben in Sam de Waterman. Zij zijn van mening dat het project gaat slagen, en dat aan het eind van de periode de kinderen eerder voor water zullen kiezen. Dit zijn ook de respondenten die uit zichzelf vertellen dat zij volgend schooljaar door zullen gaan met het stimuleren van water drinken. Dit is heel positief, want uit hun reacties blijkt dat zij veel vertrouwen hebben in de methode. Dit is gunstig, want volgens de Vries (2005) is iemand die vertrouwen heeft in de verandering beter in staat om deze verandering daadwerkelijk uit te voeren. De drie andere respondenten twijfelden tijdens de uitvoering van Sam de Waterman aan de effectiviteit. Dit kan ervoor gezorgd hebben dat zij hierdoor minder gemotiveerd waren om het project tot een goed einde te brengen, waardoor hun enthousiasme en uitstraling ook minder was.

## Voorbeeldfunctie van de leraar

Zeven van de acht respondenten vinden dat zij een voorbeeldfunctie hebben. Ze zijn zich er van bewust dat kinderen alles zien en horen wat ze doen, en dat ze daardoor soms ook onbewust bepaalde dingen overbrengen op de kinderen. Vooral de houding van de respondenten is iets waar rekening mee gehouden moet worden. Wanneer de leraar een wat negatievere houding had ten opzichte van Sam de Waterman, door wat voor reden dan ook, dan merkten de kinderen dat toch. Dit terwijl alle respondenten blijven aangeven hoe belangrijk een positieve houding en uitstraling voor de klas is. Iets wat ook door literatuur ondersteund wordt (Deci & Ryan, 2007).

Het is opvallend dat ondanks dat de respondenten op de hoogte zijn van hun voorbeeldfunctie, slechts vijf van de acht bewust bezig zijn met die rol. Uit de voorbeelden van deze groep respondenten blijkt dat ook dat de kinderen daadwerkelijk dingen sneller aannemen, wanneer de leraar dat bepaalde gedrag ook vertoond. Zo wordt het voorbeeld genoemd van fruit dat niet herkend wordt door de kinderen. Daarom durven ze het niet te proeven. Wanneer de leraar verteld dat zij het wel heel lekker fruit vindt, gaan er toch een hoop kinderen mee in die bevinding en proberen ze het toch. Volgens deze respondent komt dat omdat ze toch wel een beetje op de juf willen lijken.

De reden dat de drie andere respondenten zichzelf niet als voorbeeld stellen, is dat ze de kinderen die minder gezond gedrag vertonen geen “*rotgevoel”* willen geven. Vanuit moreel oogpunt is dit een goed argument, maar op die manier zal er nooit gedragsverandering plaatsvinden in de klassen van die respondenten. Wanneer zij echt willen dat de kinderen gezonder gedrag gaan vertonen, zullen zij er toch echt iets van moeten gaan zeggen als een kind iedere dag chocoladecakejes eet tijdens de lunch.

Volgens de respondenten hebben de ouders een cruciale rol in het proces van gedragsverandering. Bij een aantal respondenten verloopt de communicatie tussen hen en de ouders goed; de ouders zijn op de hoogte van de gebeurtenissen binnen Sam de Waterman op school en kunnen hierdoor goed meedenken met het project. Op scholen waar minder goed met de ouders gecommuniceerd wordt merk je meer weerstand vanuit de ouders. Sommige ouders blijven siroop in de bekers van hun kinderen doen. Uit de situatie van de eerst genoemde groep respondenten (de respondenten die goed communiceren met de ouders) blijkt dat wanneer de ouders op de hoogte zijn van wat er gebeurt en wat de bedoeling is eerder bereid zijn om ook gezond gedrag vanuit thuis te stimuleren. Sam de Waterman is namelijk niet ontwikkeld om ouders op de vingers te tikken, maar vooral om bewustwording te creëren. Wanneer er niet op de juiste manier gecommuniceerd is met de ouders kan het voor hen wel voelen alsof ze op hun vingers getikt worden. Je bevindt je als leraar op glas ijs als het gaat om communicatie met ouders over het gezonde gedrag van hun kind, maar wanneer dit op de juiste manier gedaan wordt biedt het ook een hoop mogelijkheden.

De kinderen die vanuit thuis weinig kennis over gezond gedrag meekrijgen, of alleen maar ongezonde producten in hun broodtrommel vinden, worden door een aantal respondenten ondersteund. Zij voelen zich verantwoordelijk voor het bijbrengen van kennis betreft gezond gedrag, en spreken af en toe de ouders hierop aan. Andere respondenten hebben dit gevoel van verantwoordelijkheid minder, waarschijnlijk omdat ze bang zijn de band met de ouders te beschadigen. Het is aan de leraar om aan te voelen wat er wel en niet besproken kan worden met de ouders. Wel is het goed om te merken dat het grootste gedeelte van de respondenten aan de bel trekt, wanneer zij zich echt zorgen maken over de gezondheid van een kind.

## Reflectie op het onderzoeksproces

Het onderzoeksproces is over het algemeen goed verlopen. Er waren echter een aantal zaken die iets anders zijn gegaan dan verwacht. Voorafgaand aan de start van Sam de Waterman in het schooljaar 2018-2019 was het de bedoeling dat het project verspreid zou worden over alle Zeeuwse basisscholen. Op die manier had er met dit onderzoek een mooi beeld geschetst kunnen worden van alle leraren in Zeeland. Vanwege uiteenlopende redenen is er besloten om te starten op elf basisscholen in Zeeland. Er waren dus veel minder scholen dan verwacht. Daarnaast waren er twee van de elf scholen niet bereid om mee te werken aan het onderzoek. Een andere school had pas tijd voor een interview vlak voor de deadline van het inleveren van deze scriptie, waardoor deze respondent niet is meegenomen in het onderzoek. Hierdoor is het aantal respondenten uitgekomen op acht. Ook dit was minder dan verwacht.

Het eerste interview verliep een beetje moeizaam. Ik had op dat moment geen ervaring met interviewen en merkte dat ik heel erg de structuur van mijn vooraf opgestelde vragen volgde. Hierdoor merkte ik achteraf dat ik weinig had doorgevraagd en een aantal vragen had overgeslagen. Vanaf dat moment ben ik de interviews minder gestructureerd gaan doen, waardoor ik mezelf meer ruimte gaf om door te vragen en ontdekte dat ik op die manier automatisch antwoord kreeg op alle vooraf opgestelde vragen. Daarnaast verzamelde ik nog extra informatie, die achteraf ook bruikbaar bleek voor mijn onderzoek.

Voordat ik de interviews ging afnemen, heb ik een online vragenlijst verstuurd naar alle 21 deelnemende leraren. Met deze vragenlijst kon ik de gezondheid van de respondenten meten op basis van de 9 gezondheidsdimensies. Dit heb ik gedaan zodat ik deze scores achteraf kon vergelijken met de antwoorden die de respondenten tijdens de interviews hebben gegeven. Het gevaar met vragen naar gezondheid is namelijk dat respondenten sociaal wenselijke antwoorden geven tijdens een interview. Al deze leraren hebben de vragenlijst ingevuld, waardoor ik 21 ‘gezondheidsscores’ had. Ik heb tijdens het schrijven van mijn resultaten en discussie besloten om alleen de gezondheidsscores van de respondenten die ik heb geïnterviewd mee te wegen. De rest leek me niet relevant, omdat zij verder ook geen rol hebben in mijn onderzoek. De scores die uit de vragenlijsten kwamen heb ik geanalyseerd met het programma SPSS, waar ik eigenlijk nog geen ervaring mee had. Hierdoor was het even zoeken hoe het programma precies werkte, maar uiteindelijk is hetgeen wat ik wilde gelukt. Ik heb de gezondheidsscores vergeleken met de antwoorden die de respondenten gaven over het gebied van gezondheid, en de manier waarop zij naar gezondheid kijken. Dit heb ik gedaan om te kijken of er een verschil zit tussen hoe gezond de respondenten denken te zijn, en hoe gezond ze daadwerkelijk zijn.

Verder heb ik gemerkt dat het heel fijn is als je van tevoren een strakke planning maakt. Door deze planning te volgen heb ik twee weken voor de deadline de laatste zinnen van dit onderzoek geschreven, zodat ik nog twee weken de tijd had om ‘de puntjes op de i’ te zetten.

Tot slot is het advies voor vervolgonderzoek om een soortgelijk onderzoek uit te voeren, met een grotere onderzoekspopulatie. Op die manier kan er een beter beeld geschetst worden van de rol die leraren hebben in het proces van gedragsverandering binnen een project als Sam de Waterman.

# Conclusie en aanbevelingen

In dit hoofdstuk worden de onderzoeksvragen beantwoord. Aan de hand van deze antwoorden worden er een aantal aanbevelingen geformuleerd. Deze aanbevelingen zijn gericht aan de leraren op basisscholen in Zeeland en aan de organisatie van Sam de Waterman.

## Conclusie

**Deelvragen:**

*Op welke manier is een leraar betrokken bij de uitvoering van Sam de Waterman op basisscholen in Zeeland?*

Het blijkt dat de meeste respondenten vooral in de begeleiding van de kinderen betrokken zijn bij Sam de Waterman. Daarvan is de voorbereiding van groot belang. De manier waarop de leraar het project heeft voorbereid is bepalend voor de manier waarop hij of zij het project ook daadwerkelijk uitvoert. Wanneer de leraar zich goed heeft voorbereid, is de houding ten opzichte van Sam de Waterman positief. Hierdoor straalt de leraar enthousiasme uit, waardoor de interesse van de kinderen wordt gewekt. Wanneer de leraar zich niet of nauwelijks heeft voorbereid, is de houding ten opzichte van Sam de Waterman een stuk negatiever. Dit is terug te zien in de manier waarop het project wordt uitgevoerd, en de manier waarop de boodschap van Sam de Waterman bij de kinderen terecht komt.

Deze positieve of negatieve houding weegt door in de communicatie met de ouders. De respondenten met een positieve houding kunnen de ouders makkelijker betrekken bij het project. Deze ouders denken mee en stimuleren hun kinderen vanuit thuis ook om water te drinken. De andere groep ouders, waarbij niet of minder gecommuniceerd is, reageert soms zelfs een beetje op hun vingers getikt. De leraar kan bij deze ouders niet op steun voor Sam de Waterman rekenen, waardoor het moeilijker is om het gedrag van de kinderen te veranderen.

Naast het begeleiden is de leraar tijdens Sam de Waterman ook bezig met gezondheidspromotie. Het grootste gedeelte van de respondenten was voor Sam de Waterman al bezig met het promoten van gezond gedrag. Hierdoor is de kwaliteit van die gezondheidspromotie beter dan de promotie die gedaan wordt door respondenten die nog geen ervaring hebben met gezondheidspromotie.

*Wat zijn de competenties van de leraar met betrekking tot gedragsverandering?*

Ervaring op het gebied van gedragsverandering, een goede relatie met de kinderen, de omgeving, de manier van lesgeven, de eigen gezondheid en vertrouwen in het project bepalen in hoeverre de leraar competent is om de gedragsverandering te laten slagen. Uit dit onderzoek blijkt dat geen van de respondenten heeft ooit te maken gehad met een project wat als doel gedragsverandering heeft. Zij hebben dus geen ervaring op dit gebied. Dit kan invloed hebben op de manier waarop een leraar de boodschap overbrengt. Wat wel positief is, is de relatie tussen de leraar en de kinderen. Die is bij alle respondenten erg goed, een voorwaarde voor gedragsverandering. Wat ook een voorwaarde is voor gedragsverandering, is de omgeving waarin deze plaatsvindt. De klassen waarin de omgeving is aangepast aan Sam de Waterman hebben meer kans op gedragsverandering dan bijvoorbeeld een groep die op de gang les krijgt, wat bij een respondent het geval is.

De manier van lesgeven is ook van belang. Het blijkt dat er de meeste progressie wordt geboekt wanneer een leraar een autoritatieve stijl hanteert. Bij deze stijl geeft een leraar veel vertrouwen aan de kinderen, maar blijft hij/zij wel controle houden op het leerproces. Op die manier leren de kinderen het snelst. De autoritatieve stijl wordt door de meerderheid van de respondenten al toegepast, dus dat is positief.

Hoe gezonder je zelf bent, hoe makkelijker je het vindt om gezond gedrag over te brengen. Dit blijkt zowel uit de literatuur als uit dit onderzoek. Alle respondenten geven aan dat zij gezondheid stimuleren belangrijk vinden. Opvallend is dat slechts de helft dit ook doet. Dit zijn de respondenten die zelf ook veel met gezond gedrag bezig zijn, zowel thuis als in de klas. De andere helft van de respondenten is minder met gezond gedrag bezig, en vindt het ook lastiger om het gezonde gedrag over te brengen.

Ook het vertrouwen in het project is van invloed op de manier waarop de leraar de kinderen benadert. Iets meer dan de helft van de respondenten heeft vertrouwen in Sam de Waterman. Hierdoor zijn ze beter in staat om de gedragsverandering te realiseren. Een aantal respondenten twijfelt over de effectiviteit, wat hun overtuiging in het overbrengen van de boodschap van Sam de Waterman niet ten goede komt.

*In hoeverre is de leraar zich bewust van de voorbeeldfunctie die hij/zij heeft binnen de methode Sam de Waterman?*

De aanwezigheid van een rolmodel of iemand met een voorbeeldfunctie bevordert de kans op gedragsverandering. Een leraar heeft zo’n voorbeeldfunctie. De meeste respondenten zijn het daar mee eens. Echter, niet iedereen is bewust met die rol bezig. Slechts iets meer dan de helft houdt in zijn of haar gedrag rekening met het feit dat de kinderen alles meekrijgen van wat zij doen en zeggen. Hiermee oefenen ze, bewust of onbewust, invloed uit op de kinderen. Het is bij deze respondenten bekend dat zij op die manier gerichte aanwijzingen kunnen geven aan de kinderen op het gebied van gezond gedrag. Een kleine minderheid van de respondenten geeft echter aan zichzelf niet als voorbeeld te stellen, omdat ze de kinderen die minder gezond gedrag vertonen geen vervelend gevoel willen geven. Het gevolg hiervan is dat ze de kinderen niet stimuleren om hun gedrag te veranderen, omdat ze liever willen dat het kind zich geaccepteerd voelt. Voor de uitkomst van Sam de Waterman is dit ongunstig.

Volgens de respondenten hebben de ouders ook een grote rol in het proces van gedragsverandering. Zij zijn immers verantwoordelijk voor de producten die in het lunchtrommeltje van de kinderen belanden. Het is belangrijk dat de ouders op de juiste manier benaderd worden, wanneer een leraar ziet dat een kind ongezonde dingen mee naar school krijgt. Dit om te voorkomen dat de ouders het idee hebben dat ze ‘op hun vingers getikt’ worden. Dit is namelijk niet het doel van Sam de Waterman. Het doel is bewustwording creëren, niet het afkeuren van bepaald gedrag. Wanneer er op de juiste manier gecommuniceerd wordt met de ouders, kunnen zij de leraar helpen om het drinken van water te stimuleren, waardoor de kans op gedragsverandering toeneemt.

Een aantal leraren voelt zich af en toe verantwoordelijk voor het bijbrengen van kennis over gezond gedrag, wanneer zij merken dat die kennis in de thuissituatie niet wordt bijgebracht. Zij kiezen ervoor om zelf aan de slag te gaan met de kinderen, in plaats van de ouders aan te spreken. Dit komt omdat het contact met de ouders moeizaam verloopt, of omdat ze geen verkeerd signaal af willen geven naar de ouders. Want uiteindelijk zijn de ouders eindverantwoordelijke, is de mening van alle respondenten. Een leraar kan volgens hen slechts bewustwording creëren.

**Centrale vraag:**

*Wat is de rol van de leraar in het proces van gedragsverandering binnen de methode Sam de Waterman op Zeeuwse basisscholen?*

Leraren hebben een invloedrijke rol in het proces van gedragsverandering binnen de methode Sam de Waterman. De voorbereiding blijkt bepalend voor het verdere verloop van het project. Een leraar die zichzelf goed heeft voorbereid weet wat er van hem of haar verwacht wordt, en loopt niet tegen verassingen aan. Dit zorgt ervoor dat er een positieve houding ontstaat ten opzichte van Sam de Waterman, waardoor het overbrengen van de boodschap, water drinken in plaats van suikerhoudende drankjes, ‘vanzelf gaat’. Wanneer er onvoldoende tijd is gestoken in de voorbereiding, ontstaan er problemen tijdens het project, wat de houding ten opzichte van Sam de Waterman negatief beïnvloed. Hierdoor gaat de kwaliteit van de begeleiding omlaag, waardoor de kans op gedragsverandering ook afneemt.

Naast de houding ten opzichte van het project is ook de houding ten opzichte van gezond gedrag bepalend. Een leraar die zelf bezig is met gezond gedrag heeft geen moeite om dit over te brengen op de kinderen, terwijl leraren die zelf minder of niet bezig zijn met gezond gedrag dit wel ervaren. Een leraar die zelf gezond is en gezond leeft, staat enthousiaster over gezond gedrag te vertellen dan een leraar die daar in zijn of haar thuissituatie minder mee bezig is. Dit heeft uiteraard invloed op de geloofwaardigheid van de leraar, en dus op de kans dat de kinderen hun gedrag veranderen.

Tot slot blijkt uit dit onderzoek dat de voorbeeldfunctie die een leraar heeft, niet optimaal benut wordt. Ondanks dat het grootste gedeelte van de respondenten weten dat zij een voorbeeldfunctie hebben, is niet iedereen hier bewust mee bezig. Je zou verwachten dat een leraar er alles aan doet om ervoor te zorgen dat de kinderen gezond gedrag aan te leren, maar voor een aantal respondenten weegt het sociale aspect zwaarder dan het veranderen van gedrag. Zij zien liever dat de kinderen blij zijn, dan dat zij ze aanspreken op te verbeteren gedrag.

Wanneer je een ideaalbeeld van een leraar binnen het project Sam de Waterman zou moeten schetsen, zou dit er als volgt uitzien. De leraar heeft zich goed voorbereid, waardoor zijn of haar houding ten opzichte van het project positief is. Ook is de leraar zelf bezig met gezond gedrag, waardoor het overbrengen van dit gezonde gedrag natuurlijk gaat. Daarnaast is de leraar zich bewust van zijn of haar voorbeeldfunctie. Daarom eet deze leraar zelf gezond en drinkt vooral water, allemaal in het zicht van de kinderen. Dit zodat de kinderen zien dat het belangrijk is om gezond gedrag te voorkomen. Zij zullen dit gedrag willen kopiëren, waardoor de kans dat zij kiezen voor water in plaats van suikerhoudende drankjes een stuk groter wordt. Op deze manier wordt de rol van de leraar in het proces van gedragsverandering binnen de methode Sam de Waterman op Zeeuwse basisscholen optimaal benut.

## Aanbevelingen

Uit de conclusie van dit onderzoek blijkt dat de voorbereiding cruciaal is voor het verdere verloop van het project. Daarom is de eerste aanbeveling om de scholen tijdig te informeren over de inhoud en werkzaamheden van Sam de Waterman, en vooral wat er van de leraren verwacht wordt tijdens het project. Door de leraren tijdig te informeren hebben zij tijd genoeg om zich goed voor te bereiden, waardoor zij tijdens het project niet voor verassingen komen te staan. Hierbij moet gedacht worden aan minimaal een maand voordat het project gaat starten op de scholen. Er moet gestreefd worden naar een maand voorbereidingstijd, zodat de leraren tijd genoeg hebben om het boek door te nemen, de activiteiten voor te bereiden en een planning te maken wanneer welke activiteit plaats kan vinden. Het is dus ook belangrijk dat de leraren het lespakket een maand voor de start binnenkrijgen, en niet op de dag dat het project start.

Daarnaast is de tweede aanbeveling om een handleiding te schrijven voor de leraren, die bij de voorbereiding van het project wordt meegestuurd. In deze handleiding staat theorie beschreven over het proces van gedragsverandering, zodat de leraren op de hoogte zijn van dat begrip en weten hoe dat proces eruit ziet. Ook staat in deze handleiding beschreven dat de leraren een voorbeeldfunctie hebben, en tips hoe zij deze voorbeeldfunctie optimaal kunnen inzetten. Daarnaast kunnen er in de handleiding een aantal tips vermeld worden over hoe een leraar zijn of haar gezonde gedrag kan inzetten om de kinderen te inspireren tot datzelfde gezonde gedrag. Dit alles om de struikelpunten die tijdens dit onderzoek naar voren kwamen, zoveel mogelijk te kunnen uitsluiten.

Een derde aanbeveling is om de ouders actief (actiever) te betrekken bij het project. Uit dit onderzoek blijkt dat de ouders ook een rol hebben in het proces van gedragsverandering en daarom zou het mooi zijn als zij ook hun steentje bij kunnen dragen tijdens Sam de Waterman. Door de ouders op een positieve manier te benaderen en te betrekken bij de uitvoering van het project, kweek je ‘goodwill’ en zullen de ouders eerder bereid zijn mee te denken. Het gevolg hiervan is dat de kinderen niet alleen op school, maar ook vanuit thuis gestimuleerd worden om water te drinken in plaats van suikerhoudende drankjes. Hierdoor wordt de kans dat hun gedrag daadwerkelijk verandert een stuk groter.

Er zijn twee aanbevelingen voor vervolgonderzoek. De eerste is om de populatie te vergroten. Op dit moment zijn er rond de 250 basisscholen in Zeeland, waarvan er dit schooljaar elf hebben deelgenomen aan Sam de Waterman. Om een nog nauwkeuriger beeld te kunnen schetsen van de rol die een leraar heeft in het proces van gedragsverandering binnen Sam de Waterman, is het raadzaam om dit zelfde onderzoek op grotere schaal uit te voeren. Hier zitten uiteraard kosten aan verbonden. Dit schooljaar hebben de deelnemende scholen niks hoeven te betalen voor de bidons, de boeken en de activiteitenkaarten. Wanneer het aantal deelnemende scholen groeit, zal daar verandering in moeten komen. De bedrukte bidons kosten €2,- per stuk. Daarnaast kosten de voorleesboeken €10,- per stuk. Het afdrukken van de set met activiteitenkaarten en bijbehorende bundel kost €15,- per set. Wanneer iedere school in Zeeland mee zou doen met een klas met 20 kinderen, dan zou het de organisatie van Sam de Waterman €18.750,- kosten. Een voorstel zou zijn om de scholen te laten betalen voor de bidons. Dit zou in dit voorbeeld €40,- per school kosten. Dit scheelt de organisatie van Sam de Waterman €10.000 euro. Er blijft dan €8.750,- voor de organisatie over, €35,- per school. Dit jaar heeft de organisatie voor elf deelnemende scholen €1.793,- betaald (599 bidons, 11 boeken en 25 sets activiteitenkaarten), wat neerkomt op €163,- per school. De €8.750,- lijkt dus een groot bedrag, maar per school is het een stuk goedkoper. Daarbij kan een project als Sam de Waterman rekenen op subsidies vanuit de provincie, waardoor deze aanbeveling zeker haalbaar is.

De tweede aanbeveling is om onderzoek te doen naar de effectiviteit van de ‘geoptimaliseerde rol’ van een leraar tijdens Sam de Waterman. Uit dit onderzoek komen een aantal punten waarop leraren kunnen verbeteren, om de kans op gedragsverandering bij kinderen te vergroten. Om erachter te komen of deze bevindingen ook daadwerkelijk effectief zijn, is verder onderzoek nodig. Er kan bijvoorbeeld een experiment gedaan worden, waarbij de ene groep respondenten Sam de Waterman aanbiedt volgens de ‘geoptimaliseerde rol’ zoals uit dit onderzoek blijkt. De andere groep respondenten doet dit niet, en biedt Sam de Waterman aan zoals ze dat zelf zouden aanpakken. Vervolgens moeten de resultaten met elkaar worden vergeleken door te kijken bij welke groep er de meeste vooruitgang is geboekt op het gebied van water drinken. Zo kan blijken of de ‘geoptimaliseerde rol’ van een leraar ook daadwerkelijk effectiever is.

# Bibliografie

Ackerman, S., & Hilsenroth, M. (2003). *A review of therapist characteristics and techniques positively impacting the therapeutic alliance.* Clinical Psychology Review.

Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In I. Ajzen, *From intentions to actions: A theory of planned behavior* (pp. 11-39). Heidelberg: Heidelberg: Springer.

Alles is gezondheid. (2018). *Wat is positieve gezondheid?* Opgehaald van Alles is gezondheid: http://www.allesisgezondheid.nl/content/positieve-gezondheid

Alles over sport. (2015, december 23). *I-Change model: 5 theorieën over gedrag gecombineerd.* Opgehaald van Alles over sport: https://www.allesoversport.nl/artikel/i-change-model-5-theorieen-over-gedrag-gecombineerd/

Astin, A. (1993). What Matters in College? *Liberal Education*, 79.

Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. In A. Bandura, *Social Learning Theory.* New York: General Learning Press.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory.* Englewood Cliffs: Prentice- Hall.

Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. (1963). Imitation of film-mediated aggressive models. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 3-11.

Barber, B., Stolz, H., & Olsen, J. (2005). Parental support, psychological control, and behavioral control: Assessing relevance across time, method, and culture. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 70.

Barnoski, R. (2004). *Outcome evaluation of Washington State's research-based programs for juvenile offenders.* Olympia: Washington State Institute for Public Policy.

Beemster, C., Mulder, M., & du Pree, M. (2007). *Betrokken leren.* Utrecht: Universiteit Utrecht.

Bemelmans, W., Visscher, T., Verschuren, W., & Schuit, A. (2004). *Toekomstige ontwikkelingen in overgewicht - Inschatting effecten op de volksgezondheid.* Bilthoven: RIVM.

Bijma, M., & Lak, M. (2012). Leefstijlcoaching: kernvragen bij gedragsverandering. In M. Bijma, & M. Lak, *Leefstijlcoaching: kernvragen bij gedragsverandering* (pp. 19-20). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Bijma, M., & Lak, M. (2012). Leefstijlcoaching: kernvragen bij gedragsverandering. In M. Bijma, & M. Lak, *Leefstijlcoaching: kernvragen bij gedragsverandering* (pp. 32-33). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Briefel, R., & Johnson, C. (2004). *Secular trends in dietary intake in the United States.* Annual Review of Nutrition.

Brug, J., Schaalma, H., & Kok, G. (2003). Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak. In J. Brug, H. Schaalma, & G. Kok, *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak* (pp. 55-65). Assen: Van Gorcum BV.

Bulk-Bunschoten, A., Renders, C., Leerdam, F., & van Hirasing, R. (2005). *Overbruggingsplan voor kinderen met overgewicht: methode voor individuele en primaire en secundaire preventie in de jeugdgezondheidszorg.* Amsterdam: VUmc.

Cambridge Dictionary. (2018). *Meaning of "life event" in the English Dictionary.* Opgehaald van Cambridge Dictionary: https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/life-event

CBS. (2012, mei 15). *Drinken, roken, bewegen en overgewicht en de onderwijsloopbaan.* Opgehaald van CBS: https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2012/20/drinken-roken-bewegen-en-overgewicht-en-de-onderwijsloopbaan

CBS. (2018, juli 4). *Lengte en gewicht van personen, ondergewicht en overgewicht; vanaf 1981.* Opgehaald van CBS StatLine: https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/81565NED/table?dl=F05A

Clabbers, N. (2017). *Subjective feelings of appetite of wholegrain breakfasts evaluated under controlled, laboratory and ‘at home’ conditions.* Zeist: Elsevier.

Darling, N. (1993). *Parenting Style and Peer Group Membership Among European-American Adolescents.* Journal of Research on Adolescence.

De Boer, M., Scharf, R., & Demmer, R. (2013). *Sugar-sweetened beverages and weight gain in 2-to-5-year-old children.* Pediatrics.

de Gee, A., Zijlstra-Vlasveld, M., Leone, S., Boon, B., & van der Poel, A. (2015). *De effectiviteit van de inzet van rolmodellen in leefstijlcampagnes.* Utrecht: Trimbos Instituur.

De Ruyter, J., Olthof, M., Seidell, J., & Katan, M. (2012). *A trial of sugar-free or sugar-sweetened beverage and body weight in children.* New England Journal of Medicine.

De Vries, H. (2005). *The general public’s information needs and perceptions regarding hereditary cancer: an application of the Integrated Change Model.* Amsterdam: Elsevier.

Deci, E., & Ryan, R. (2007). *Self-Determination Theory.* Rochester: American Psycologist.

Drewnowski, A., Mennella, J., Johnson, S., & Bellisle, F. (2012). Sweetness and food preference. *The Journal of Nutrition*, 142.

Dubois, L., Farmer, A., Girard, M., & Peterson, K. (2007). Regular Sugar-Sweetened Beverage Consumption between Meals Increases Risk of Overweight among Preschool-Aged Children. *Journal of the American Dietetic Association*, 107.

Ebbens, S., & Ettekoven, S. (2009). Effectief leren. In S. Ebbens, & S. Ettekoven, *Effectief leren.* Groningen/Houten: Wolters-Noordhof.

Ensie. (2015, april 10). *Gedrag.* Opgehaald van Ensie Encyclopedisch Kennisplatform: https://www.ensie.nl/redactie-ensie/gedrag

Ensie. (2015, april 8). *Wat is de betekenis van interventie?* Opgehaald van Ensie encyclopedisch kennisplatform: https://www.ensie.nl/betekenis/interventie

Erikson, E. (1968). Identity: Youth and crisis. In E. Erikson, *Identity: Youth and crisis.* New York: Norton.

Fallona, C. (2000). *Manner in teaching: a study in observing and interpreting teachers' moral virtues.* Teaching and Teacher Education.

Geenen, B., & van Loo, M. (2015). Sport, bewegen en gezondheid. In B. Geenen, & M. van Loo, *Sport, bewegen en gezondheid.* Meppel: Edu'Actief.

GGD Amsterdam. (2018, maart 29). *Voedingsbeleid Jump-in.* Opgehaald van Loket Gezond Leven: https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1400278

GGD Zeeland. (2017). *Sam de Waterman.* Goes: GGD Zeeland.

Hamid, F., Islam, R., & Ray, P. (2013). *Childhood Obesity-An Emerging Problem: A Review Article.* Bangladesh Journal of Child Health.

Hansen, D. (2002). Exploring the moral hearth of teaching. Toward a teacher's creed. In D. Hansen, *Exploring the moral hearth of teaching. Toward a teacher's creed.* New York: Teachers College Press.

Hattie, J. (2014). Leren zichtbaar maken. In J. Hattie, *Leren zichtbaar maken.* Rotterdam: Bazalt Educatieve Uitgaven.

Hekkink, C., Molleman, G., Keijser, J., & Saan, H. (2007). *Onderzoek naar indicator-ontwikkeling voor gezondheidsbevordering.* Woerden: NIGZ.

Herens, M., Wagemakers, A., & Vaandrager, L. (2015). Werkzame elementen van erkende interventies en kwaliteit van het interactieproces gaan hand in hand. *Spectrum*, 205.

Huber, M. (2011). *How should we define health?* BMJ.

Huber, M. (2017). *EEN NIEUW CONCEPT VAN ‘GEZONDHEID’, POSITIEVE GEZONDHEID, & DE CONSEQUENTIES VOOR DE PRAKTIJK.* Amsterdam: Institute for positive health.

Janz, N., & Becker, M. (1984). *The Health Belief Model: A Decade Later.* Health Education Journal.

Kenniscentrum Sport. (2015, december 21). *ASE-model: van attitude, sociale invloed en eigen-effectiviteit naar intentie tot gedrag.* Opgehaald van Alles over sport: https://www.allesoversport.nl/artikel/ase-model-van-attitude-sociale-invloed-en-eigen-effectiviteit-naar-intentie-tot-gedrag/

Klaassen, C. (2012). *De pedagogische voorbeeldfunctie van de leerkracht.* Nijmegen: Vakgroep Sociologie Radboud Universiteit.

Kolk, H. (2008). Bewustzijn. Van filosofie naar hersenwetenschap. In H. Kolk, *Bewustzijn. Van filosofie naar hersenwetenschap.* Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Kuppers, R. (2009). *Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Overbruggingsplan voor kinderen met overgewicht.* Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.

Lambert, M. (1992). Psychotherapy outcome research: Implications for integrative and eclectic therapists. In M. Lambert, *Handbook of psychotherapy integration* (pp. 94-129). New York: Basic Books.

Lambert, M., Whipple, J., Hawkins, E., Vermeersch, D., Nielsen, L., & Smart, D. (2003). Is it time for clinicians to routinely track patient outcome? A meta-analysis. *Clinical psychology: Science & Practice*, 288-301.

Langford, R., Bonnell, C., Jones, H., Pouliou, T., Murphy, S., Waters, E., . . . Campbell, R. (2014). *The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement.* The Cochrane Library.

Lewis, T. (2014, augustus 11). *Twins Separated at Birth Reveal Staggering Influence of Genetics.* Opgehaald van Live Science: https://www.livescience.com/47288-twin-study-importance-of-genetics.html

Lobo, V. (2013). *Hoe eerder, hoe beter? Meningen en ervaringen bij Engels in groep 1 en groep 3 op de basisschool.* It-tijdschriften.

Locke, E., & Latham, G. (1968). Goal-setting theory. In J. Miner, *Organizational Behavior 1: Essential Theories of Motivatioin and Leadership* (pp. 159-178). Routledge.

Loket gezond leven. (2018, februari 21). *LEFF.* Opgehaald van Loket Gezond Leven: https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1600185

Loket gezond leven. (2018, oktober 18). *Sam de Waterman*. Opgehaald van Loket Gezond Leven: https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1800015

Loket gezond leven. (2018, april 19). *Voedingsbeleid Jump-in.* Opgehaald van Loket Gezond Leven: https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1400278

Molleman, G., & Hosman, C. (2015). Echte effectiviteit vergt een bredere visie op werkzame elementen. *Spectrum*, 202.

Muckelbauer, R., Libuda, L., Clausen, K., Toschke, A., Reinehr, T., & Kersting, M. (2009). *Promotion and provision of drinking water in schools for overweight prevention: randomized, controlled cluster trial.* Pediatrics.

NCOJ. (2017). *Daling aantal leerlingen met speciale onderwijsbehoeften.* Opgehaald van Nederlands Centrum Onderwijs en Jeugdzorg: https://www.ncoj.nl/factsfigures/onderwijs/2016/fc2016\_onderwijsbehoeften.php

Owen, M. (2006). Genes and Behavior: Nature-Nurture Interplay Explained By Michael Rutter. *The British Journal of Psychiatry*, 272.

Pathirana, T., & Larmar, S. (2014). *Attitudes on Health Promotion among Medical Students and Implications for Future Practice.* Colombo: Journal of the College of Community Physicians of Sri Lanka.

Pels, T. (2011). *De pedagogische functie van het onderwijs.* Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.

Pels, T., Distelbrink, M., & Postma, L. (2009). *Opvoeding in de migratiecontext: Review van recent onderzoek naar de opvoeding in gezinnen van nieuwe Nederlanders.* Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.

Peters, L., Kok, G., ten Dam, G., Buijs, G., & Paulussen, T. (2009). *Effective elements of school health promotion across behavioral domains: a systematic review of reviews.* Amsterdam: BioMed Central.

Petty, R., & Cacioppo, J. (1986). The Elaboration Likelihood Model of Persuasion. *Communication and persuasion Springer Series in Social Psychology*.

Polder, J., Kooiker, S., & van der Lucht, F. (2012). De gezondheidsepidemie. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, 127-128.

Prochaska, J., & DiClemente, C. (1982). *Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change.* Psychotherapy: Theory, Research & Practice.

Rijksoverheid. (2018). *Overzicht aantal uren onderwijstijd*. Opgehaald van Rijksoverheid: https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/schooltijden-en-onderwijstijd/overzicht-aantal-uren-onderwijstijd

Shead, N., Walsh, K., Taylor, A., Derevensky, J., & Gupta, R. (2011). Youth gambling prevention: Can public service announcements featuring celebrity spokespersons be effective? *International Journal of Mental Health and Addiction*, 165-179.

Skinner, E., Johnson, S., & Snyder, T. (2005). Six Dimensions of Parenting: A Motivational Model. *Parenting Science and Practice*, 175-235.

Slimmen, S. (2017). *Sam de Waterman, eindresultaat pilot Zeeland.* Vlissingen: Lectoraat Healthy Region.

Steekproefcalculator. (2018, december 19). *Steekproefcalculator.* Opgehaald van Steekproefcalculator: http://www.steekproefcalculator.com/steekproefcalculator.htm

Swaen, B. (2014, juli 24). *Hoe beoordeel je de kwaliteit van een scriptieonderzoek?* Opgehaald van Scribbr: https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/beoordelen-kwaliteit-onderzoek/

Swaen, B. (2016, november 30). *Validiteit en betrouwbaarheid vaststellen in je scriptie.* Opgehaald van Scribbr: https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/validiteit-en-betrouwbaarheid-vaststellen-scriptie/

TNO. (2018). *Gezonde voeding voor de jeugd.* Opgehaald van TNO innovation for life: https://www.tno.nl/nl/aandachtsgebieden/gezond-leven/roadmaps/youth/gezonde-voeding-voor-de-jeugd/

Tubbing, L. (2014, augustus 16). *Steekproef bepalen.* Opgehaald van De afstudeerconsultant: https://deafstudeerconsultant.nl/afstudeertips/onderzoeksmethoden/steekproef-bepalen/

University of Twente. (2018, november 12). *HEALTH BELIEF MODEL.* Opgehaald van Communication studies theories: https://www.utwente.nl/en/bms/communication-theories/sorted-by-cluster/Health-Communication/Health-Belief-Model/

van Dale. (2018, december 13). *Betekenis 'leraar'.* Opgehaald van van Dale: https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/leraar#.XBIgti1x\_fY

van Dale, D., Lanting, L., & van Delden, J. (2015). Werkzame elementen, is dat de toekomst? *Spectrum*, 200.

van den Eynde, E., Niemer, S., Tol, S., Halberstadt, J., Matthes, J., & Seidell, J. (2017). *LEFF (Lifestyle, Energy, Fun & Friends).* Amsterdam: Care for Obesity (Vrije Universiteit Amsterdam).

van der Moore-van Meel, J. (2011). *Hoe kan de docent door zijn gedrag de leerling motiveren?* Utrecht: Universiteit Utrecht.

Van Oers, H. (2015). Op zoek naar nieuwe wegen in de beoordeling van leefstijlinterventies. *Spectrum*, 199.

van Opdorp, P. (2018). *Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Voedingsbeleid Jump-in.* Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.

Van Rinsum, C., Gerards, S., Rutten, G., Van de Goor, I., & Kremers, S. (2018). Coaching op Leefstijl (CooL) interventie: de leefstijlcoach als spin in het web? *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, 189-193.

van Yperen, T. (2010). *Algemeen en specifiek werkzame factoren in de jeugdzorg.* Utrecht: NIZW.

Venemans, A., Poort, E., Gijsen, E., & de Vos, N. (2009). *Evaluatie Overbruggingsplan Eemland.* Amersfoort: GGD Midden-Nederland.

Verhoeven, N. (2016). Wat is onderzoek? In N. Verhoeven, *Wat is onderzoek?* Amsterdam: Boom uitgevers.

Verschueren, K., & Koomen, H. (2016). Handboek diagnostiek in de leerlingenbegeleiding. In K. Verschueren, & H. Koomen, *Handboek diagnostiek in de leerlingenbegeleiding* (pp. 234-235). Antwerpen-Apeldoorn: Garant.

Verschuure, A. (2015). *Sam de Waterman. A qualitative study about the experiences and views of teachers regarding the project 'Sam de Waterman'.* Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.

Voedingscentrum. (2016). *Wat is gezond eten met de Schijf van Vijf?* Opgehaald van Voedingscentrum eerlijk over eten: https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-is-gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf-.aspx

Voedingscentrum. (2018). *Gezond op school*. Opgehaald van Voedingscentrum: eerlijk over eten: https://www.voedingscentrum.nl/professionals/gezond-op-school.aspx

WHO. (1948). Definitie gezondheid volgens WHO.

WHO. (2018). *Obesity and overweight.* Genève: WHO.

Wilkinson, J. (2008). Kritisch denken binnen het verpleegkundig proces. In J. M. Wilkinson, *Kritisch denken binnen het verpleegkundig proces.* Amsterdam: Pearson Education Benelux.

Woofolk, A., Hughes, M., & Walkup, V. (2008). Psychology in education. In A. Woofolk, M. Hughes, & V. Walkup, *Psychology in education.* Harlow: Pearson Education Ltd.

Zeko, N. (2008). *Minderen met roken: Een gedragsdeterminantenonderzoek naar het minderen van roken.* Twente: Universiteit Twente.

# Bijlagen

## Bijlage 1: Online vragenlijst (kwantitatief onderzoek)

Gezondheid docenten Sam de Waterman

Inleiding

Deze vragenlijst brengt de algehele gezondheid in kaart. Gezondheid wordt hier gezien als:  
  
- Gezond gedrag  
- Voeding  
- Bewegen  
- Slapen  
- Balans  
- Sociale participatie/eenzaamheid  
- Zingeving  
- Financieel  
- Samenwerken op de werkvloer  
  
Verder wordt er gevraagd naar achtergrondinformatie.  
  
Het onderzoek wordt begeleid door het Lectoraat Gezonde Regio van Hogeschool Zeeland. Het invullen van de vragenlijsten zal ongeveer 15 minuten duren. Gegevens worden uitermate vertrouwelijk behandeld, verwerkt en niet gedeeld met derden.   
  
 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Voor de volgende vragen geldt:  
Kruis per stelling/vraag het antwoord aan waarin u zich het meest kunt vinden in uw huidige situatie.

De volgende vragen gaan over gezond gedrag. q1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Helemaal oneens | Oneens | Eens | Helemaal eens |
| Ik doe alles wat ik kan om gezond te blijven. |  |  |  |  |
| Ik vind het belangrijk om een leven lang zo gezond mogelijk te blijven. |  |  |  |  |
| Ik probeer te voorkomen dat ik ziek word. |  |  |  |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

De volgende vragen gaan over voeding.

Ik eet iedere dag een ontbijt q2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Helemaal oneens | Oneens | Eens | Helemaal eens |
| Tijdens een werkdag |  |  |  |  |
| Tijdens een vrije dag |  |  |  |  |

Ik drink per dag tenminste 1,5 liter  
(water, thee, koffie) q3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Helemaal oneens | Oneens | Eens | Helemaal eens |
| Tijdens een werkdag |  |  |  |  |
| Tijdens een vrije dag |  |  |  |  |

Ik eet/drink per dag voldoende melkproducten of sojaproducten (bijv. 3-4 glazen/1-2 sneden kaas).  q4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Helemaal oneens | Oneens | Eens | Helemaal eens |
| Tijdens een werkdag |  |  |  |  |
| Tijdens een vrije dag |  |  |  |  |

Ik eet per dag voldoende groente en fruit   
(2-3 stuks fruit/250 gram groente). q5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Helemaal oneens | Oneens | Eens | Helemaal eens |
| Tijdens een werkdag |  |  |  |  |
| Tijdens een vrije dag |  |  |  |  |

Ik eet per dag voldoende graanproducten en aardappelen  
(bijv. 3 eetlepels muesli of 4-5 sneetjes bruin brood). q6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Helemaal oneens | Oneens | Eens | Helemaal eens |
| Tijdens een werkdag |  |  |  |  |
| Tijdens een vrije dag |  |  |  |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

De volgende vragen gaan over bewegen. q7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Helemaal oneens | Oneens | Eens | Helemaal eens |
| Ik doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen (Bijv. stevig doorwandelen/ fietsen, tuinieren en klusjes in het huishouden). |  |  |  |  |
| Ik doe minimaal twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten (bijv. fitness, krachttraining of balansoefeningen). |  |  |  |  |

Hoeveel tijd besteedt u per week aan matig intensieve inspanning? q8

Bij deze vraag dient u het aantal minuten in te vullen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hoeveel tijd bracht u de afgelopen week zittend door op uw werk? q9

Bij deze vraag dient u het aantal uur in te vullen

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hoeveel tijd bracht u de afgelopen week zittend door in uw vrije tijd? q10

Bij deze vraag dient u het aantal uur in te vullen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

De volgende vragen gaan over slaap.

Ik ga op regelmatige tijden naar bed. q11

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Helemaal oneens | Oneens | Eens | Helemaal eens |
| Tijdens een werkdag |  |  |  |  |
| Tijdens een vrije dag |  |  |  |  |

Ik kan goed slapen zonder slaapmiddelen. q12

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Helemaal oneens | Oneens | Eens | Helemaal eens |
| Tijdens een werkdag |  |  |  |  |
| Tijdens een vrije dag |  |  |  |  |

Ik heb altijd een goede nachtrust. q13

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Helemaal oneens | Oneens | Eens | Helemaal eens |
| Tijdens een werkdag |  |  |  |  |
| Tijdens een vrije dag |  |  |  |  |

Hoe lang slaapt u gemiddeld?  q14

Aantal uur

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

De volgende vragen gaan over balans. q18

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Helemaal oneens | Oneens | Eens | Helemaal eens |
| Ik heb de afgelopen 4 weken stress ervaren door de combinatie van dagelijkse activiteiten op het gebied van werk, studie, gezondheid, financiën etc. |  |  |  |  |

Op welk gebied heeft u de afgelopen 4 weken de meeste stress ervaren? q19

* Werk/studie
* Opvoeding
* Zorg
* Gezondheid
* Financiën
* Hobby's
* Anders, namelijk :\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

De volgende vragen gaan over sociale relaties en sociale steun. q20

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Helemaal oneens | Oneens | Eens | Helemaal eens |
| Mijn leidinggevende stimuleert gezond gedrag |  |  |  |  |
| Mijn organisatie biedt me de mogelijkheden en de middelen om gezond te zijn. |  |  |  |  |
| Mijn collega’s steunen mij in het maken van gezonde keuzes. |  |  |  |  |
| Mijn leidinggevende begrijpt en ondersteunt me in mijn verantwoordelijkheden voor familie en andere persoonlijke verantwoordelijkheden. |  |  |  |  |
| Dingen die op mijn werk gebeuren zorgen er vaak voor dat ik me thuis gespannen en prikkelbaar voel. |  |  |  |  |
| Dingen die thuis gebeuren zorgen er vaak voor dat ik me op mijn werk gespannen en prikkelbaar voel. |  |  |  |  |
| Mijn verplichtingen op het werk vormen vaak een belemmering voor mijn privéleven. |  |  |  |  |
| Mijn verplichtingen in mijn privéleven vormen vaak een belemmering voor mijn werk. |  |  |  |  |
| Mijn collega's tonen persoonlijke interesse in mij. |  |  |  |  |
| Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn collega’s terecht. |  |  |  |  |
| Mijn leidinggevende is begaan met het welzijn van zijn ondergeschikten/werknemers. |  |  |  |  |
| Mijn leidinggevende is behulpzaam bij het uitvoeren van mijn taken. |  |  |  |  |

De volgende vragen gaan over zingeving en uw financiële situatie. q21

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Helemaal oneens | Oneens | Eens | Helemaal eens |
| Ik ervaar dat de dingen die ik doe nut hebben. |  |  |  |  |
| Mijn leven heeft zin en ik sta ergens voor. |  |  |  |  |
| Mijn financiële situatie is 'gezond' te noemen. |  |  |  |  |
| Ik heb de afgelopen 12 maanden moeite gehad om van het inkomen van het huishouden rond te komen. |  |  |  |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

De volgende vragen gaan over de werkomgeving. q22

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Helemaal oneens | Oneens | Eens | Helemaal eens |
| Mijn werkgever vindt de gezondheid, veiligheid en het welbevinden van werknemers belangrijk. |  |  |  |  |
| Mijn werkgever geeft me de mogelijkheid om voldoende te bewegen. |  |  |  |  |
| Mijn werkgever geeft me de mogelijkheid om gezond te eten. |  |  |  |  |
| Mijn werkgever geeft me de mogelijkheid om te stoppen met roken. |  |  |  |  |
| Mijn werkgever geeft me de mogelijkheid om goed met stress om te gaan. |  |  |  |  |
| Ik heb een veilige werkplek. |  |  |  |  |
| In deze organisatie zijn besluiten die genomen worden rechtvaardig. |  |  |  |  |
| In deze organisatie zijn besluiten die genomen worden eerlijk. |  |  |  |  |
| In deze organisatie gaat iedereen met respect met elkaar om. |  |  |  |  |
| In mijn werk heb ik de vrijheid om zelf beslissingen te nemen. |  |  |  |  |
| In mijn werk heb ik voldoende mogelijkheden om mijn vaardigheden en competenties in te zetten. |  |  |  |  |

q36

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ja | Nee |
| Er zijn volwassenen in mijn omgeving die van mij afhankelijk zijn voor hulp vanwege een beperking, (chronische) ziekte of ouderdom. |  |  |
| Ik ben persoonlijk verantwoordelijk voor kinderen onder de 18 jaar. |  |  |

Met de volgende vragen wordt achtergrond informatie verzameld.

Wat is uw geslacht? q23

* Man
* Vrouw
* Genderneutraal

Wat is uw leeftijd (in jaren)? q24

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Wat is uw burgerlijke staat? q25

* Gehuwd/ geregistreerd partnerschap
* Ongehuwd/ nooit gehuwd geweest
* Gescheiden/ gescheiden wonend
* Samenwonend
* Weduwe/ weduwnaar

Met welke personen woont u momenteel samen? q26

Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

* Met partner/ echtgenoot / echtgenote
* Met kind(eren) van 18 jaar of ouder
* Met kind(eren) jonger dan 18 jaar
* Met mijn ouders
* Met een andere volwassene/ andere volwassenen
* Ik woon niet samen met een partner, maar ik heb wel een duurzame relatie
* Ik woon alleen

Wat is uw hoogst voltooide opleiding? (opleiding afgerond met diploma of voldoende getuigschrift) q27

* Geen opleiding (lager onderwijs niet afgemaakt)
* Lager onderwijs (basisschool/ speciaal basisonderwijs)
* Lager of voorbereidend beroepsonderwijs (huishoudschool, LTS, LEAO, LHNO, VMBO-b/k)
* Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs (Mavo, VMBO-g/t, MBO-kort, MBO-1)
* Middelbaar beroepsonderwijs en beroepsbegeleidend (MBO-lang, MTS, BOL, BBL, MBO-2, MBO-3, MBO-4)
* Hoger algemeen voorbereidend wetenschappelijk onderwijs (HBS, MMS, Havo, VWO, Atheneum, Gymnasium)
* Hoger beroepsonderwijs (HBO, HTS, HEAO, HBO-V, kandidaats of bachelor wetenschappelijk onderwijs)
* Wetenschappelijk onderwijs (doctoraal of master, postdoctoraal, HBO-master)

Nevenactiviteiten q29

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ja | Nee |
| Ik ben lid van een vereniging. |  |  |
| Ik doe vrijwilligerswerk. |  |  |

Gezondheid q30

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ja | Nee |
| Ik heb een goede psychische gezondheid? |  |  |
| Ik heb een goede lichamelijke gezondheid. |  |  |
| Ik heb een gezond gewicht. |  |  |
| Ik ben de laatste drie maanden bij een arts geweest. |  |  |
| Ik gebruik medicijnen. |  |  |

Hoe lang bent u?  
(zonder schoenen) q31

Het antwoord dient u in te vullen in meters.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hoeveel weegt u?  
(zonder kleren)  q32

Het antwoord dient u in te vullen in kilogram.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hoe vaak drinkt u alcoholische dranken? q33

* Nooit
* 1 keer per maand of minder
* 2-4  keer per maand
* 2-3 keer per week
* 4 of meer keer per week

Rookt u? q34

* Ja, 1-5 sigaretten per dag
* Ja, 6-10 sigaretten per dag
* Ja, meer dan 10 sigaretten per dag
* Nee, ik rook niet

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Naam q37

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

School en klas waaraan ik les geef: q38

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Bijlage 2: Opzet interviews (kwalitatief onderzoek)

Vragenlijst interview leraren basisscholen

Over u als leraar

1. Hoe zou u zichzelf omschrijven als leraar/lerares?
2. Welke visie zit daarachter? Waarom wil u zo voor de klas staan?
3. Welke stijl van lesgeven hanteert u? (autoritatief, permissief, autoritair, verwaarlozen)

Over uw werkzaamheden

1. Kunt u mij vertellen waar u allemaal mee bezig bent op een dag op school?
2. Heeft u daar genoeg tijd voor?
3. Past het Sam de Waterman project binnen die werkzaamheden?
4. Gebruikt u:
   1. De bidon
   2. Het boek
   3. Worden de verhalen besproken?
   4. Worden de activiteiten uitgevoerd?
   5. Wordt het figuur Sam ook buiten de activiteiten gebruikt?
   6. Worden de turflijsten gebruikt?

Over uw houding ten opzichte van gezond gedrag

1. Bent u thuis bezig met gezonde voeding?
2. Bent u thuis bezig met sporten?
3. Vindt u het belangrijk om op uw gezondheid te letten?
4. Heeft u de vragenlijst ingevuld?
5. Kwam u in die vragenlijst dingen tegen waar u van opkeek?
6. Heeft u vragen over de vragenlijst?
7. Vertoont u gezond gedrag in de klas?
8. Drinkt u zelf water?
9. Mogen de kinderen andere drankjes drinken tijdens het Sam de Waterman project?
10. Probeert u over het algemeen gezond gedrag over te brengen op de kinderen?
11. Hoe doet u dit?
12. **Vertonen bewust gedrag**
13. **Vertonen onbewust gedrag**
14. Hoe belangrijk vindt u gezond gedrag?
15. Vindt u dat het uw taak is om gezond gedrag over te brengen op de kinderen?
16. Bent u bereid om gezond gedrag over te brengen op de kinderen?
17. Hoe stimuleert u gezond gedrag?
18. Worden er voorbeelden van gezond gedrag behandeld in de klas?
19. Worden er voor- en nadelen van bepaalde keuzes (gezond gedrag) behandeld?
20. Is het moeilijk om de kinderen te motiveren tot gezond gedrag?
21. Waar loop je tegenaan bij het motiveren tot gezond gedrag bij de kinderen?

Over uw competenties als leraar/lerares

1. Sociale/interpersoonlijke competenties
   1. Heeft u een goede band met uw leerlingen?
   2. Heeft u het idee dat de kinderen u als een rolmodel zien?
   3. Heeft u het idee dat de kinderen veel van u aannemen?
2. Pedagogische competenties
   1. Vindt u het leuk om bewust bezig te zijn met bijvoorbeeld lessen over gezonde keuzes?
   2. Is uw klas/school een omgeving waar kinderen bezig kunnen zijn met gezonde keuzes?

Over gedragsverandering

1. Het doel van Sam is gedragsverandering. Wat weet u over gedragsverandering?
2. Welke rol heeft u in het voorbeeld van Sam binnen het proces van gedragsverandering?
3. Hoe groot is uw rol? Kan u het verschil maken?
4. Denkt u dat het moeilijk is om gedragsverandering bij de kinderen te realiseren?
5. Hoe groot schat u de kans dat dit project slaagt?
6. Waar ligt dat aan?
7. Wat gaat er gebeuren als het project straks klaar is?

Over de voorbeeldfunctie

1. Bent u zich bewust van de invloed die u hebt op kinderen?
2. Bent u voor de klas (of in het zicht) bewust bezig met gezonde keuzes?
3. Merkt u dat de kinderen u nadoen met bepaalde dingen?
4. Houdt u daar rekening mee?

Afsluiting

1. U bent nu een tijdje bezig met het project, hoe bevalt het?
2. Merkt u al verschil in keuzes die de kinderen maken?
3. Hoe vinden de kinderen het?
4. Zijn er dingen die u anders zou doen?
5. Heeft u verder nog vragen aan mij over dit interview, het project of andere zaken?

Hartelijk dank voor uw tijd

## Bijlage 3: Syntax SPSS

\* Encoding: UTF-8.

COMPUTE Gezond\_gedrag=(SUM(q1\_21,q1\_22,q1\_23)-3)/9\*100.

EXECUTE.

COMPUTE voeding=(SUM(q2\_1,q3\_1,q4\_1,q5\_1,q6\_1)-5)/15\*100.

EXECUTE.

COMPUTE bewegen=(SUM(q7\_41,q7\_42)-2)/6\*100.

EXECUTE.

COMPUTE slapen=(SUM(q11\_1,q12\_1,q13\_1)-3)/9\*100.

EXECUTE.

COMPUTE balans=(SUM(q18\_51)-1)/3\*100.

EXECUTE.

COMPUTE Sociale\_participatie=(SUM(q20\_1,q20\_2,q20\_3,q20\_4,q20\_5,q20\_6,q20\_7,q20\_8,q20\_9,q20\_10,q20\_11,q20\_12)-12)/36\*100.

EXECUTE.

COMPUTE zingeving=(SUM(q21\_81,q21\_82)-2)/6\*100.

EXECUTE.

COMPUTE financieel=(SUM(q21\_91,q21\_92)-2)/6\*100.

EXECUTE.

COMPUTE werkomgeving=(SUM(q22\_81,q22\_82,q22\_91,q22\_92,q22\_1,q22\_2,q22\_3,q22\_4,q22\_5,q22\_6,q22\_7)-11)/33\*100.

EXECUTE.

FREQUENCIES VARIABLES=Gezond\_gedrag voeding bewegen slapen balans Sociale\_participatie zingeving

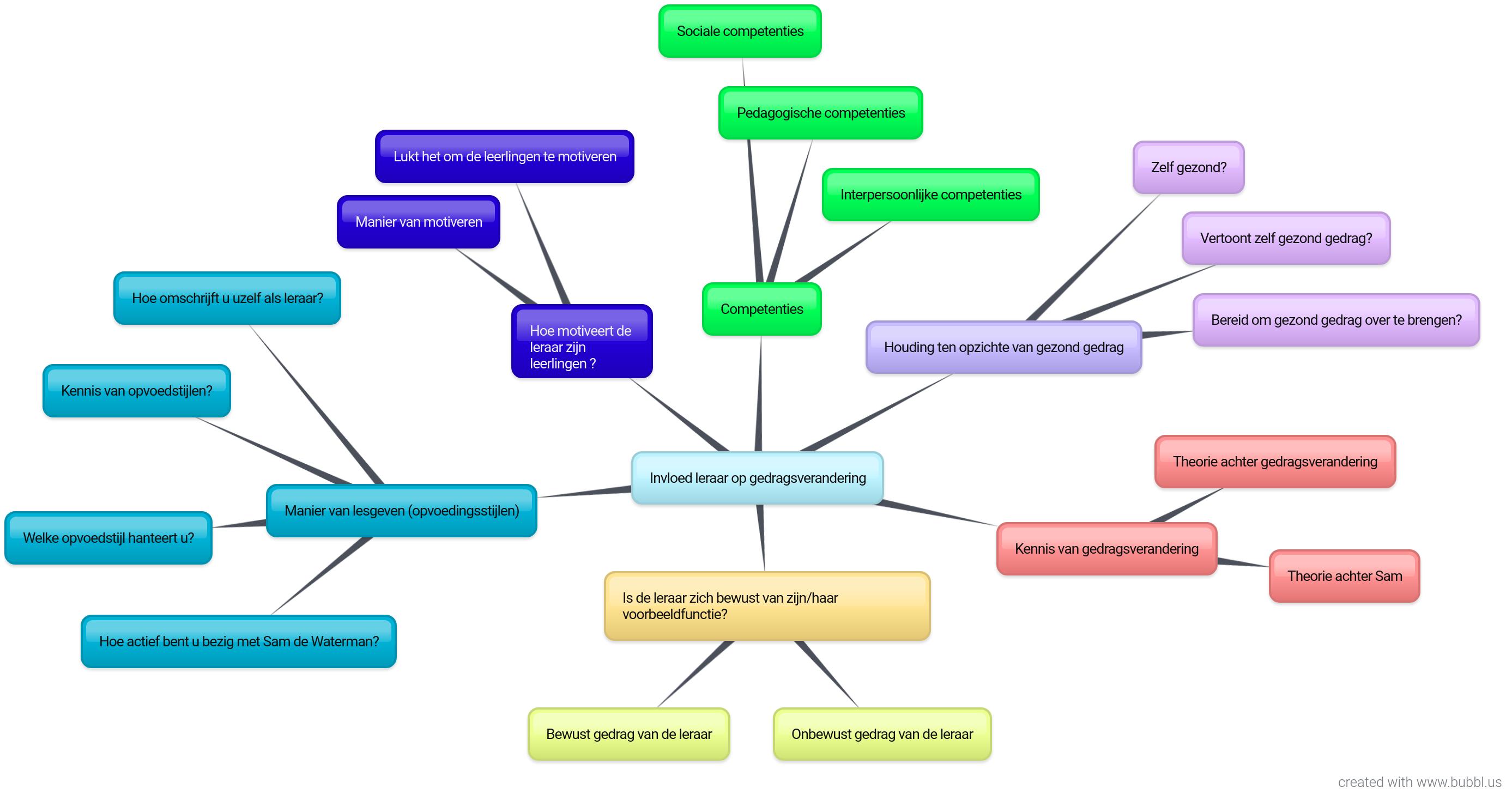
financieel werkomgeving

/FORMAT=NOTABLE

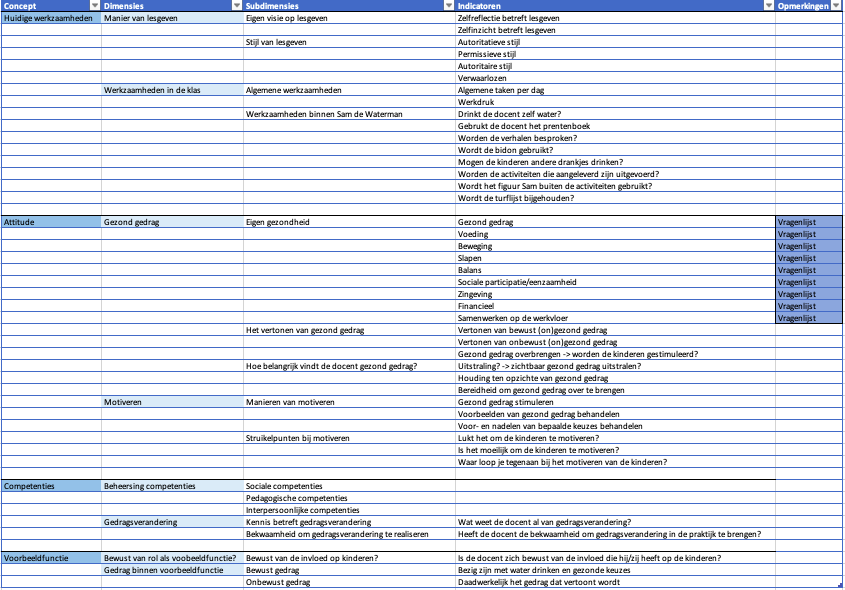
/STATISTICS=MINIMUM MAXIMUM MEAN

/ORDER=ANALYSIS.

## Bijlage 4: Volledige topiclijst



## Bijlage 5: Operationaliseringstabel



## Bijlage 6: Uitwerking online vragenlijst per respondent

Respondent 1

|  |  |
| --- | --- |
| Gezondheidsdimensie | Score |
| Gezond gedrag | 67 |
| Voeding | 93 |
| Bewegen | 83 |
| Slapen | 89 |
| Balans | 33 |
| Sociale participatie | 61 |
| Zingeving | 67 |
| Financieel | 83 |
| Werkomgeving | 73 |



Respondent 1 scoort hoog op voeding, bewegen en slapen, maar minder op gezond gedrag, sociale participatie en zingeving. Op balans scoort respondent 1 heel laag. De werkomgeving wordt door deze respondent wel als prettig ervaren. De antwoorden die respondent 1 heeft gegeven tijdens het interview komen overeen met de uitslag van de online vragenlijst.

Respondent 2

|  |  |
| --- | --- |
| Gezondheidsdimensie | Score |
| Gezond gedrag | 78 |
| Voeding | 87 |
| Bewegen | 50 |
| Slapen | 78 |
| Balans | 33 |
| Sociale participatie | 47 |
| Zingeving | 67 |
| Financieel | 83 |
| Werkomgeving | 52 |



Respondent 2 scoort goed op gezond gedrag, voeding en slapen. Op bewegen scoort deze respondent een stuk minder goed. Ook balans, sociale participatie en werkomgeving scoren niet zo hoog. Tijdens het gesprek gaf de respondent aan zichzelf erg gezond te vinden. Uit de scores van de vragenlijst blijkt echter iets anders. Wat wel positief is, is dat deze respondent op gezond gedrag en voeding, de hoofdthema’s van Sam de Waterman, goed scoort. Hierdoor kost het overbrengen van dit gezonde gedrag weinig moeite.

Respondent 3

|  |  |
| --- | --- |
| Gezondheidsdimensie | Score |
| Gezond gedrag | 89 |
| Voeding | 67 |
| Bewegen | 33 |
| Slapen | 78 |
| Balans | 100 |
| Sociale participatie | 81 |
| Zingeving | 100 |
| Financieel | 100 |
| Werkomgeving | 91 |



Opvallend bij respondent 3 zijn de hoge scores voor balans, zingeving, werkomgeving en gezond gedrag. De respondent gaf tijdens het interview al aan goed in haar vel te zitten en tevreden te zijn met de gang van zaken binnen Sam de Waterman. Dit enthousiasme is terug te zien in de scores. Wat wel opvalt, is dat deze respondent op bewegen erg laag scoort.

Respondent 4

|  |  |
| --- | --- |
| Gezondheidsdimensie | Score |
| Gezond gedrag | 100 |
| Voeding | 80 |
| Bewegen | 67 |
| Slapen | 100 |
| Balans | 33 |
| Sociale participatie | 58 |
| Zingeving | 100 |
| Financieel | 100 |
| Werkomgeving | 48 |



Ook respondent 4 heeft drie opvallend hoge scores: bij gezond gedrag, slapen en zingeving wordt een score van 100 gehaald. Deze respondent gaf in het interview aan dat ze elke dag met sport en bewegen bezig is. Uit de scores blijkt iets anders, ze scoort 67 op bewegen. De balans van deze respondent is redelijk laag. Ook de werkomgeving is lager dan verwacht. Tijdens het gesprek vertelde de respondent dat ze het heel erg naar haar zin had binnen het team. Een score van 48 valt met die kennis dan een beetje tegen.

Respondent 5



|  |  |
| --- | --- |
| Gezondheidsdimensie | Score |
| Gezond gedrag | 67 |
| Voeding | 67 |
| Bewegen | 83 |
| Slapen | 67 |
| Balans | 67 |
| Sociale participatie | 67 |
| Zingeving | 83 |
| Financieel | 100 |
| Werkomgeving | 88 |

Respondent 5 scoort op bijna alle dimensies gemiddeld. De uitschieters zitten bij bewegen, zingeving en werkomgeving. Deze respondent heeft aangegeven veel te sporten in haar vrije tijd, wat terug te zien is in de scores. Over de zingeving en werkomgeving is zij ook positief, iets wat ze ook heeft benoemd tijdens het interview.

Respondent 6



|  |  |
| --- | --- |
| Gezondheidsdimensie | Score |
| Gezond gedrag | 100 |
| Voeding | 93 |
| Bewegen | 50 |
| Slapen | 56 |
| Balans | 67 |
| Sociale participatie | 50 |
| Zingeving | 100 |
| Financieel | 100 |
| Werkomgeving | 42 |

Respondent 6 scoort hoog op gezond gedrag en zingeving. Deze respondent zit goed in haar vel en vindt het leuk om met Sam de Waterman bezig te zijn. Wel voelt ze zich belemmerd door het feit dat haar collega’s niet tot nauwelijks meedenken of meedoen aan gezond gedrag op school. Dit is ook terug te zien in de antwoorden die ze heeft gegeven in de online vragenlijst. Werkomgeving scoort het laagst: 42.

Respondent 7

|  |  |
| --- | --- |
| Gezondheidsdimensie | Score |
| Gezond gedrag | 89 |
| Voeding | 100 |
| Bewegen | 67 |
| Slapen | 89 |
| Balans | 0 |
| Sociale participatie | 50 |
| Zingeving | 100 |
| Financieel | 100 |
| Werkomgeving | 64 |



Op gezond gedrag, voeding, slapen en zingeving scoort respondent 7 erg goed. Wat opvalt is de score bij balans, die 0 is. Deze respondent blijkt veel stress te ervaren, iets wat invloed kan hebben op haar houding/gedrag voor de klas.

Respondent 8



|  |  |
| --- | --- |
| Gezondheidsdimensie | Score |
| Gezond gedrag | 78 |
| Voeding | 53 |
| Bewegen | 33 |
| Slapen | 56 |
| Balans | 33 |
| Sociale participatie | 53 |
| Zingeving | 67 |
| Financieel | 100 |
| Werkomgeving | 64 |

Respondent 8 is een opvallend geval. Tijdens het interview heeft zij aangegeven veel bezig te zijn met voeding en bewegen. Uit de antwoorden die zij heeft gegeven in de vragenlijst blijkt iets anders. Ze scoort op voeding 35 en op bewegen zelfs 33. Dat is teleurstellend laag, gezien de positieve zelfreflectie tijdens het interview.

## Bijlage 7: Transcripten semi-gestructureerde interviews

RESPONDENT 1

Dylan: Het onderzoek dat wij gaan doen richt zich op de leraar. Dat heb ik in de mail al een beetje toegelicht.

Respondent: Oh shit, dus ik ben de sjaak haha

Dylan: Nou niet per se de sjaak. Bij de vorige pilot hebben we gekeken naar het effect van Sam de Waterman, dat gaan we nu ook doen, alleen gaan we nu ook kijken naar de invloed van de leraar in dat project.

Respondent: Oke, ja

Dylan: Het is natuurlijk een project wat eigenlijk als doel heeft gedragsverandering te bewerkstelligen, en wij willen graag kijken of de leraar daar invloed op heeft, en hoe groot die invloed is.

Respondent: en bij welke kant hoor ik? dat ik iets moet doen?

Dylan: wij gaan gewoon meer kijken van hoe ziet u zelf het project, maar ook heel belangrijk: hoe ziet u gezondheid. Daarom hebben we ook de vragenlijst gestuurd, om een beetje te kijken van hoe ziet u gezondheid, en kun en wil je dat overbrengen. dat is een beetje de vraag.

Respondent: zeg maar je hoor

Dylan: en dan gaan we aan het einde kijken, de mensen die extra gemotiveerd zijn, brengen die het dan ook beter over? dat is een beetje het doel. zodat we in het vervolg kunnen kijken of we de leraar nog tips kunnen geven om het extra goed over te brengen.

Respondent: Ja precies, dat klinkt logisch.

Dylan: Ik heb een aantal onderwerpen waar ik graag dingen van u over wil weten. het eerste onderwerp gaat over uzelf. Als u uzelf zou moeten omschrijven als leraar voor de klas, hoe zou u dat dan doen?

Respondent: en dan gaat het niet per se over eten of drinken?

Dylan: nee, gewoon over het algemeen.

Respondent: oke. betrokken, vriendelijk, rustig, ik hou van ontdekkend leren, dus dat ze het zelf eerst proberen, kalm, gestructureerd, lief voor de kinderen, zoiets.

Dylan: en zijn dat dingen die je ook bewust uitstraalt naar de kinderen?

Respondent: ja, wat ik mezelf bewust heb aangeleerd is altijd het positieve uitspreken, dus de verwachtingen die ik heb, in plaats van zeggen wat ik niet wil dat ze doen, dus dan benoem ik altijd wat ik wil dat ze doen. en dat ik altijd kalm blijf, ook al begin ik van binnen te koken, dat ik denk van oke ik blijf wel rustig, en dan herhalen wat ik wil dat er gebeurt.

Dylan: en je zei net dat je ze een beetje laat doen in het begin, beetje ontdekkend leren. Is dat ook bewust?

Respondent: ja zeker bij kleuters, trouwens bij oudere kinderen vond ik dat ook leuk, als ik de antwoorden geef dan leer je minder goed dan als je zelf ontdekt wat de antwoorden zijn, dus ik stuur wel en zet situaties neer waarvan ik denk te weten wat er gaat gebeuren, en dan zeg ik niet van dit ga je doen maar dan vraag ik van wat denk je dat er zou kunnen gebeuren of wat zou je kunnen doen?

Dylan: dus dan merk je wel dat ze daar eigenlijk extra van leren?

Respondent: ja

Dylan: oke, jullie gaan volgende week beginnen met het project, past dat in de dagelijkse werkzaamheden hier?

Respondent: ik ben wel benieuwd, want we hebben wel een vignet van gezonde school, maar die hebben we voor sport en bewegen, en voor voeding is het een keuze geweest om het niet te gaan doen, terwijl de stap eigenlijk relatief klein was, want we hebben wel schoolfruit op school, dus we zijn wel bezig met voeding dan met name, maar het is vrijblijvend gehouden, dus ouders mogen nog zelf dingen meegeven en qua eten en drinken hebben we nog nooit iets gezegd. ik ben heel benieuwd wat ouders gaan vinden, want we hebben ouders nodig om het project te kunnen laten slagen. ik heb nog niks gecommuniceerd naar de ouders, dus ik weet ook nog niet zo goed wat, hoe dat gaat zijn.

Dylan: en hoe willen jullie dat gaan doen?

Respondent: ik dacht ik ga jou vragen of er een soort van formatje/briefje wat altijd uitgaat, of wordt dat niet gedaan?

Dylan: ik denk dat wij wel zo'n formatje hebben.

Respondent: dan vind ik dat opzicht wel handig. maar ik weet nog niet precies of het nou de bedoeling is dat wij tegen ouders zeggen je neemt het niet meer mee, of het is een soort vrijblijvend? dat weet ik nog niet.

Dylan: nou de bedoeling is dat de kinderen natuurlijk gaan kiezen voor water in plaats van voor suikerhoudende dranken: chocomel, siroop, dat soort dingen. en het zou mooi zijn als ze dat uit zichzelf doen, dus door middel van de activiteiten en het voorleesboek dat ze op een gegeven moment zelf zoiets hebben van oke water is echt goed voor je.

Respondent: dus we beginnen volgende week nog niet gelijk met de bidon en een briefje van nou voortaan drink je water, dat gaan we dus niet doen.

Dylan: dat kan wel, dat moet je zelf even aanvoelen.

Respondent: nou dan heb je nu van mij gehoord dat ik dat liever niet doe. dus dan denk ik dat we starten en dat we gaandeweg gaan zien of dat opgepakt wordt. als het niet wordt opgepakt dan wel. en ik kan natuurlijk wel alvast wat informeren dat het überhaupt begint want het betekent best veel, het is twee keer in de week echt een les van hun, dus dat is wel goed om dat even door te geven.

Dylan: ja ik denk dat het ook heel moeilijk is om kinderen te verplichten om water te drinken vanuit thuis, dat is ook niet de insteek.

Respondent: oke dat is wel mooi, want dat hebben we als school ook niet als insteek.

Dylan: nee precies, dat is heel lastig, dat bepalen de ouders natuurlijk zelf, wat ze meegeven. wat wij bieden is een alternatief in de vorm van water, omdat we weten dat dat beter is, maatgoed, uiteindelijk maken de ouders daar zelf een keuze in natuurlijk.

Respondent: dat klinkt goed

Dylan: oke, mooizo. ik had wat vragen voorbereid over het project zelf, maar jullie zijn natuurlijk nog niet begonnen dus dat is denk ik lastig. heb je wel al een duidelijk beeld hoe het project gaat lopen?

Respondent: ik heb de lessen gezien, want die hebben ze (de studenten) ook doorgestuurd, en die heb ik bekeken, en ik heb het rooster gezien van wanneer ze komen en we hebben tijden besproken. ze komen gemiddeld kwart over negen tot tien de activiteiten doen, en om tien uur zijn ze bij de pauzehap en dan daarna zijn ze weer klaar denk ik. er is gewoon een variëteit aan activiteiten met water.

Dylan: klopt, zeven activiteiten...

Respondent: oh zeven zelfs!

Dylan: ja, en er zitten bidons bij, bij het pakket, er zit een voorleesboek bij

Respondent: ja dat zag ik ook ja

Dylan: daar staan verhaaltjes in over water die je kan bespreken

Respondent: iedere keer een stukje dacht ik he?

Dylan: ja het is steeds een pagina met een groot plaatje erbij, dus dat kan je steeds in korte lesjes doen. en de studenten komen turven, dus hoeveel kinderen er echt water drinken en hoeveel kinderen er geen water drinken. dat is voor het onderzoek dan weer belangrijk

Respondent: en neem je ook mee wat we tussen de middag bij het 'broodje eten', wat er daar wordt gedronken?

Dylan: ja, dat is wel de bedoeling.

Respondent: oke duidelijk

Dylan: oke, tot zover over het project zelf. dan wil ik het even hebben over hoe je zelf over gezond gedrag denkt. bent u bijvoorbeeld thuis bezig met gezond gedrag?

Respondent: ja

Dylan: want, waar blijkt dat dan uit?

Respondent: nou hoe zal ik dat zeggen. nou ik sport regelmatig. ik heb zo'n voedseltas met biologische groentes, dus elke week haal ik zo'n tas op en dan kook ik daarvan, dus dan heb je een beetje gezond eten. en buitenom dat eet ik natuurlijk gewoon normaal gezond eten, en mijn kinderen mogen niet snoepen, behalve op zaterdag, dan kopen ze zelf snoep, dus dan heb je het een beetje gereguleerd dat het een moment is, en dat is vooral voor hun tanden natuurlijk beter, maar goed uiteindelijk voor je lichaam natuurlijk ook.

Dylan: dus daar ben je dus wel echt bewust mee bezig.

Respondent: ja

Dylan: want je geeft wel aan dat je het belangrijk vind om er op te letten inderdaad.

Respondent: ja op school eet ik geen koek en snoep enzo, ik eet als ik bij de kinderen ben ook alleen fruit, en thee en water enzo

Dylan: daar ben je wel echt bewust mee bezig?

Respondent: ja

Dylan: want dat was eigenlijk het volgende waar ik het over wilde hebben. het gezondheidsgedrag wat jij vertoont voor de klas. daar ben je je dus wel bewust van?

Respondent: ja

Dylan: want het is natuurlijk zo, de kinderen gaan nu water drinken, drink jij dan ook water?

Respondent: ja dat drink ik al, ik heb altijd m’n dopper ook altijd in de klas. en laat ik dat zien, nee. Ja ik vul hem wel in de klas, maar niet expliciet van he ik ga nu m’n waterfles vullen.

Dylan: maar de leerlingen kunnen het wel zien in principe?

Respondent: ja

Dylan: dat is heel goed eigenlijk. want dat is een beetje waar we naar zoeken ook. sommige leraren zullen namelijk wel koffie of frisdrank voor de klas drinken, en dan wordt het natuurlijk een beetje tegenstrijdig als je met zo'n project bezig bent

Respondent: ja klopt. dat hebben we eigenlijk niet meer. want we hadden ook altijd traktaties van kinderen, maar dat is sinds een paar jaar alleen nog maar in de eigen groep en dat betekent dat je niet steeds maar weer al die kinderen langs krijgt, en dat eigenlijk kinderen ook niet meer zo snel voor de juffen en meesters iets meenemen.

Dylan: dus eigenlijk alleen voor hun eigen klas

Respondent: ja voor de kinderen en dan krijg je wel die kindertraktatie waar je af en toe wel iets van neemt, maar dan heb je ook minder koek enzo op school. en ik was afgelopen jaar op dieet, dus toen heb ik gevraagd of de koekjestrommel weg mocht. dat vonden al mijn collega's heel stom, maar hij is wel weg gegaan

Dylan: maar dat is wel heel goed, want dan kom je ook niet meer in de verleiding

Respondent: dus we hebben geen koekjes meer. ja soms, als iemand wat meeneemt.

Dylan: en over het overbrengen van gezond gedrag, hebben jullie het er bijvoorbeeld wel eens over in de klas?

Respondent: ja jawel, ik heb een tijdje geturfd, dan had ik een fruitclub, dan had ik op het digibord met staafjes per dag bijhouden wie er fruit at en wie er dus allemaal in de fruitclub zaten. dus dat hebben we een week of drie gedaan, omdat we het toen over eten ofzo hadden. daarna niet meer. dus nu heeft het niet meer echt de aandacht, ja behalve natuurlijk elke pauze zetten we in het midden van de kring fruit van het schoolfruit, dus dat pakken ze altijd wel

Dylan: en dat moet dan op voor... het einde van de week?

Respondent: ja elke dinsdag komt er een nieuwe levering. eigenlijk is het voor drie dagen, woensdag donderdag vrijdag, maar het is vaak zoveel dat we ook maandag en dinsdag meepakken.

Dylan: dus op die manier stimuleer je inderdaad wel gezond gedrag in de klas

Respondent: ja

Dylan: noem je ook wel eens voorbeelden van wat bijvoorbeeld gezond is, of minder gezond?

Respondent: nee, nee nooit. dus koekjes heb ik nog nooit veroordeeld

Dylan: en zie je dat veel, dat kinderen ongezonde dingen meenemen?

Respondent: ja heel veel. er zijn er denk ik twee die nu al water drinken en een heeft er melk, en de rest heeft yogi of van die echte suikershots. en die hebben ook in hun broodtrommel behalve brood nog een chocoladereepje en nog een snoepje en dat soort dingen. terwijl we wel in onze schoolgids hebben gezet of een keer per jaar dan aan het begin van het jaar van ehm we willen graag op school gezond eten maar dat is het niet.

Dylan: en behalve dat het in de schoolgids staat, wordt het ook wel eens op een andere manier naar de ouders gecommuniceerd?

Respondent: nee, en dat is dus een teambesluit geweest, om te zeggen dat is een keuze van ouders en die laten wij vrij, maar ik heb daar wel eens een beetje moeite mee want het heeft gewoon grote invloed op kinderen en op mensen en je hebt er al een paar die zijn echt al een beetje dik, dus ja het is toch zonde. maar dat vind ik eigenlijk ook van witte boterhammen, die eten sommige kinderen ook altijd. altijd zo'n kadetje, dan denk ik ja daar zit echt helemaal niks in.

Dylan: ik denk ook dat het lastig is om op te dringen om gezond te eten. dat is wat ik aan het begin al zei, toch wel een keuze vanuit thuis.

Respondent: ja en we koken dan op vrijdagmiddag met de kinderen, met de onderbouw, dus dan doe je ook ongezonde dingen natuurlijk, maar je leert ook dat je eten kan maken en dat je appelmoes, we hebben wat fruit in de tuin dus van de zomer hebben we geoogst. pompoensoep gemaakt en appelmoes en dat soort dingen dus dat is wel leuk.

Dylan: als je het dan met die kinderen hebt over gezond gedrag, of straks binnen het project, is het moeilijk om ze te overtuigen van het belang? nemen ze alles van je aan?

Respondent: ja zeker, het zijn kleuters. dus dat is geen probleem.

Dylan: Dat is wel goed om te horen.

Respondent: ik denk dat ze wel makkelijk dingen aannemen ja.

Dylan: zeker als je zegt: "dit is goed", dan gaan ze daar wel in mee?

Respondent: ja

Dylan: heb je ook het idee dat ze jou als rolmodel zien? of als voorbeeld?

Respondent: nee, naja ja zeker in zoverre de juf is heel belangrijk voor een kleuter, maar niet dat ze denken omdat juf het doet ga ik het ook doen. dat weet ik niet. ik denk dat ze daar nog wel jong voor zijn, maar geen idee. En dat vind ik dan ook wel een beetje het dilemma, want als ik dan ga zeggen kijk ik eet een banaan dat is heel gezond, want koekjes zijn niet gezond. dat doe ik dus niet omdat ik op dat moment al die kinderen die dat wel eten een rottig gevoel kan geven. terwijl zij krijgen gewoon mee wat ze van thuis meekrijgen. dus dat vind ik wel een lastig gebied. ik heb me daar nog niet echt over uitgesproken. Dus ik ben benieuwd of dit dan een soort van vanzelf iets gaat losmaken bij de kinderen. want dat water beter is wordt wel heel expliciet bij de kinderen aangeleerd.

Dylan: aha ja. en dit project, gaat natuurlijk over gedragsverandering zoals ik al zei aan het begin, weet je daar iets van, heb je daar ervaring mee?

Respondent: ja hele dagen. het duurt zes weken om nieuw gedrag aan te leren. ja het is in het onderwijs zo, als je kinderen iets wil leren dan moet je het een tijd volhouden voordat het in hun systeem zit.

Dylan: en lukt het altijd?

Respondent: naja dat lukt dus als je blijft herhalen, positieve verwachting uitspreekt, en zegt dit gaan we doen, dit is ons doel en dat doel gaan we halen, dan lukt het. maar als ik het loslaat, dan is het ook weg.

Dylan: dan houden ze het niet zelf vol?

Respondent: nee

Dylan: nou dit project gaat ook ongeveer zes weken duren. heb je het idee dat het gaat slagen?

Respondent: nou ik hoop het. we hebben het er in ons team ook over en ik zou het leuk vinden als we wel wat meer zouden verwachten van ouders, dus dat water vind ik echt een hele makkelijke eerste stap. Mn zusje die woont ik leiden, en je merkt dat het in de randstad veel normaler is. dan zeggen de scholen gewoon nou het is gewoon water mijn school, klaar. en dat heeft iedereen. dus het is best bijzonder dat dat hier nog helemaal niet gewoon is. en op het moment dat je dat oppert is het meteen van jaa kunnen we echt niet doen. dus de gedachte is nog een beetje anders, dus ik vind het wel tof, en ik wou daarom ook meedoen.

Dylan: en denk je dat de kinderen dit misschien thuis gaan vertellen?

Respondent: ja. die bidon gaat mee naar huis of blijft die op school?

Dylan: die blijft op school

Respondent: dus dan moet ik het wel af en toe naar ouders communiceren denk ik. want ik denk dat dat wel echt helpend is, als ze weten dat kinderen het leuk vinden en dat het... want ze geloven misschien wel dat het beter is maar als de kinderen ook enthousiast zijn dan denken de ouders ook van waarom niet? dus dat vind ik wel belangrijk, ik vind het belangrijk om ze daar in mee te nemen.

Dylan: ja dat is ook eigenlijk het doel he, dat de kinderen ook enthousiast worden en tegen ouders zeggen van ik wil water drinken, dat zou perfect zijn.

Respondent: en wanneer ben je dan tevreden als onderzoeker? hoeveel procent van de kinderen verwacht je dat water gaan drinken?

Dylan: vorig jaar was er bijna ... procent meer, maar dat viel een beetje tegen. we willen dit jaar natuurlijk meer. het had er wel mee te maken dat we de turflijsten vorig jaar hebben laten invullen door de leraren zelf, dus de 0 meting, de tussenmeting en de eindmeting. bij de 0 meting hadden we veel turflijsten terug, bij de tussenmeting al minder en bij de eindmeting minder dan de helft. dus daarom laten we de studenten nu structureel turven, zodat de informatie zo betrouwbaar mogelijk wordt. ik kan me namelijk best voorstellen dat je als leraar door bijvoorbeeld drukte vergeet om de lijst in te vullen, maar voor het onderzoek is dat niet zo gunstig natuurlijk haha.

Respondent: en meet je ook nog later, dus een maand of twee maanden na het project?

Dylan: zoals het er nu naar uitziet niet. de studenten komen iedere week, en dat is voor het dit onderzoek representatief genoeg.

Respondent: want begrijp ik het goed dat de kinderen nog steeds hun eigen drinken meenemen maar dat de studenten het zo leuk gaan brengen van wie wil er water? Gaat dat zo?

Dylan: nou iedereen krijgt een eigen bidon, waar ze ook hun naam op kunnen zetten. en het ligt er een beetje aan wat jullie als leraar toestaan. of je zegt van ze mogen nog wel hun eigen drinken meenemen, of dat je zegt van we hebben een bidon staan dus je hoeft zelf geen drinken meer mee te nemen.

Respondent: en dat wordt vrijgelaten? dan ga ik even kijken hoe dat de eerste week gaat.

Dylan: het zou natuurlijk top zijn als je kan zeggen dat ze geen drinken meer mee hoeven te nemen omdat ze allemaal hier water drinken maar ik weet niet hoe dat met de ouders gaat.

Respondent: maar ze komen toch maar twee keer in de week? moet ik de andere dagen zelf turven?

Dylan: nee, de studenten turven gewoon twee keer in de week, dat is genoeg. beetje steekproefsgewijs. dus ik ben heel benieuwd hoe dat gaat. volgende week beginnen jullie zei je toch?

Respondent: ja volgens mij wel.

Dylan: want gister is die groep inderdaad bij mij geweest om de spullen op te halen.

Respondent: ja volgende week maandag beginnen we, 1 april

Dylan: perfect!

Respondent: en dan vrijdag weer

Dylan: oke. nou goed ik ben heel benieuwd. als er tussendoor nog vragen of onduidelijkheden zijn kan je mij mailen, je hebt mijn email en telefoonnummer toch?

Respondent: Ja!

Dylan: oke mooi, vooralsnog weet ik genoeg eigenlijk. succes!

Respondent: ja ik ben heel benieuwd of het een succes wordt, want ik wil ook een grotere stijging dan vorig jaar

Dylan: daar gaan we natuurlijk voor!

Respondent: dankjewel, leuk, ik heb er zin in!

Dylan: jij bedankt voor je tijd en succes met de uitvoering!

RESPONDENT 2

Dylan: nou goed de reden dat ik hier ben is vanwege sam de waterman dus. ik werk voor het lectoraat healthy region, dat is onderdeel van de hz, de onderzoeksgroep, en samen met de ggd hebben wij sam de waterman opgezet. daar zijn we vorig jaar mee begonnen op vijf basisscholen. en dit jaar doen we dat op elf basisscholen, waar  jullie nu dus ook een van zijn. en naast dat we kijken of er meer water wordt gedronken, willen we ook kijken wat de rol van de leerkracht is binnen het project, en of er überhaupt wel een rol is. dus ik ben heel blij dat ik hier mag zijn om u te interviewen.

respondent: hmhm, welkom

Dylan: nou het project is nu een tijdje bezig. hoe verloopt het tot nu toe?

respondent: uhm nou het verloopt goed. afgelopen maandag zijn de studenten voor de laatste keer geweest. dus ze hebben een les gemist omdat, die hadden we gepland op een dag dat het studiedag was, dus toen waren er geen kinderen. en die konden we niet meer ergens anders inplannen, omdat we gewoon al andere afspraken hadden. dus ze hebben een les gemist. het is wel jammer vind ik dat er steeds twee, dat het niet altijd dezelfde gezichten er zijn, dat is voor kinderen altijd wel fijn, om steeds de zelfde gezichten te zien. en ja het scheelt inderdaad ook het ene stel of het andere stel die hebben het wat beter voorbereid, dus de voorbereiding. meestal was dat wel goed hoor. maar afgelopen maandag bijvoorbeeld moesten ze een bak met water hebben omdat ze die water activiteit moesten doen, en dan zijn ze al begonnen en dan komt dat aan bod zo van oja we moeten nog een bak met water. voor drijven en zinken. dan ga ik daar wel achteraan, maar eigenlijk moeten ze dat van tevoren allemaal klaar hebben.

Dylan: dus eigenlijk niet zo goed voorbereid?

respondent: ja dat vind ik nou vervelend om tegen jou te zeggen, maar het is wel zo ja. ik heb het ook al wel tegen hun gezegd hoor. je moet zorgen dat je je spullen op orde hebt. er zitten hier 40 kinderen, en als die even moeten wachten dan ben je gelijk weer de rust kwijt. dus ja.

Dylan: en het project zelf, hoe bevalt dat?

respondent: nou ik vind het een super goed initiatief, heel goed dat water drinken onder de aandacht gebracht wordt. die activiteit met die suikerklontjes, super goed! want dan zijn ze zich bewust van ohjee dat is wel erg veel. vanochtend kwam er een kind met zo'n wicky pakje naar me toe, ze liep naar dat plaatje, ze zei oh dat is gelukkig maar vier suikerklontjes juf. ik zei ja dat is nog het minste. ik zeg water is nog minder he, dat zijn er helemaal geen. dus ze worden zich wel bewust van het belang van water.

Dylan: merk je al verschil tussen het begin en nu?

respondent: ja. ja ja, ik vind dat ze nu, dat ligt ook aan de ouders natuurlijk, er waren al een aantal kinderen die water dronken, maar ik heb het idee dat het meer geworden is. dat er een beker, want ze nemen altijd twee bekers mee, of twee pakjes, eentje met melk of met sap, en een beker zit meestal water in nu. nog niet bij allemaal hoor, maar het is wel meer geworden.

Dylan: je noemde net even de ouders, hoe hebben die gereageerd op het project?

respondent: uhh ik heb een reactie, want ik heb een mailtje gedaan met de aankondiging dat we dit gingen doen, en ik had een hele positieve mail van goh wat goed dat jullie dit doen, fijn! van andere ouders hoor je meestal niks. alleen maar van goh nou ze mochten hier de bidon houden op school, en dan mochten ze kiezen waar ze uit gingen drinken. dus sommige kinderen namen het sapje weer mee naar huis. dan hadden die ouders

zoiets van ja nu weet ik helemaal niet meer hoeveel hij drinkt. ja dat was even...

Dylan: dan hebben ze minder overzicht ofzo?

respondent: het gaat erom dat ze eigenlijk die sapjes vervangen door water. maar dat moet nog eventjes doordringen. we kunnen niks verplichten he, dat is het lastige. we kunnen alleen maar aanbevelingen geven.

Dylan: vind je wel dat je dat kan doen richting de ouders, een aanbeveling geven? of is dat een te grote stap?

respondent: nou ik vind dat zelf wel, maar dat hebben we dus nog niet gedaan. dat moet nog geëvalueerd worden, en in de nieuwsbrief zo van het sam de waterman project is nu afgelopen, we hopen dat u nu thuis er op blijft letten. maar in de nieuwsbrief kunnen we wel iets doen van goh, een evaluatie doen bijvoorbeeld, en een aanbeveling om meer water te drinken, denk ik.

Dylan: en jij zelf? doe je zelf ook mee?

respondent: ik doe zelf niet mee. wij komen er slecht aan toe. mijn volle fles zit nog in mijn tas haha. daar komen we tussendoor heel weinig aan toe, het is te druk. zelfs mijn koffie en thee staat meestal koud te worden.

Dylan: nu we het toch over jou hebben, ben jij thuis veel bezig met gezondheid?

respondent: ja heel erg. ik vind gezondheid heel erg belangrijk natuurlijk.

Dylan: waar blijkt dat uit?

respondent: proberen zo gezond mogelijk te eten, niet te dik te worden, veel bewegen, naast nou bewegen wij hier best wel veel, maar naast school dat je ook nog andere activiteiten moet doen. dus sporten, musiceren, niet alleen maar werken maar dat je ook je ontspanning houdt.

Dylan: dit is nu een project wat zes weken duurt. hebben jullie hiervoor al iets gedaan met bijvoorbeeld gezonde voeding?

respondent: nou gezonde voeding staat altijd wel een keer in het jaar als thema gepland

Dylan: en wat houdt zo'n thema dan in?

respondent: dan werken we vier weken lang over gezonde voeding, meestal aan het begin van het schooljaar plannen we zoiets, dan kan je het beste invloed uitoefenen op wat ze meenemen. maar door het jaar heen komen er steeds nieuwe kinderen, dus die missen dan het begin. maar daar zijn we wel een beetje mee bezig.

Dylan: oke. en naja dit project loopt nu zes weken in totaal. denk je dat het gaat slagen?

respondent: kan ik nu nog moeilijk zeggen. ik hoop het wel. maar ik vind het lastig om te voorspellen. het hangt ook heel erg van ouders af. je weet nu, de kinderen die al veel water dronken blijven dat natuurlijk doen, en ik hoop toch zeker dat een derde, meer water is gaan drinken. ik hoop het.

Dylan: en als het straks klaar is. gaan de bidons dan mee naar huis?

respondent: ja. we hebben gezegd dat als het project klaar is, dan mogen de bidons mee naar huis. en er waren vandaag een paar kinderen die de bidon gevuld met water weer mee naar school namen voor de pauze.

Dylan: dus die zijn er wel mee bezig.

respondent: maar het zijn bidons, er waren er al een paar die niet meer goed dicht gingen, en als je er op kauwt gaan ze kapot, dus ze zijn niet helemaal hufter proof. voor zo'n project is dat prima, zolang ze het doen doen ze het...

Dylan: en jij hebt dus vaak een fles water mee. is die ook te zien?

respondent: nee, die zit vaak in mn tas. als ze buiten spelen neem ik hem wel eens mee. maar ik wil niet dat die kinderen met hun bidon naar buiten gaan. dus als ze dorst hebben zeg ik altijd je mag binnen even een slokje water gaan drinken, dat mag gewoon, dat mocht voorheen ook wel hoor, zeker als het warm weer is, dan mochten ze bij de wasbakjes een kommetje maken van hun handen en even wat water drinken.

Dylan: gebeurt dat nu meer, door het project?

respondent: nou vanmiddag toevallig liepen ze met hun eigen bidon buiten. ik zeg nou de bidons blijven wel binnen, want anders liggen ze straks overal en worden ze vies, en dat kan niet. dus je mag binnen drinken, maar buiten niet.

Dylan: als jij voor de klas een slokje water drinkt, zijn er kinderen die dat oppikken denk je?

respondent: nou ik doe dat niet terwijl ik les geef, ik doe dat meer in momentjes als ze aan het spelen zijn bijvoorbeeld, als ik er tijd voor heb.

Dylan: want hoe denk je bijvoorbeeld over de voorbeeldfunctie van een docent?

respondent: dat is wel heel belangrijk natuurlijk. omdat kinderen graag volwassenen imiteren. dus als je zelf bij de pauze, ik neem altijd fruit als hap, en een bak koffie dan wel, dus ja ik.. en koffie mogen kinderen sowieso niet, dusja en gezond eten ja.

Dylan: ben je er bewust mee bezig hoe de kinderen jou zien?

respondent: nee, ik ga niet pontificaal zeggen jongens kijk eens de juf heeft water.

Dylan: is het moeilijk om de kinderen te motiveren om met water aan de slag te gaan?

respondent: nee, ik vind dat niet. het is alleen wel, dat kan je wel meenemen, ik weet niet of dat nabesproken wordt, want ik heb nou een hele grote klas, en ik wilde dit wel doen, maar achteraf neemt het heel veel tijd in beslag. nouja met die activiteiten enzo ben je ruim een half uur bezig, he verhaal voorlezen, er over praten, nog een activiteit, dat moet ik inruilen voor mijn activiteit. het viel precies onder het thema kunst, dan mis je gewoon een aantal kringen waarop ik mijn aanbod heb. snap je? dus dat is opzich niet zo heel erg, maar het was nu zeven keer, dat zou je misschien in kunnen korten, dat het vijf keer is ofzo, dat is ook al genoeg. eigelijk was de eerste keer, toen hadden de kinderen het meeste zoiets van goh die bidon, en water drinken, toen was het eigenlijk al gezet. snap je?

Dylan: past het dan eigenlijk wel in je dagelijkse werkzaamheden?

respondent: nouja dat moet je dan er in schuiven zegmaar. dan moet je andere dingetjes laten.

Dylan: en je bent wel bereid om dat nu te doen?

respondent: nou ik vond het wel, ik zal eerlijk zijn, nou weetje, de studenten hebben natuurlijk geen didactische ervaring. dus de manier van vragen, daar moest ik wel eens ingrijpen. ze stellen veel te veel open vragen. en dan krijg je al die kinderen weer over je heen. je moet op een bepaalde manier vragen, dat is gewoon zo.

Dylan: het zijn geen pabo studenten nee

respondent: precies. en pabo studenten moeten dat ook leren, maar dat is voor mij best vermoeiend, want ik moest steeds toch eventjes zeggen hoe het wel moest. even ingrijpen eigenlijk.

Dylan: dus je geeft het uit handen, maar aan de andere kant ook weer niet?

respondent: precies. zo is het. en dat is niet, ik bedoel ze waren enthousiast, ze deden hun stinkende best, maar het was voor mij wel een verzwaring van de dag. want als ik ze zelf heb, dan zijn ze gewoon stil. snap je?

Dylan: het is goed dat je dat aangeeft.

respondent: ik heb ook tegen hun gezegd, het is gewoon een hele grote groep, als je dit nog eens doet moet je klassen uitzoeken met minder dan 25 kinderen, dat is eigenlijk al meer dan genoeg, dat is misschien beter te behappen.

Dylan: en je zei net misschien in plaats van zeven activiteiten doen, vijf activiteiten?

respondent: ja dan is het ook al genoeg

Dylan: denk je dat het ook al werkt dan?

respondent: ik denk het wel. ja zeker weten. want dat drijven zinken dat doen wij ook met techniek, en we doen ook met plantjes water geven, dat was wel een leuk testje trouwens, twee plantjes en dan een plantje voeden met water en de andere met sap. dat was super leuk. was ik zelf nooit op gekomen. maar dat kun je aangeven, en daar kan een leerkracht zelf ook aan werken. dat kan je op een zelf gekozen moment doen, daar hoeven geen studenten voor langs te komen.

Dylan: dat je het zelf een beetje in kan plannen.

respondent: ja. en dat verhaaltjes voorlezen, dat is ook nog best een kunst apart.

Dylan: dat hoor ik wel vaker, ik ben nu op een aantal scholen geweest...

respondent: dat gaat als een race trein achter elkaar, je moet zelf goed luisteren waar dat over gaat, want dat gaat zo snel. ze moeten het ook weer, maar dat is die didactiek, meer vertellen eigenlijk. de meesten zijn zelf ook nog geen ouder, het zijn jonge meisjes.

Dylan: misschien nog wel een beetje zenuwachtig ook...

respondent: hmhm

Dylan: het zijn natuurlijk verpleegkundestudenten, dus die hebben geen ervaring met voor een klas staan, denk wel dat het goed is voor hun ontwikkeling.

respondent: zeker weten. en ze vonden het ook leuk hoor, want dat straalde er wel vanaf. ze straalden plezier uit. dat is voor die kinderen ook belangrijk dat er iemand met plezier voor de groep staat.

Dylan: en die verhaaltjes, als die dan snel worden voorgelezen, bespreek je die dan nog achteraf?

respondent: ja dat hebben zij ook gedaan, maar dan merk je, dan moet je ook, ja het duurt gauw te lang, en ze, ik ben nou erg negatief, weetje ze kennen de kinderen ook niet. er zijn altijd kinderen, dan stellen ze een vraag, en er zijn er een aantal die altijd hun vinger opsteken. maar die kunnen de vraag niet beantwoorden. die willen gewoon aandacht. en dan moet je daar op wachten, en dat duurt dan, en dat houdt de vaart niet in de les. en als leerkracht weet je, die vraag kan ik wel stellen en die niet, maar dat kunnen we niet veranderen, dat is gewoon een kwestie van wennen. voor ons was het, we hebben het erover gehad, het was pittig. ik hoop ook dat ze er thuis ook een beetje over vertellen, dat mist ook een beetje nu. het komt denk ik niet aan bij de ouders. dat zou misschien ook een goeie zijn, dat de studenten ook een briefje naar de ouders schrijven.

Dylan: jullie hebben gecommuniceerd met de ouders?

respondent: en inderdaad, wat ze komen doen of wat ze willen laten zien.

Dylan: zodat de ouders nog meer op de hoogte zijn?

respondent: ja ik weet niet of ze een idee hadden wat het allemaal precies inhield. ik heb dat heel kort uitgelegd in de mail. voordat de studenten kwamen. misschien dat de studenten dat zelf hadden kunnen doen. maar dat hadden we ook zelf kunnen doen.

Dylan: maar denk je dat kinderen thuis vertellen over wat ze doen met dit project?

respondent: sommigen. maar sommigen vertellen niks thuis. dat is heel wisselend. naja als die bidon uit de tas komt, dan komt er wellicht een verhaaltje. of als ze er naar vragen misschien.

Dylan: zijn er verder nog dingen waarvan je zegt dat je het anders zou invullen?

respondent: nou ik denk dat we dat wel al benoemd hebben. de tijd zou ik inkorten, dat je naar vijf keer gaat. die verhaaltjes voorlezen dat wilden zij nou doen, maar je kan ook zeggen dat de leerkracht dat gaat doen.

Dylan: zou u dat leuk vinden om het helemaal zelf te doen?

respondent: nou voor een dag ofzo. of als voorbereiding op de studenten, de dag ervoor een verhaaltje voorlezen ofzo. en ze moeten gewoon goed voorbereid zijn.

Dylan: is het al met al wel leuk om mee bezig te zijn voor jou?

respondent: ja ik vond het een zinvol project.

Dylan: goed om te horen. ik denk dat ik een heel eind ben eindelijk.

respondent: ga jij zelf ook naar de scholen toe?

Dylan: ja ik ga naar alle scholen. want ik doe het onderzoek naar de leerkrachten dus dit is de zevende school waar ik ben. hierna ga ik nog naar de overige vier.

Dylan: heb je wel eens iets met gedragsverandering gedaan?

respondent: nee eigenlijk niet. je probeert het met voeding, maar ze zijn nog zo klein, dus ze zijn afhankelijk van wat ouders ze voorschotelen. dus wij kunnen allerlei aanbevelingen doen, maar of ze er iets mee doen ligt bij de ouders. want wij kunnen hier wel zeggen wat goed is en wat niet, en er zijn er bij die gezond eten meenemen. maar er zijn er ook altijd bij die elke dag wafels met chocolade meenemen. en de schoolarts heeft in sommige gevallen ook al aangegeven dat ze tegen obesitas aanzitten, en dan nog verandert dat gedrag van de ouders niet. het is zonde voor dat kind, want die doet de inkopen niet. dus we kunnen zeggen wat we willen, maar het ligt echt bij de ouders. je hoopt dat ze later...

Dylan: dat je nu voor de bewustwording zorgt, zodat ze daar later profijt van hebben

respondent: ja dat hoop je.

Dylan: want zijn ze nu te jong om thuis aan te geven wat ze willen?

respondent:  nou andersom niet. ze kunnen namelijk wel al aangeven welke ongezonde dingen ze lekker vinden en dat ze dat mee naar school willen hebben. als een kind zich bewust is van wat mag ik trakteren... wij hebben de aanbeveling van een gezonde traktatie. maar als een kind zegt nee ik wil iets anders trakteren, dan gaan de ouders op internet kijken en dan komen er soms afschuwelijke snoepdingen tevoorschijn. en dan gaat dat voor, want een kind ziet dat, en als je dan als ouder niet sterk genoeg bent, ze willen het de kinderen naar hun zin maken.

Dylan: je noemt traktaties, zijn daar dan richtlijnen voor hier op school?

respondent: nou het is niet altijd ongezond. want ook daar heb je gewoon de kinderen die altijd gezonde dingen meenemen, die trakteren ook gezond. we hebben hier niet echt een richtlijn nee. het ligt echt aan de ouders. dat blijft lastig. er is ook een kind die heeft altijd hele gezonde dingen, maar die heeft dan in haar broodtrommeltje een stukje hele pure chocola. en dat is natuurlijk niet ongezond. maar dan zeggen de andere kinderen aah die heeft chocola. ik zeg nou dat is hele gezonde chocola. maar wat is gezond en wat is niet gezond?

Dylan: ja. noem je daar wel eens voorbeelden van?

respondent: ja tuurlijk! een keer in de week krijgen we ook fruit of groente van de gemeente, vandaag waren er van die kleine tomaatjes. daar moeten ze van mij allemaal van proeven. maatja als ze het echt niet lusten, je kunt ze niet dwingen. lusten ze het niet, dan mogen ze het terug leggen die het wel lusten, die mogen dan extra.

Dylan: dus zo komt het wel op. oke, nou goed dit is het denk ik wel. ik wil je bedanken voor je tijd. als het rapport straks af is stuur ik het op, dan kan je het teruglezen.

respondent: ja dat vind ik wel leuk!

RESPONDENT 3

Dylan: de reden dat ik hier ben is dat we vanuit het lectoraat, de hz, onderzoek doen naar de rol van de leerkracht binnen sam de waterman. Sam de waterman is een project wat vanuit ons samen met de god wordt uitgezet op zeeuwse basisscholen, en vorig jaar hebben we een pilot gedaan en echt puur gekeken naar de resultaten, dus of er meer water werd gedronken, en dit jaar willen we kijken of de rol van de leerkracht ook van invloed is op het project. dus vandaar dat we alle scholen langsgaan, en alle docenten interviewen, zodat we aan het eind kunnen kijken of er een lijn zit tussen bijvoorbeeld hoe jij als leraar aankijkt tegen gezondheid, en de resultaten. Dus dat is het een beetje in het kort het doel. Vandaar dat ik hier zit.

Respondent: oke, helder!

Dylan: oke, mooi. nou een van de onderwerpen waar ik het over wil hebben ben jij zelf. Als jij jezelf, los van het project, zou moeten omschrijven als leraar, hoe zou je dat dan doen?

Respondent: gezellig. alles kan, alles mag, maar wel binnen de norm. maar bijvoorbeeld een keer een traktatie of een snoepje, of een keer "mag mijn konijn mee", maar dan wel volgens de afspraak, of wel iets eten tussendoor als iedereen iets eet. normaal gesproken mogen er vier in een hoek, oke vandaag mogen er vijf. nou als je kan beargumenteren bij mij, als je goeie argumenten hebt van waarom wel of waarom niet, ja dat vind ik fantastisch, dan gaan de regels soms overboord, nou best vaak eigenlijk haha. ja ik vind dat heel leuk dat als je een argument hebt dan luister ik.

Dylan: goed voor de ontwikkeling voor de kinderen denk ik?

Respondent: nouja ik denk dat als jij goed nadenkt over wat je wil en je hebt daar een goede reden voor en je durft het te uiten, en je ziet dat er naar je geluisterd wordt, je wordt serieus genomen, dat is fantastisch.

Dylan: en als het gaat om dingen aanleren, hoe pak je dat aan?

Respondent: nou wij zijn net met een cursus bezig, edi (effectief directe instructie), en echt als we echt iets willen aanleren, bijvoorbeeld een rekenvaardigheid, dan wordt dat eerst ik, dan wij, dan jullie, dan jij. dus ik doe het voor, ik laat ze niet ontdekkend leren, ik doe het voor, daarna doe ik het samen met een kind, en daarna doen de kinderen het in tweetallen samen en daarna doen de kinderen het alleen.

Dylan: en waarom hebben jullie voor deze methode gekozen?

Respondent: omdat bij ons de opbrengsten, bijvoorbeeld op rekengebied, waren de opbrengsten in groep 8 te laag, en zijn we specifiek gaan kijken hoe het nou wordt aangeleerd, en hoeveel sommen worden er nou eigenlijk in een uur gemaakt, en als je dat in elke klas gaat observeren, dan begint de ene als met een opwarming van 20 sommen, en de ander begint meteen met uitleggen en naar het kijken. aan de hand daarvan hebben we gezegd goh daar moeten we een lijn in trekken. en laat je ze dan ontdekken? dat is een tijdje een trend geweest in het onderwijs, goh hoe kan je het oplossen, oh ja procenten kan je zo, maar  ook zo, wat heb jij, oh abracadabra jij hebt het zo. het antwoord is goed, fantastisch. en nu is het: nee, de afspraak is: zo doen we het, zo lossen we het op. en ben jij verder, dan mag dat natuurlijk, maar we leren het zo aan.

Dylan: en hoe pak je dat met dit project aan, het aanleren van waterdrinken?

Respondent: dat gaat eigenlijk over kennis he? kennis over van wat eet en drink je eigenlijk? wat zit daar dan in en waar komt het vandaan? dan is het eigenlijk inzicht geven he, want vandaag was bijvoorbeeld melk, zit daar suiker in? nou hoe kan dat nou? eet die koe dan een lollie ofzo, hoe kan dat dan? maar dat is dan wel eigenlijk meer ontdekkend leren. omdat kinderen toch hele dagen met voedsel en met eten bezig zijn. wat zit daar dan eigenlijk in, hoe proeft dat dan? in de andere groep hebben ze broodjes gebakken. ze hebben allemaal gezien wat erin ging, en ze hebben allemaal broodjes gebakken. maar ze hadden er een blauwe kleurstof aan toegevoegd. en dan gaat het zelfs zo ver hier, dat wat doet nou je denken en het zien met wat je wil gaan eten of met het proeven. dus op die manier zijn wij ook met voedsel bezig.

Dylan: is dat puur vanwege het project nu, of is dat altijd al?

Respondent: uhm nee, dit is wel een school die wel verder denkt, en alles erbij wil halen. niet een standaard lesje, maar wel verder. wij waren al met een project voeding bezig, en sam de waterman past daar nu perfect in.

Dylan: en qua tijd dus ook?

Respondent: ja. nou willen de studenten wel over een paar weken dubbele lessen inpassen, omdat ze anders niet uitkomen, dus daar moet ik wel eventjes kijken hoe we dat gaan doen, omdat we zelf ook best strak volgepland zitten eigenlijk. maar Sam past er echt prima bij.

Dylan: ja, oke, gelukkig. en ehm, nou je bent dus wel bezig met gezond eten ook, naast het sam de waterman project, noem je dan voorbeelden van gezond eten of gedrag?

Respondent: ja. ze hebben zelf een schijf van vijf gemaakt, en daar zijn ze bezig geweest met plaatjes, duimpje omhoog is gezond en duimpje omlaag is ongezond. en de tandarts is langsgeweest, met een tandenpoetsles. dus dat is niet echt per se voeding maar wel wat er uit voortkomt. en vandaag hebben we ook geleerd dat het echt niet erg is als je een keertje sap drinkt. maar doe het dan niet heel de dag, en poets je tanden.

Dylan: je bent er in de klas dus best wel mee bezig. je er thuis ook veel mee bezig?

Respondent: met gezondheid? ja ja ja. ja wij snoepen ook wel graag, maar de afspraak is bij ons twee keer sap en voor de rest dus water of thee.

Dylan: je vind gezondheid dus belangrijk?

Respondent: ik vind gezondheid zeker belangrijk ja. en ik leef dat ook wel voor aan de kinderen, en aan mijn eigen kinderen zeker.

Dylan: waar merken de kinderen dat aan?

Respondent: ik snoep nooit hier in de klas, ook niet als ik een traktatie krijg met snoep. maar dit is ook echt wel een school, wij scheiden hier afval, we zorgen dat er minstens twee keer fruit vanuit school op school is. ze moeten drie keer verplicht fruit mee eten. en als ze dan iets anders meenemen, een liga bijvoorbeeld, dat wordt echt niet opgegeten.

Dylan: dat mogen ze dan niet eten?

Respondent: nee, nee. drinken neem je mee in een beker in een beker die je kan vullen. en we zijn nog niet zo ver dat we zeggen minstens een keer water, omdat we merkten met voeding, je moet drie keer fruit, dat dat soms al weerstand oproept bij ouders. ja wie ben jij om te bepalen of ze fruit eten.

Dylan: het ligt natuurlijk aan de ouders wat ze meekrijgen. vind jij dat je daar ook een rol voor jou in zit?

Respondent: jawel, ja zeker wel. en dan denk ik vooral aan mijn vorige school. want hier heb ik ouders nog niet echt betrapt op ongezond of je kind krijgt altijd een croissant mee of een bolus want het is zo zielig dat je boterhammen moet smeren. maar op mijn vorige school was dat echt wel, was de leerkracht daar echt wel belangrijk in, dat je niet altijd pannenkoeken mee kan geven, en wat eet je nog meer. maatgoed er zijn hier wel twee kinderen in de groep die heel slecht eten, en waar ouders dat ook moeilijk vinden. we proberen daar wel in te coachen, maar dan hebben we gelukkig bij ons op school school maatschappelijk werk, maar ook een jeugdverpleegkundige, dan sturen we ze ook wel door.

Dylan: ja. want hoe reageren ouders bijvoorbeeld op dit project?

Respondent: ik heb er niks over gehoord. vandaag zijn de papieren meegegaan van turf thuis hoeveel je water drinkt. "oh leuk, je drinkt toch al veel water, dan kunnen we dat goed bijhouden!" dus het is ook verschillend denk ik. maar ik moet er nog een berichtje over sturen naar de ouders, want het is wel leuk om ze terug te krijgen en straks te zien hoeveel water ze echt drinken.

Dylan: en de kinderen? het is nu net een week bezig. wat vinden die ervan?

Respondent: die vinden het super interessant. die zouden het liefst om de 10 minuten een slokje water drinken. en "mag ik hem even zelf vullen?" maar ik heb hier dus geen kraan in de klas, dus dat is best wel even een dingetje, dat vullen. maar die vinden het echt super leuk en interessant. en heeeel trots, na als ze echt zo'n lesje hebben gekregen dat zij al water drinken als er water wordt gedronken. "ik heb al thee bij me, kijk ik heb al water, ik neem altijd al water". dus ik hoop dat er nu andere kinderen zijn die nu ook zeggen tegen ouders dat ze water willen.

Dylan: doe je zelf ook mee?

Respondent: nee. zou ik eigenlijk moeten doen. mijn collega wel, kijk want die heeft gewoon haar aqua fles. dit is het eerste wat ik vandaag drink (glas water) triest he?

Dylan: nou dat is wel grappig, dus voor de klas drink je eigenlijk niet zoveel water?

Respondent: als ik drink, op de woensdag heb ik een mevrouw uit syrie die graag nederlands wil leren, die loopt hier dan mee. en die haalt dan een kopje thee voor me. en gisteren moesten de kinderen allemaal lachen want mijn thee was koud, en ik dronk hem toch op. allemaal een heel smerig gezicht. ja je drinkt ook nooit zeggen ze dan. en dat is eigenlijk ook zo. dus dat is wel een goeie, misschien moet ik wel een bidon voor mezelf hebben.

Dylan: ja misschien wel. denk je namelijk dat kinderen als jij water zou drinken voor de klas, dat ze dat eerder zouden overnemen?

Respondent: (lachend) wat een zure vraag dylan. ja ik denk het eigenlijk echt wel.

Dylan: want zien ze jou als een rolmodel?

Respondent: ja dat denk ik wel. als ik zeg ik moet naar de wc, dan zijn er zes die ook naar de wc moeten.

Dylan: oh zo ver gaat het zelfs?

Respondent: ja ja ja. en dan zit mijn wc naast de andere wc's, zit een muurtje tussen, dus dan zitten we 'samen' op de wc. heel gezellig. nee ik denk het wel, en zeker als ik dan zou zeggen goh wat is dit lekker, of nou ik had echt zin in water. we hebben hier ook wel eens fruit wat kinderen niet lusten. en als ik dan zeg "ooh moet je niet nemen, smaakt echt nergens naar, en dan fluisterend "want dan heb ik meer", dan zeggen ze oooh juf (...) vind het lekker! dan zijn er allemaal kinderen die het toch gaan proeven.

Dylan: dus die invloed is echt wel aanwezig?

Respondent: ja die is echt heel sterk.

Dylan: dus over het idee van water drinken, daar hoef je niet veel moeite voor te doen om de kinderen daarvan te overtuigen?

Respondent: nee, en de lessen zijn opzich ook heel erg leuk. en de kinderen hebben ook al snel dorst. die hoeven niet een hele beker, maar die zouden best wel tussendoor vaker wat willen drinken. wij doen dan echt wel een bekertje, maar kinderen bewegen en spelen veel, en nu die bidon er staat lopen ze zelf naar de kast, ze hebben het warm, drinken even drie slokken en gaan weer verder met spelen.

Dylan: dus eigenlijk al wel een beetje uit zichzelf?

Respondent: ja, dus dat is een goed teken. bij de andere groepen zie ik dat ook hoor, kinderen die naar de kast lopen, hun eigen bidon pakken.

Dylan: was dat voor sam de waterman ook al?

Respondent: nee, nee, want dan had je ook de mogelijkheid niet. dan had je gewoon het tussendoortje en de middagpauze, maar tussendoor dus niet. en dan heb je wel eens een kind die na de gymles bijvoorbeeld zegt ik heb het zo warm. nou dan zeg je drink maar wat water, ga maar even een bekertje vullen. maar dat moedig je eigenlijk niet aan, want dat brengt meteen geloop en gedoe, dus bijna raad je het af.

Dylan: dat is wel interessant

Respondent: ja dat komt ook omdat ik geen kraan heb hier he.

Dylan: als je wel een kraan had zou je het eerder goedvinden?

Respondent: ja absoluut. want de kraantjes bij de wc's zijn eigenlijk te laag, daar kan je niet met je mond onder. en ja hiernaast hebben ze ook geen kraantje, dus wij moeten altijd van een ander lokaal gebruik maken, en dan stoor je dus de andere kinderen als er tien kinderen even een slokje water komen drinken.

Dylan: ja dat kan ik me voorstellen. nu wil ik het nog even hebben over de rol van de leraar, wat natuurlijk het onderwerp is van dit onderzoek. wat denk jij dat de rol van jou is binnen het project?

Respondent: nou nu het ook geen pabo studenten zijn die voor de klas staan, is mijn rol nog belangrijker. ook de les van vandaag, denk ik en ik weet niet of ze, he want ik heb als aanbeveling gegeven aan jou dat er toch een bredere uitleg nodig is, maar ik denk dat sommige studenten het dan nog niet goed durven. het is misschien niet alleen kunnen, maar ook durven. dat ze het spannend vinden om voor de klas te staan. en er kijkt natuurlijk ook nog een volwassene mee, dat kunnen ze ook spannend vinden. ze hebben wel echt kennis van voedingsstoffen, maar eigenlijk de omgang met kinderen vinden  ze moeilijk. ze vinden het ook moeilijk om in te schatten wat het niveau is. in het project is de rol sowieso al belangrijk van de leraar, maar ook met het aanbieden van de activiteiten is de rol ook heel belangrijk, om het begrijpbaar te maken voor de kinderen. en niet meteen overschakelen op "hoeveel suiker zit er in melk?" nee, "zit er suiker in melk?"

Dylan: dus dat vraag van jou eigenlijk iets extra's?

Respondent: ja, in die zin wel ja.

Dylan: denk je dat het gaat slagen, dit project?

Respondent: ik denk het wel.

Dylan: waarom?

Respondent: omdat de kinderen het heel interessant vinden en het ook snappen. en ik denk dat ouders worden geprikkeld om na te denken nu, want het sijpelt ook door naar huis. en kinderen steken elkaar aan, daarbij is de leerkracht heel enthousiast, en er worden ook nog activiteiten apart aangeboden hierover. dus ik denk het wel.

Dylan: en nou dit project duurt ongeveer zes weken. wat gebeurt er daarna?

Respondent: dan gaat de bidon mee naar huis. en dan hoop ik dat wij allemaal, dat moeten we nog afspreken, maar allemaal die bidon gaan terugvragen, van nou probeer die bidon mee te nemen voor de middagpauze. zodat je in ieder geval een keer water  drinkt. dan heb je bij de middagpauze sap in je andere beker, en water in je bidon voor de andere pauze.

Dylan: je bent dus wel bereid om daar ook buiten het project om aandacht aan te besteden?

Respondent: ja, het is alleen jammer dat ik het nog niet kan verplichten.

Dylan: gaat dat ooit kunnen?

Respondent: daar moeten we het binnen het team over hebben. je kan niet in een jaar tijd allerlei veranderingen erdoor jassen bij ouders. en als je al lichtelijke weerstand voelt moet je dat even gedoseerd doen. maar ik denk dat wij met de collega's binnen het team zo zouden willen, iedereen zou zo om zijn.

Dylan: dus daar zou het niet aan liggen?

Respondent: nee

Dylan: het is natuurlijk eigenlijk een stukje gedragsverandering wat hier gaat gebeuren, dat is de bedoeling in ieder geval. heb je al wel eens eerder een soortgelijk project meegemaakt?

Respondent: nee

Dylan: dus voor jou is het ook nieuw?

Respondent: ja inderdaad

Dylan: deze gedragsverandering is denk ik wel anders dan dat je bijvoorbeeld een rekenvaardigheid aan wil leren?

Respondent: ja want dan hebben we echt dat ehm, zoals ik dat zei dat edi.

Dylan: is dat heel erg omschakelen dan nu?

Respondent: nee hoor, dit past ook echt wel bij de kleuters.

Dylan: waarom?

Respondent: nou bij groep drie zou het ook passen, nou bij elke groep zou het passen denk ik. maar omdat je echt ontdekkend aan het leren bent nu toch een beetje, wat dus heel anders is dan bij rekenen of taal, ben je nu samen aan het nadenken over wat zit er nou eigenlijk in, wat is nou gezond en waarom is dat gezond. een kettingreactie eigenlijk.

Dylan: dus je denkt dat dit wel een goede leeftijd is om mee te beginnen?

Respondent: ja, maar ik denk zeker dat je een groep 3 4 daar ook bij zou kunnen pakken. dat je bijvoorbeeld groep 123 doet. Omdat in groep 3 ben je ook nog jong, jong  genoeg om die gedragsverandering in te zetten. die zijn ook een stukje zelfstandiger, ik heb hier nog een jongste die een beetje lafjes erbij hangen, maar in groep 3 zeggen ze thuis al dat ze water mee moeten en willen nemen naar school. wat bij kleuters nog niet altijd is.

Dylan: die doen het misschien meer omdat iedereen het doet hier?

Respondent: ook. maar die zeggen het of die vergeten het. die komen op school en zeggen dan oja ik wilde eigenlijk water hebben. dat moet je dan even regelen. maar dat vergeten ze want papa en mama pakken de tas  nog in

Dylan: ja dat hou je toch. maar goed, aan het einde van het project zou het zo kunnen zijn dat ze uit zichzelf zeggen van ik wil water mee, dat denk je wel?

Respondent: dat hoop ik

Dylan: dat is de bedoeling natuurlijk. en qua leeftijd, zit er een limiet tot waar je dit project zou kunnen toepassen?

Respondent: nee dat denk ik niet, ik denk dat dit in groep 8 ook nog wel zou kunnen

Dylan: daar zijn we namelijk ook een beetje naar aan het kijken, of het ook in andere groepen zou kunnen

Respondent: ik denk het wel, ik denk dat elke leerling op school het heerlijk vindt om tussendoor te drinken. misschien doen we dat ook wel te weinig hoor. maar ik denk dat vooral bij kinderen die heel veel spelen en dat is in groep 3 ook zo, dat je nog een langere pauze hebt enzo, dan heb je misschien ook meer behoefte aan tussendoor drinken. als je ziet hoevaak ze tussendoor, al is het maar een paar slokken, dat zijn best veel kinderen die dat doen.

Dylan: loopt alles goed, met het boek en de activiteiten enzo?

Respondent: we hebben twee groepjes studenten, het ene groepje is beduidend handiger hierin dan het andere. ze schatten het niveau beter in, zijn wat handiger, nemen de spullen zelf mee, en ik heb dan het groepje wat hier nog een beetje onzeker is, niet echt goed voorbereid zijn, lieve meiden, maar misschien ook wel een beetje de onzekerheid.

Dylan: dus eigenlijk is een aanbeveling, zoals je al zei, is om pabo studenten erop te zetten?

Respondent: ja, dat zou beter zijn denk ik

Dylan: en qua communicatie?

Respondent: die is prima. alleen heb ik nu ook wel aangegeven, ze zouden eigenlijk veel meer met elkaar kunnen overleggen, de twee groepjes onderling. ze weten eigenlijk niks van elkaar, en nu doen ze alles dubbel. materialen aanschaffen enzo.

Dylan: want nu hebben jullie de spullen aangeschaft, of doen zij dat?

Respondent: dat hebben ze zelf gedaan

Dylan: want daar zit ook verschil in per school merk ik

Respondent: ja die vivianne zei ja we hoorde van de andere groepjes dat de scholen het hadden aangeschaft. ik zeg nou dan hebben die heel veel mazzel gehad, maar volgens mij is het gewoon de bedoeling dat jullie komen en jullie gaan je les doen, dus dan neem je zelf de spullen mee. en die andere groep had dat ook. die zei ja alle andere groepjes. ik zeg ja maar dan ben of ik vet streng, en heb jij super pech. ja ja ja, haha.

Dylan: dus daar proberen ze wel een beetje iets in te manipuleren.

Respondent: ja inderdaad, haha.

Dylan: oke goed, nou dankjewel. dit is eigenlijk wel een beetje wat ik wilde weten. dus mocht je nog vragen hebben dan weet je me wel te vinden. kan altijd, tijdens het project, na het project, als er iets is met de studenten.

Respondent: ja goed, ik denk als je kijkt hoe ze op deze school eigenlijk al met gezond gedrag bezig zijn, en voorbeeldgedrag, dan zijn wij wel echt ver al.

Dylan: nou dat vind ik ook wel

Respondent: er is ook niemand die rookt hier

Dylan: nee dat is perfect. dat vind ik wel hoor, dat merk ik bij jou, maar ook uit de vragenlijst van je collega's. als ik dat vergelijk met andere scholen dan zijn jullie echt wel ver inderdaad

Respondent: ik word er soms ook wel een beetje zielig van hoor, alle salades die hier in de personeelsruimte op tafel komen, ja echt. en ook dat er wordt getrakteerd en dat je denkt: als ik nou taart bak, hoeveel collega's gaan daar iets van nemen? oja want die doet niet meer aan suiker, en die ook niet meer, dus er wordt echt op fruitsalade getrakteerd hier.

Dylan: en is dat omdat ze dat zelf willen, of omdat iedereen dat hier doet? dat het een soort groepsdruk is?

Respondent: nee dat willen ze echt zelf. die zijn zelf met gezond gedrag bezig.

Dylan: echt intrinsieke motivatie echt?

Respondent: ja

Dylan: wel goed, zeker omdat je ook aangeeft dat jullie toch wel een voorbeeldfunctie hebben

Respondent: ja nouja er wordt hier ook gezond getrakteerd door de kinderen. dat vind ik dan altijd wel lastig want ik heb natuurlijk zelf ook 3 kinderen, en die willen het liefst op cakejes of chips trakteren. en dan ja maar ik ben jarig dus ik mag kiezen. en hier op school hebben we ook de afspraak dat er min of meer getrakteerd wordt op gezonde dingen. maar wat is dan gezond?

Dylan: dat is de vraag. heb je daar richtlijnen voor?

Respondent: nee, want als we die discussies voeren in het team worden dat ellenlange discussies. want dan zeg ik een broodje kroket is gezonder dan een broodje kaas bijvoorbeeld. dus waar kijken we dan nu naar? dus dat is een discussie. maar eigenlijk wordt er nauwelijks ongezond getrakteerd. en als het echt ongezond is dan wordt het mee naar huis gegeven.

Dylan: dan zeg je gewoon van dit gaan we niet trakteren?

Respondent: ja. en vaak maken de ouders dus een combinatie van gezond en ongezond. dus een snoepje bovenop weetikveel een appel. dan mag je de appel opeten, en gaat het snoepje in de tas. er zijn echt creatieve ouders hoor. allerlei yoghurthes en smoothies worden er gemaakt. ja deze school is wat dat betreft wel vooruitstrevend.

Dylan: ik merk het, leuk!

Respondent: zal ik je eens een rondleiding geven?

Dylan: ja, ik ben benieuwd!

RESPONDENT 4

Dylan: oke, nou de reden dat ik hier ben is vanwege Sam de Waterman. ik werk bij het lectoraat van de hz, de 'onderzoeksgroep' eigenlijk, en wij doen onderzoek naar de rol van de leerkracht binnen sam de waterman. dit is het tweede jaar dat we sam de waterman doen, vorig jaar hebben we een pilot gedraaid op vijf basisscholen, en toen hebben we eigenlijk alleen gekeken naar de uitkomsten van de pilot, dus of er meer water werd gedronken. dit jaar zijn we op elf scholen bezig en willen we ook kijken wat voor rol de leraar in het project heeft. dus dat is in het kort waarom ik hier ben.

respondent: snap ik!

Dylan: jullie zijn nu een tijdje bezig, hoe bevalt het?

respondent: nou we zijn nu een paar weken bezig, en opzich gaat het goed. ja een stukje voorgeschiedenis is dat wij al ruim tien tot vijftien jaar waarschijnlijk wel al heel veel gedaan hebben aan een stukje sport. sportactieve school, gezond gedrag, nou zulk soort dingen. ook ieder jaar weer dat certificaat daarvoor gehaald. dus we hebben ook een traktatiebeleid, en ook binnen ons team een beweeggroep, die echt specifiek met sport bezig is. we hebben een vakleerkracht als een van de weinige scholen in het Zeeuwse die de gymlessen verzorgt van groep 1 t/m groep 8, dat is ivo flipse, die ken je waarschijnlijk ook wel. nou die doet dat, dus wij zijn al met onze school heel lang bezig in een traject van gezond gedrag, naja wat betekent gezond gedrag? betekent natuurlijk dat je als docent model bent voor de kinderen, dus wij zorgen ook dat we, nou ik heb nu mijn sam de waterman bidon, dus die staat voor mij ook altijd voor de pak, en als ik even een beetje water wil drinken dan pak ik die. de kinderen associëren zich daarmee, die zeggen oh ik heb ook mijn bidon en uhm, dus dat zijn allemaal dingen waarvan je zegt daardoor kun je de kinderen erin meenemen, en daarmee kun je ze stimuleren. en ik hoor ook wel van ouders terug, ook al zijn we er nog maar twee weken mee bezig, van goh ik vind het zo fijn dat jullie dat doen, want ze vinden het ten eerste de bidon te gek, en nu willen ze liever water dan sap, dan zeggen ze doe maar water in mijn sam de waterman bidon, en in mn andere beker nog eens iets anders. maar in ieder geval is een van de twee dingen water. dus dat werkt gewoon stimulerend.

Dylan: dus positieve reacties vanuit de ouders?

respondent: ja, ook, want van de week hebben we het dan gehad van de suiker die in de drankjes zat, dus de kinderen moesten dat proberen in te schatten. dat was voor kleuters best wel een beetje lastig, maargoed die meiden pakten dat leuk op en dat ging verder goed, maar ik heb het bewust laten liggen, ook de volgende morgen, want dan komen de ouders die kinderen brengen, dus dan zaten er zo zo van oh oh goh zit daar zoveel in? dus het is niet alleen een stukje bewustwording bij de kinderen, maar zeker ook bij de ouders, en op deze manier gaat dat op een hele ongedwongen manier. en dat is ook wel een beetje de reden dat wij een tijdje geleden met al dat sportgebeuren begonnen, dat we gewoon altijd zo'n houding hadden van je mag er aan meedoen, maar je bent niet verplicht. het is je eigen keuze. je moet altijd oppassen dat je niet met dat opgeheven vingertje staat, want dat maakt het juist heel onsympathiek, en niet om te zeggen dat sluit ik aan, en dat geeft mensen soms de houding om te denken van het is goed hoor, dat kan ik zelf wel regelen, daar hoeft die school zich niet mee te bemoeien.

Dylan: dan krijg je misschien juist een tegenwerkende reactie?

respondent: juist. en als je dat op deze ongedwongen manier kan aanbieden, dus er waren wel ouders die wel zoiets hadden van oh dat verbaast me. en dan denk ik van nou dat moeten we hebben, een stukje bewustwording bij de ouders, want uiteindelijk stoppen die de drankjes in de bekers.

Dylan: en dit gaan nu over water. ik hoor je zeggen dat jullie als school al langer bezig zijn met gezonde voeding en leefstijl. kan je daar wat meer over vertellen?

respondent: naja dat gaat ook over een bewuste keuze maken voor een vakleerkracht. dat het niet iemand, een leerkracht is, die zoiets heeft van ja ik moet gymles geven en die zomaar wat doet. maar dat is natuurlijk heel wat anders dan iemand die echt specifiek daarvoor opgeleid is en daar affiniteit mee heeft en die daar enthousiast mee is. dus daar hebben we ook een hele bewuste keuze voor gemaakt. en ja dat kost natuurlijk geld. maar het is wel belangrijk. en andere scholen kiezen daar blijkbaar gewoon niet voor. wij hebben wel een bewuste keuze daarvoor gemaakt. we zijn ook met een groentehandelaar hier in het dorp hebben we een contract afgesloten dat we elke woensdag fruit afnemen, en dat mogen we dan tegen inkoopprijs hebben. we hebben een groep met fruitouders, die maken iedere woensdag voor alle groepen fruit klaar, en de kinderen kunnen gewoon van alles proeven. en daar zit allerlei fruit in. we hebben bijvoorbeeld ook dat kaki fruit gehad, en dan gaat het zo van ja juf wat is dat dan? en dan wordt dat in stukken geleverd, en dan pak ik een mesje en dan doe ik het allemaal in kleine stukjes. dan mogen ze het proeven en als ze het lekker vinden mogen ze meer. nou de ene vindt het lekker en is enthousiast en pakt weer, en komt dat nog een keer dan weten ze wat het is. dus op die manier maken ze kennis met nieuwe dingen. stukje smaakontwikkeling. nou ieder jaar hebben we natuurlijk net als ieder jaar koningsdag, dus dan gaat het over sporten. dus dan wordt er gewoon bewust gesproken over goh wie zit er op een sport. nou er zitten nog heel veel op zwemles, maar sommige ook al op voetbal, korfbal, gym. nou noem maar op. en dan praten we erover van nou wat doe je dan precies, en waarom is dat goed weet je wel, zulk soort dingen. dusja iedere keer komt dat terug. en we hebben ook wel eens een keer zo'n project dat het echt over voeding gaat, en dat het dan ook echt over smaaklessen gaat. dan kunnen ze ook echt proeven, zo van wat is dit en wat is dat. en dat we ook uitleggen van nou de een vind dat wel lekker en de ander niet, dat mag ook. en dat je die discussie een beetje hebt, en ja dan vooral ook over de dingen die wel gezond en minder gezond zijn. en dan ook gewoon met de nadruk dat het niet erg is als je een keer niet zo gezond eet, als je de meeste keren maar wel gezond eet. dusja op een speelse manier, nogmaals niet die vinger wijzen, want ja dan ga je het onsympathiek maken, dat willen we absoluut niet, dus dat zijn al een heleboel stappen die we gezet hebben.

Dylan: dus eigenlijk past dit project best wel prima in wat jullie al doen?

respondent: ja, vandaar, want toen ik het ook las en hoorde, toen dacht ik van ja dit is iets wat naadloos bij ons aansluit.

Dylan: en het project zelf, past dat goed in jou dag, qua tijd?

respondent: ja nou wij werken natuurlijk thematisch, en wij hebben gewoon zoiets van dat kunnen we gewoon naadloos inpassen, dat is geen probleem. en we wisten van tevoren van nou het zijn zoveel weken, we hebben het programma gezien, dat zag er heel goed uit. en heel duidelijk, en die vijf meiden die dat doen die hadden een keurige indeling gemaakt op de mail, zodat wij wisten van die gaat dat doen en die doet dat. en ze hadden ook de vraag welke materialen er op school aanwezig waren, voor de activiteiten, dus ik heb die lijst nagekeken en de dingen die we niet hebben daar zorgden ze zelf netjes voor. dus tot nu toe verloopt dat gewoon op een hele plezierige manier.

Dylan: heel positief eigenlijk.

respondent: ja!

Dylan: en de studenten komen hier dus dingen uitvoeren. wat doe jij nog binnen dit project?

respondent: ik zit er gewoon bij in de kring. en ze komen hier rond kwart voor acht, dus dan gaan we samen even kijken wat ze nodig hebben en waar ze dat kunnen vinden. we bespreken even hoe we dat op de beste manier kunnen doen, en naja de standaard is er altijd een voorleesverhaal, ik heb tegen hun gezegd, jullie mogen het voorbereiden en zelf lezen, maar ze willen liever dat ik dat doe, dus ik lees het verhaal voor, en dan zeg ik nou nu gaan de juffen met jullie een activiteit doen. en die gaan dan aan het werk. zij hebben met zn drieën gewoon duidelijk afgesproken wie wat doet, en ze vullen elkaar gewoon goed aan. dat verloopt gewoon plezierig.

Dylan: leuk om te horen!

respondent: ja, ja

Dylan: nou dit onderzoek gaat ook over jou, de leerkracht, uhm even los van het project. als jij jezelf zou moeten omschrijven als lerares, hoe zou je dat doen?

respondent: goh dat is een lastige. ik denk, ik ben wel betrokken, ik ben ook bewogen met hetgeen wat de kinderen naar voren brengen. ik denk ook dat het belangrijk is om naar het kind in zijn geheel te kijken. dus niet alleen jij kan dit en jij kan dat, nee gewoon hoe ben jij als kind. en ik denk dat alle facetten die je bij kinderen los kan weken dat dat gewoon heel belangrijk is, dus dat je gewoon jezelf mag zijn, en dat jij goed bent zoals je bent. en ja daar probeer ik zoveel mogelijk op in te spelen. en ook dat stukje in de groep, de groepssamenstelling, we hebben kinderen van groep 1 en kinderen van groep 2, dus de kinderen van groep 2 die voelen zich natuurlijk al wat groter, en de kinderen van groep 1 trekken zich daar een beetje aan op. maar toch kunnen de kinderen van 2 en 1 heel goed met elkaar spelen. en ik denk dat het ook heel goed is dat de kinderen van groep 2 zien van oh dat kindje kan dat nog niet, want dat is een groep 1 kindje, maar ik kan hem of haar daar wel mee helpen. dus dan krijg je ook een beetje zo die samenstelling. en ik denk ook dat het heel belangrijk is dat er een positieve omgeving is, dat de kinderen heel veel complimentjes krijgen, want dat geeft gewoon een groot gevoel van eigenwaarde. en ja de dingen gaan soms wel eens niet zoals het zou moeten, maar dan praten we daar ook over, en dat doe ik dan vaak op individueel niveau. en aan het eind van de dag evalueren we altijd even, zo van wat is er allemaal goed gegaan vandaag en soms doe ik dat wel na iedere activiteit, want soms kunnen ze echt behoorlijk druk en beweeglijk zijn. en dan merk je wel eens dan is de concentratie wat minder, dus dan baken ik het meestal af, als we dan in de kring gezeten hebben zeg ik goh jongens dat ging wel goed, jullie hebben goed meegedaan. dus dan geef je zo een positieve draai. en dan gaan we naar buiten, dan zeg ik we gaan straks lekker buiten spelen, en wat gaan we buiten doen? en dan komen ze wel wel met allerlei ideeen, en dan zeg ik oh wat goed, we gaan kijken of dat gaat lukken. kom je daarna naar binnen, nou dan weer even kijken, is het goed gegaan, hebben we lekker samen gespeeld, en op die manier baken je het dan af. en op sommige dagen is dat niet nodig, want dan gaat het al gewoon lekker. en dan geef je ze tussendoor ook gewoon dat compliment of dan aan het eind van de dag, en dan gaat die gewoon weer met een positief gevoel weer terug naar huis, dat vind ik heel erg belangrijk.

Dylan: dus heel erg positief benaderen eigenlijk. en als het gaat om dingen aanleren, heb je dan een bepaalde stijl die je toepast?

respondent: ja als wij echt dingen aan moeten leren, stof bijvoorbeeld, dan werken we volgens het edi systeem. dat is heel erg van je stelt jezelf eigenlijk als voorbeeld, ik, en dan is het jij, hoe doe jij dat, en dan doen we het met zn allen. daar zit een bepaalde opbouw in, dat je het op een bepaalde manier introduceert, en dat je dan naar de kinderen toe gaat en vraagt van goh ken jij dat ook, en dan haal je een stukje voorkennis op, en dan op een gegeven moment ga je met zn allen aan het werk, en dan evalueer je door middel van je laat ze een tekeningetje maken, of je hebt een werkblad, om te kijken van hebben ze nou begrepen wat je bedoelde met deze les. dus je zegt eigenlijk je doel, en daar werk je eigenlijk met zn allen naar toe, maar je stelt jezelf dan eigenlijk als voorbeeld. dat zijn gewoon stapjes die je doorloopt.

Dylan: dus je stelt jezelf als voorbeeld, denk je dat kinderen jou ook als voorbeeld zien, los van het aanleren van stof?

respondent: ja, ja, dat hoor je ook wel eens van ouders terug, zo van ja maar de juf zegt. dat vinden ze heel belangrijk wat jij zegt, en hoe jij reageert, dat kun je gewoon heel erg merken. dus je bent zonder dat je je er misschien wel bewust van bent, ben je voor hun ook wel een voorbeeld.

Dylan: en je zegt zonder dat je je er zelf bewust van bent...

respondent: ja je hoort dat van ouders terug he

Dylan: maar zelf ben je er niet per se mee bezig?

respondent: ja nouja je bent ook zoals je bent he, en je weet ook, ik sta natuurlijk al heel lang voor de klas, dus door ervaring in het begin als je gaat werken heb je natuurlijk minder ervaring, en nu heb je dat een stuk meer, dus je hebt ook meer rust, omdat je ook gewoon vanuit ervaring dingen weet. en ik denk ja dat je je daar opzich wel bewust van bent, maar aan de andere kant is het ook niet een reden om heel anders te zijn dan dat je zelf bent, want dan merken de kinderen ook wel dat je toneel speelt. daar prikken kinderen doorheen. het moet wel echt zijn.

Dylan: dus de reden dat jij meedoet met sam de waterman, dat je zelf water drinkt, is omdat je dat zelf belangrijk vind?

respondent: ja, zelf vind ik dat zeker belangrijk.

Dylan: ben jij veel bezig met gezond gedrag?

respondent: nouja ik ben wel heel bewust van mijn gezondheid, ik heb niet voor niks altijd veel gesport, ik sport nog, nu ben ik overgestapt op spinning, dus dat is lekker fanatiek twee keer inde week. we wandelen veel en fietsen veel, nouja goed we houden van de goede dingen in het leven maar we zijn ons wel heel bewust van onze gezondheid. en daar hoort water drinken ook bij, dat is ook gewoon een stukje, ik bedoel er zijn niet voor niks alsmaar programma's en van alles en nog wat. je kan natuurlijk je hoofd in het zand steken, maar je moet wel vitaal blijven, en ja dit vak vergt best behoorlijk van je, dus je moet wel zorgen dat je wel die vitaliteit hebt, om van kwart over acht tot twee uur met achtentwintig kleuters op te trekken. dat is heel intensief, maar door het feit dat je die sport hebt, dan kan je ook dingen loslaten. natuurlijk toen ik korfbalde, dan was het meer op de prestatie en dan werd er ook echt iets van je verwacht. en dat vond ik zelf ook heerlijk. daar gaat het verder niet om, maar nu heb je wel wat meer van het is nu voor mij wat meer een uitlaatklep geworden, dan dat het echt iets is wat bij je hoort en wat je gewoon doet. dat is wel het verschil.

Dylan: dus je sport nu meer voor de ontspanning?

respondent: ja eigenlijk wel, en je maakt je hoofd leeg, want als je lekker op die fiets kan stampen of je gaat lekker in het weekend een end lopen langs het strand dan merk je gewoon dat ondanks je 's avonds lekker moe op de bank zit, toch een ontspannen gevoel hebt. en dat is wel heel belangrijk.

Dylan: heb je het idee dat je die mindset van gezond gedrag goed over kan brengen op de kinderen?

respondent: ja ik geef zelf ook het voorbeeld. ik bedoel als ik tussen de middag mijn boterhammen eet, ik heb nooit zoet op mijn brood, en ik drink een kopje thee tussen de middag, en daarna altijd nog een stuk fruit, als de kinderen eten en drinken pak ik altijd wel een bakje koffie want dat vind ik heerlijk, maar dan neem ik daarna altijd nog een stuk fruit. dus de kinderen zien mij ook fruit eten.

Dylan: dat is echt zichtbaar?

respondent: ja dat doen we echt samen. he en we hebben een gebarentolk, want we hebben een jongetje met gehoorproblemen, en die eet ook altijd gewoon fruit, dus de kinderen zien ook wel dat dat gezond gedrag is.

Dylan: zijn er kinderen waarvan je denkt dat ze vanuit thuis geen gezond gedrag meekrijgen?

respondent: ja, dat vind ik een lastige. ik heb wel het gevoel dat ouders hun best doen, maar ik denk ook dat tegenwoordig, misschien ben ik dan een beetje oubollig aan het worden, maar ik denk dat kinderen tegenwoordig zelf ook wel veel te vertellen hebben. en als ik zie wat er op de boterhammen zit, dan denk ik nou er zitten kinderen soms helemaal onder de pasta, dan denk ik ja ik zou liever hebben dat kinderen wat meer vleeswaren of gezondere dingen op hun brood deden dan vlokken en pasta en zulk soort dingen. en we hebben laatst dat is dan eigenlijk even in het algemeen ook weer in de nieuwsbrief een berichtje opgenomen dat we een gezonde school zijn en dat we ook in de lunchtrommeltjes gezonde dingen willen aantreffen. want dan kwamen er weer koeken mee, en pannenkoeken met stroop, en naja allemaal dat soort dingen, dan denk ik dat het goed is dat we dat signaal geven, en dan hopen we gewoon dat de ouders dat oppakken. en het is niet altijd zo dat de ouders zich daar niet bewust van zijn, maar misschien ook omdat ze veel te goed willen zijn voor hun kinderen, en misschien ook een beetje schuldgevoel omdat ze dan nog naar de overblijf moeten, beetje zoetmakertjes zegmaar.

Dylan: maar het valt wel te communiceren met de ouders?

respondent: ja dat doen we dan vaak ook via de nieuwsbrief in het algemeen, en dan hoop je dat de mensen die het betreft dat oppakken, want nogmaals we willen niet met de vinger wijzen naar ouders toe, want dan ga je het onsympathiek maken. en aan de ene kant weet ik dat ouders zo goed voor hun kinderen zijn, en aan de andere kant als ik dan zie wat er op de boterhammen en in de beker zit, dan denk ik he waar ben je nou eigenlijk mee bezig. dus dat stapje zouden we misschien nog wel kunnen zetten alleen denk ik wel dat dat heel erg lastig is.

Dylan: voel je je daar soms verantwoordelijk voor, voor die bewustwording bij de ouders?

respondent: nou eigenlijk niet meer. ik heb dat wel gehad, ik heb ook jaren in dat beweegteam gezeten, en dan was ik daar echt wel gedreven, maar op een gegeven moment had ik ook zoiets van ja ik kan dat wel willen, maar als ouders dat niet doen dan is dat hun verantwoording. zij geven het aan het kind, het is wel zo, als natuurlijk een kind snoep mee gaat nemen, dan wil iedereen snoep mee. en dan zeg ik ook altijd, neem dat maar mee naar huis, dan kan je dat thuis opeten. maar je heb soms ook rond de sinterklaastijd, ouders die stoppen dan kruitnoten in de kinderen hun brooddoosje. ja ik vraag me wel eens af of ze dat thuis bij de lunch dan ook krijgen. zulk soort dingen. maar dan heb ik niet het gevoel van nu moet ik naar die ouder of nu moet ik er iets van zeggen, dan zeg ik meestal tegen de kinderen eet het maar op, en dan moet je maar tegen mama zeggen dat je liever iets anders wil, omdat het eigenlijk snoep is. en dan ja komen ze de volgende dag weer wel of niet, maargoed dan speel ik het wel via de kinderen, maar dan denk ik jij kan er niks aan doen dat je moeder dat in je broodtrommel doet. en ik snap dat een kind dat heerlijk vindt. dat is natuurlijk een traktatie. dus dat is een beetje zo'n hellend vlak. dat vind ik een hele lastige. kijk want ik kan dat tegen een ouder zeggen, maar als die ouder dan op een gegeven moment tegen mij wordt daardoor, ik moet wel een heel jaar verder met die ouders. dus je moet er gewoon ontzettend voorzichtig mee zijn. er zijn wel eens ouders geweest in het verleden die naar de directeur belden en zeiden van waar bemoeien jullie je mee, dat is toch mijn verantwoording? dus op dat hellend vlak begeef je je.

Dylan: en ik hoorde je aan het begin zeggen over de traktaties, dat je daar richtlijnen voor hebt?

respondent: ja dat doen we ook weer op een stimulerende, positieve manier. dat we als we dus een gezonde traktatie hebben, dat we er heel vaak even een foto van maken, en dat we die dan bijvoorbeeld op de app zetten, daar zitten alle ouders in, en daar schrijven we bijvoorbeeld op vrijdag vaak een berichtje in over wat er die week allemaal gebeurd is, en dan maak ik meestal een foto en zeg ik die en die was deze week jarig, en kijk dit was de traktatie. we hebben er met zn allen van gesmuld. nou dan zeg je niks, maar ondertussen geef je toch een soort voorbeeld. dus op zo'n manier proberen we dat aan te pakken.

Dylan: en die app is om te communiceren met de ouders?

respondent: ja

Dylan: gaat dat altijd goed?

respondent: ja tot nu toe gelukkig wel, geen negatieve berichten. maar ja dan geef je wel het signaal af van kijk zo kan het ook.

Dylan: dus eigenlijk een beetje een indirecte manier om de goeie boodschap over te brengen?

respondent: ja. want soms denken ouders veel te moeilijk. want het is natuurlijk makkelijk als je naar de supermarkt gaat voor een grote zak chips. en ja mijn kind is een keer in het jaar jarig, maar er zijn er 28 in het jaar jarig. dusja als je zoiets dan als voorbeeld geeft, dan zien ze dat het eigenlijk helemaal niet zo moeilijk is. er zijn wel eens kinderen die doen gewoon een leuk bekertje met fruit, druiven aardbei enzovoort, en dan doen ze zo'n stokje met frutsels eraan en dat ziet er hartstikke leuk uit, en het is simpel. en de stukjes fruit die ze niet lusten wisselen ze onderling wel uit. nou prima! hartstikke leuke traktatie, en gezond!

Dylan: leuk dat het zo gaat

respondent: ja soms is het ook gewoon heel simpel, toch?

Dylan: klopt. hey en sam de waterman he, dat gaat over gedragsverandering. heb je wel eens eerder te maken gehad met een project dat als doel gedragsverandering had?

respondent: nee. nee eigenlijk niet, dit is voor het eerst.

Dylan: wat denk je dat jou rol is, in die gedragsverandering?

respondent: nou ik heb ook al tegen verschillende ouders gezegd, als het nou straks wat mooier weer wordt, is het misschien wel een idee om de flessen van sam op een bepaald plekje in de klas te zetten, hebben de kinderen buiten gespeeld en dorst, dat ze dan lekker water uit hun eigen fles kunnen drinken. want anders staan er twee bekertjes op het aanrecht waar iedereen uit moet drinken, dus dat is nog minder hygiënisch ook. dus ik wil die bidon zo veel mogelijk inzetten. en ik heb ook tegen de kinderen gezegd: jongens, jullie hebben nu allemaal bekers, en daar hebben allemaal sapjes in gezeten, maar in de sam bidon mag alleen water, geen andere sapjes. en er zijn nu ook al kinderen die hun waterfles meenemen naast hun beker voor het eten en drinken of voor de lunch, dus die hebben gewoon zoiets van nou als ik tussendoor dorst heb, dan ga ik even een slokje water drinken.

Dylan: gewoon als extra zegmaar?

respondent: ja! en er zijn er die dat doen, en dan zeg ik oh wat ga je doen, dan zeggen ze even wat water drinken. ik doe het zelf ook, mijn fles staat achter mijn stoel, en als ik dorst heb dat pak ik die fles en dan zien de kinderen mij ook water drinken. ze zien het mij doen, dus ik hoop door het voorbeeld en door zulke tips van goh geef die fles mee met water voor als ze dorst hebben, dan kunnen ze daar uit drinken. gewoon hun eigen ding.

Dylan: merk je al verschil, met hoeveel kinderen voor het project water dronken, en hoeveel dat nu doen?

respondent: nou wat ik net al aangaf, er zijn al ouders die zeggen nou ik vind het super fijn want anders gaf ik altijd twee bekers sap mee, en nu geef ik een beker sap mee, en de sam de waterman fles met water erin. dus nou, dat zijn wel resultaten. en er staan echt heel  veel flessen in de klas.

Dylan: gaan de flessen mee naar huis?

respondent: ja die gaan mee naar huis ja

Dylan: en zijn er wel eens kinderen die de fles thuis vergeten?

respondent: nee, iedereen heeft hem altijd weer bij zich. nee dat werkt wel, en ik hoop gewoon door, want ik denk ik benoem dat in de app, want ik heb ook een foto gemaakt van al die suikerklonten, dus ik ga die deze week in de app zetten, en dan nog een keer over die bidon, vul hem lekker met water, voor als het straks warmer wordt, dan hebben die kinderen altijd hun eigen fles met water, en als ze dan dorst hebben kunnen ze hem altijd pakken. ik denk nou op die manier geven we het voorbeeld.

Dylan: dus het gaat wel slagen, dit project?

respondent: ik denk het wel ja. ze vinden het interessant en ze zijn er heel erg mee bezig en betrokken, dus ja.

Dylan: wat gaat er gebeuren als het project klaar is over vier weken?

respondent: dan gaan we er gewoon mee verder. jazeker. dan gaan we gewoon verder proberen te stimuleren. en nogmaals, dan zit je in die tijd dat het warmer begint te worden, dus ik heb het ook al met een collega erover gehad uit de andere groep, die zei ook dat is een goed idee. dan zoeken we gewoon een plekje waar die flessen kunnen staan, dan kunnen ze hun eigen fles opzoeken en kunnen ze altijd lekker water drinken. dus zoveel mogelijk proberen te stimuleren en zelf het voorbeeld geven.

Dylan: daar ben je wel bereid toe, om het zelf voort te zetten?

respondent: jaa. ik denk dat dat heel goed is. en het komt regelmatig terug he, want het hoort ook gewoon bij onze ja bij onze handelswijze hier op school. dat het toch een stukje bewustwording is van gezonde voeding en daar hoort drinken ook bij.

Dylan: Wat vind je van het lespakket tot nu toe?

respondent: ik vind dat het er positief uitziet, en ja ik denk dat het ook verschillende facetten van het water behandelt, en ik denk dat dat voor de kinderen ook een stukje bewustwording is, zo van hey het gaat gewoon over water in het algemeen, niet alleen om het drinken maar een plantje heeft bijvoorbeeld ook water nodig. en naja er zijn kinderen die mogen geen suiker hebben, dus die moeten gewoon water drinken, weet je wel. dat was bij die eerste les dan, dat zijn allemaal dingen van een stukje bewustwording, dat het bij een ander wel eens anders kan zijn. dat is natuurlijk helemaal niet verkeerd.

Dylan: vinden ze het ook leuk?

respondent: ja, ja ze vinden het leuk. want op dinsdagochtend dan staan die dames hier en dan is het al van oh oh sam de waterman! dus ze zijn wel enthousiast. maar ik heb ook tegen die meiden gezegd, er is geen dankbaarder publiek dan kleuters, die zijn al snel voor iets te paaien en die vinden al snel iets leuk.

Dylan: het is niet moeilijk om die te motiveren?

respondent: nee

Dylan: en die studenten, die doen dan de lesjes. hoe verloopt dat?

respondent: dat verloopt best goed hoor. die doen hartstikke hun best, ze zijn positief, en ook aardig en vriendelijk naar de kinderen toe. er is gewoon een goeie wisselwerking. ze zijn serieus, ze zetten het goed op. we hebben afgesproken dat ze vanaf kwart voor acht hier terecht kunnen. ze staan hier ook altijd keurig netjes om kwart voor acht op de stoep. dan bespreken we wat ze nodig hebben. dus ik ben zeker positief en tevreden over ze.

Dylan: mooizo! het zijn natuurlijk geen pabostudenten, het zijn verpleegkundestudenten, dus sommigen vinden het wel lastig om voor de klas te staan.

respondent: dat kan ik me voorstellen. ze vonden de eerste keer ook heel spannend. en nu merk je al wel dat het steeds meer ontspannen wordt. ze denken ook goed mee. we hadden laatst een datum dat het niet uitkwam, toen kwamen ze 's avonds zelf met alternatieven, heel pro actief. er werd gelijk gereageerd, dus ik ben heel positief, ik vind het heel leuk.

Dylan: goed, nou, ik denk dat we een heel eind zijn. heb je nog vragen over het project?

respondent: nee, net zoals ik zeg, over die uitleg in dat boekje die was gewoon heel duidelijk, dus dat heb ik op mn gemakje doorgelezen. daar staat gewoon per les wat er aan bod komt en wat er besproken gaat worden, dus dat is gewoon allemaal duidelijk. plus de voorbereiding van die meiden erbij en ja, dat verloopt gewoon plezierig, dus ik ben er heel tevreden over.

Dylan: zijn er dingen die je anders zou aanpakken?

respondent: nee, denk het niet...

Dylan: goed om te horen! het is natuurlijk nu zoals we het nu doen is anders dan vorig jaar. vorig jaar hebben we echt puur het voorleesboek gedaan, en dat was het eigenlijk. en begin van dit jaar hebben een aantal pedagogiekstudenten dit lespakket samengesteld, eigenlijk fictief, voor een vak. maar we waren eigenlijk zo positief over deze methode dat we hem wilde testen en kijken hoe het loopt in de praktijk. omdat we veel vertrouwen hadden in de kwaliteit. dus dan is het leuk om te horen dat het goed ontvangen wordt.

respondent: er zijn wel dingetjes, zoals afgelopen week ging het over drinken van water, en dan hadden ze een bekertje en dan hadden ze een stencil en dan moesten ze een bekertje inkleuren, en dan moet je dat per dag doen, maar bij kleuters, een dag, dat inzicht hebben ze nog niet zo, maar ze hadden ook het idee dat ze dat stencil en die bekertjes, die kunnen ze wel neerzetten en tussendoor steeds bekertjes water drinken. en toen had ik zoiets van ja dit past niet bij de kinderen. dus ik heb tegen de kinderen gezegd: doe hem maar in je tas, drink je nou thuis bekertjes water dan kleur je de glaasjes, dan vraag je maar aan papa en mama welke dag het is, en volgende week dinsdag dan komen de juffen weer, en dan gaan we samen kijken wie er hoeveel glaasjes heeft gedronken. dat is niet te doen, die schoonheidsfoutjes moeten er nog wel uit eigenlijk. maar door het nu zo te doen kom je er wel achter wat goed werkt en wat minder goed werkt. maar dit soort dingen kan de leraar gewoon creatief oplossen. en dat zijn gewoon dingetjes dat ik denk van nouja dan moet je zelf gewoon maar inventief zijn dat je zegt van nou dat passen we op die manier aan. de kinderen namen het zelf mee, er zullen er zijn die er serieus mee omgaan, en anderen zullen dat niet doen, maar dat mag ook, het zijn kinderen van 4 5 6 jaar.

Dylan: die hebben nog niet echt die onderlinge strijd dat ze het meest gedronken willen hebben denk ik

respondent: nee, nee daarom. en toen hadden de studenten het ook over een beloning. en dan waren er kinderen verdrietig die niet zoveel water dronken, die zeiden dan ja dan kan ik de wedstrijd niet winnen. ja maar ik zeg het gaat ook niet over een wedstrijd, en ik zeg ik denk dat de juffen straks voor jullie allemaal iets hebben. dan maken ze daar ineens een heftig iets van.

Dylan: leuk! nou dankjewel voor je tijd. als het rapport af is, dan stuur ik de resultaten op, dan kan je het inzien.

respondent: ik hoop dat je het gewoon voort kan zetten, op ook andere scholen, want ik denk dat je... van de week stond er ook weer een stuk in de krant, ondanks het feit dat er al heel veel aan gedaan wordt, dat er nog steeds heel veel kinderen zijn met overgewicht, en dan denk ik ja het kan bijdragen.

Dylan: als je op deze leeftijd al de bewustwording kan creëren...

respondent: maar zoals ik al zei, je begeeft je altijd op een hellend vlak. daar moet je ontzettend mee oppassen.

Dylan: dat kan ik me voorstellen

respondent: dus vandaar dat we in de tijd dat we daar mee begonnen dat we zeiden van nou we moeten wel even kijken, dat is dat scoolsport project, wij waren met drie scholen toen, en wij waren een van de drie scholen die daar mee gestart zijn en die heel veel ontwikkeld hebben. en toen kwamen er ook altijd hele goeie stagiaires van het CIOS af die ons ondersteunde, en later zijn wij dat zelf gaan overnemen. en ja goed toen kwam ivo bij ons werken en toen zijn we dat eigenlijk allemaal op gaan zetten. en met het beweegteam die ja die houden de boel natuurlijk gaande. ik bedoeld door stukjes in de nieuwsbrief, en van die fotos en allemaal zulke dingen. ja we zijn er al vele jaren mee bezig. je moet af en toe weer even updaten, maar ik denk ook vooral in de jongere groepen, je heb gewoon een hele belangrijke voorbeeldfunctie, daar moet je jezelf wel bewust van zijn.

Dylan: mooie afsluiting! dankjewel!

RESPONDENT 5

Dylan: goed, ik studeer sportkunde op dit moment, ik loop stage bij het lectoraat healthy region. Vanuit het lectoraat hebben we sam de waterman opgezet, samen met de ggd. En vorig jaar hebben we een pilot gedraaid van het project, op vijf basisscholen, en dit jaar wilden we dat uitbreiden, dus nu hebben we 11 scholen. Dit jaar ligt de focus vooral op de leerkracht, dus wij willen graag onderzoeken hoe groot de rol van de leerkracht is binnen sam de waterman. het is eigenlijk een stukje gedragsverandering, en vorig jaar hebben we echt puur gekeken naar de resultaten van het waterdrinken. nu willen we gaan kijken hoe op dit moment de leraar in het project zit, en of we dat kunnen optimaliseren voor in het vervolg. Dus vandaar dit interview eigenlijk, ik heb een aantal onderwerpen waar ik het met jou over wil hebben. Eerst wil ik het graag hebben over jouzelf als lerares. Als jij je, los van het project, als jij jezelf zou moeten omschrijven als lerares, hoe zou je dat doen?

Respondent: hmm lastig. ik ben op het moment wel heel nieuwsgierig en onderzoekend omdat ik zelf ook aan het afstuderen ben. en verder ben ik iemand die echt voor het kind staat, dus het heel belangrijk vind hoe een kind in zijn vel zit, echt welbevinden zegmaar. en vanuit daar wil ik eigenlijk het onderwijs geven. ik ben ook wel echt iemand die op het jonge kind gericht is. dus daar ben ik vooral te vinden, dus dat is in het kort mezelf als lerares

Dylan: je hebt denk ik wel gehoord van lesgeefstijlen, welke stijl zou je voor jezelf kiezen?

Respondent: ik denk een beetje hoe priest(?) daarin staat. beetje het boeiend onderwijs, de kinderen laten ontdekken, dat ze zelf dingen ervaren en dat ik daar een beetje als coach bij ben. dat ik daarbij help.

Dylan: dus eigenlijk niet alles voorzeggen, maar meer een beetje laten doen?

Respondent: ja!

Dylan: oke. is dat bewust?

Respondent: ja denk ik wel. je gaat als leraar kritisch kijken wat natuurlijk bij je past. en ik weet zelf van vroeger in het onderwijs was heel strak bij ons, schriftje alles doen, en daar heb ik zelf nooit zo veel van onthouden of echt plezier gehad in het leren. dus vandaar denk ik ook wel dat dat een beetje meespeelt en dat ik het daarom een beetje anders wil doen dan dat ik het voorheen heb gekregen. dus daarom vind ik het belangrijk dat kinderen het allemaal zelf ervaren naar hun toe dus ik denk dat een beetje

Dylan: je zei net op de weg naar het lokaal, het project is net begonnen. Wat vind je er van op dit moment?

Respondent: tot nu toe ben ik echt nog aan het genieten, ik vind het heel gaaf. ook omdat het bij de kinderen gaat leven. bij de kleuters zijn we na de vakantie ongeveer ook gestart met het thema water, om het zo echt te laten spelen met ze. ik vind wel, het zijn natuurlijk studenten vanuit de zorg, dat was bij ons niet aangegeven, en dat vond ik wel jammer, om het maar zo te zeggen, want wij hadden de verwachting dat zij ook van de pabo waren en er echt inzaten, dus dat was eigenlijk een soort van, ja tegenvaller niet echt, maar toch. verder is het lastig om te zeggen omdat we nog maar een les hebben gehad, maar als ik de opzet zag vond ik het echt gaaf, boeiend, uitdagend, dus ik denk dat het wel veel gaat worden.

Dylan: waarom was het dan een soort tegenvaller, dat de studenten uit de zorg komen?

Respondent: omdat wij verwacht hadden dat zij gewoon een klas zouden draaien. voor de klas zouden kunnen staan zodat wij konden observeren naar de kinderen. en nu merk je toch wel dat je soms moet bijspringen, en dat is helemaal niet erg hoor, maar dat zijn dan verwachtingen die je van te voren hebt die dan een beetje tegenvallen. wij hoopten eigenlijk dat we gewoon meer konden observeren, en dat nu ben je echt aan het opletten en ook aan het meehelpen met de studenten. dat is opzich prima, maar het was fijn geweest als dat niet had gehoeven.

Dylan: misschien dat dat nog komt. als ze straks wat meer ervaring hebben met voor de klas staan. Nou het project zelf, past dat in jou tijd?

Respondent: ja ik denk het wel. ik vind het wel belangrijk. en nu toevallig ook met de koningsspelen, dat is dit jaar ook met water dus dat is echt super mooi te koppelen. en ik vind ook wel, ik ben ook wel iemand die vooral van gezond drinken houdt. je ziet toch vaak met kleuters dat ouders dan gewoon een pakje met veel suiker meegeven, of ook nog chocoladereep, en ik vind het wel belangrijk om een beetje naar de gezonde school toe te gaan. dus qua dat past dit project natuurlijk ook heel mooi.

Dylan: en je hebt wel tijd om dit project uit te voeren in de klas?

Respondent: ik vind niet dat het project heel veel druk extra geeft, wel natuurlijk, je moet zelf zorgen voor de materialen, dat is soms wel even een beetje puzzelen, dat je nog even snel langs de supermarkt moet om suikerklontjes te halen ofzo, maar goed dat is opzich ook wel te realiseren. en ook wel te begrijpen, want ze hadden ook geen budget gekregen vanuit hier, dus dat is logisch.

Dylan: goed, nou je zei net zelf ook al een beetje dat je zelf ook wel van gezond eten houdt...

Respondent: ja dat probeer ik haha...

Dylan: je bent er dus thuis ook mee bezig?

Respondent: ja dat probeer ik wel. ik woon nog wel bij mn ouders dus die hebben nog wel eens de overhand, maar verder probeer ik er wel op te letten.

Dylan: waar let je dan op?

Respondent: naja ik sport best wel graag, daar probeer ik op te letten na mn eten soms een beetje, en verder drink ik bijna alleen maar water. dat vind ik wel altijd heel belangrijk.

Dylan: heb je ook die vragenlijst ingevuld?

Respondent: ja!

Dylan: stonden daar dingen in die je opvielen?

Respondent: eigenlijk niet. wat ik wel bijzonder vond ook dat het zo mooi gericht was op de  school, hoe je in het team zit, dat vond ik wel heel gaaf om daar eens over na te denken. meestal ben je je daar niet zo bewust van, tenminste ik niet. maar daardoor word je je er wel bewust van oja eigenlijk ondersteun je in het team elkaar daar ook in. dus dat vond ik wel een goeie.

Dylan: als je het dan hebt over gezond gedrag wat jij zelf vertoont, vertoon je dat ook in de klas?

Respondent: soms denk ik. ik denk niet meteen heel bewust, maar je laat bijvoorbeeld wel zien in de pauze wat je mee hebt qua eten en drinken. dus ik denk dat je het al wel koppelt. en verder heb je natuurlijk wel zeker bij kleuters wel eens van die rekenlessen dat je gaat kijken van wie heeft dat fruit mee of wie heeft zulke koekjes mee, dat je het daaruit een beetje pakt, en verder denk ik dat het nog wel veel beter zou kunnen in het onderwijs.

Dylan: en vind je het belangrijk, dat je als lerares dat uitstraalt ook?

Respondent: dat vind ik wel. want in de opvoeding wordt het niet altijd meegegeven, en ik denk ook wel dat een groot deel ligt bij de opvoeding, bij de ouders, maar ik vind ook dat je als leerkracht daar ook wel een beetje in kan sturen, of als school zelf zijnde ook wel.

Dylan: want merk je dat er kinderen zijn die dat van thuis niet meekrijgen?

Respondent: jaa zeker! Zeker als je dan soms ziet wat er in zo'n broodtrommel zit denk je wel poe.

Dylan: lijkt me lastig om dat vanuit school te beïnvloeden hoe de ouders erover denken?

Respondent: ja daarom.

Dylan: hebben jullie het erover met de kinderen? wat gezond eten is, of gezond gedrag?

Respondent: ja, zeker wel. niet dagelijks, maar het komt wel voor. een poosje geleden, we hebben een kindje in de klas en die krijgt dagelijks alleen maar chocola mee, ook gewoon chocoladebroodjes en al die dingen, en toen hebben we het er bij de oudergesprekken wel over gehad. toch aangegeven dat het ook anders kan. maar we hebben nog geen verandering gezien, daar hoop je dan toch op. maar ik denk dat het vooral ook bij de opvoeding ligt.

Dylan: vind je dat het jou taak is om ervoor te zorgen dat de kinderen gezond eten meenemen naar school?

Respondent: ergens voel je die taak wel. het hoort nog steeds wel bij de opvoeding, maar je wil toch een model zijn voor hun ook, dus ik vind het wel belangrijk dat je zelf ook gewoon laat zien of dat je het ze in ieder geval bijbrengt wat is nou gezond en wat niet.

Dylan: je zegt dat je een model wil zijn, voel je je een rolmodel, of een voorbeeld voor de kinderen?

Respondent: ja dat denk ik wel. zeker bij kleuters wel, ik denk in hogere groepen ook maar dan heb je dat in hele andere gebieden. kleuters komen natuurlijk echt binnen als een nog niet sociaal wezen, dus ik denk dat het daar ook wel belangrijk is. en je moet ze gedrag aanleren, dus ik denk dat het daar wel belangrijk is om soms wel een voorbeeld te zijn.

Dylan: en zijn dat bewuste voorbeelden, of denk je dat ze ook dingen van je overnemen zonder dat ze het door hebben?

Respondent: dat denk ik ook wel. dat ik onbewust ook wel dingen doe die ze misschien wel overnemen.

Dylan: waar denk je dan aan?

Respondent: ja lastig. nou ook gewoon uitspraken die je zegt. dat nemen ze heel snel over. dan heb ik wel eens iets gezegd en dan hoor ik het later uit hun mond, en dan denk ik oei dat had ik misschien beter niet kunnen zeggen. of juist wel.

Dylan: en heb jij het dan wel eens over voorbeelden van gezond eten of gezond gedrag bijvoorbeeld?

Respondent: binnen het team bedoel je, of in de klas?

Dylan: in de klas

Respondent: ja, opzich wel ja. gewoon net als bijvoorbeeld zo'n rekenactiviteit, of net voor de pauze, want wij zijn op school ook begonnen met twee dagen dat we fruit hebben, de fruitdagen, en als we daarmee beginnen bespreken we het wel. er zijn dan altijd kinderen die dan nog wel een koekjes meenemen vanuit thuis en dan mag dat eigenlijk niet.

Dylan: dat mag dan echt niet?

Respondent: nee, dan wordt dat gewoon niet gegeten. dan moet je gewoon mee eten van het fruit van school.

Dylan: dus als je het er dan zo over hebt, is het dan moeilijk om die kinderen daarvan te overtuigen?

Respondent: in hogere klassen wel denk ik, maar bij de kleuters niet, die nemen bijna alles aan, dat is gewoon hun natuurlijke zijn, ze zijn heel leergierig, willen graag dingen leren en weten, dus die hebben zoiets van naja als de juf het zegt dan zal het wel, die kunnen nog niet zo kritisch kijken.

Dylan: het project van sam nu, is nu ongeveer een week bezig, heb je het boek al gebruikt?

Respondent: ja we hebben er al een verhaaltje uit gelezen. ik had nog aan de studenten gevraagd of we tussendoor ook nog mochten lezen, maar we mochten niet verder lezen. alleen op de momenten dat zij er ook zijn.

Dylan: en heb je het er achteraf dan nog over? over die verhaaltjes?

Respondent: ja. die bespreken we nog. veel herhalen, dat is wel heel belangrijk.

Dylan: en het figuur van sam, gebruik je dat nog ergens anders in lessen of activiteiten?

Respondent: nou afgelopen week heb ik gewoon iedere ochtendpauze heb ik hem even benoemd, en gekeken wie er allemaal zijn flesje bij zich had. en zelf probeer ik hem ook iedere dag mee te nemen. en hij staat ook in de klas, op het raam, omdat we ook met het thema water bezig zijn, staat hij op het raam geschilderd. dus qua dat worden ze er wel aan herinnerd en weten ouders ook dat we er mee bezig zijn.

Dylan: je drinkt zelf ook zichtbaar water voor de klas?

Respondent: ja zeker

Dylan: dat is goed. vind je het zelf ook leuk om er mee bezig te zijn in de klas?

Respondent: ja zeker, zeker, en ook omdat de kinderen ook heel veel kunnen ontdekken, bijvoorbeeld qua eten of qua drinken, want ze zitten nog in de smaakontwikkeling, dus dan is het wel gaaf om daar mee bezig te zijn en dingen te ontdekken.

Dylan: en bij jullie op school, bij jullie in de klas bijvoorbeeld, is dat een omgeving die ook uitnodigt tot gezond gedrag?

Respondent: nou wat nu wel heel jammer is, er zit een kleuterklas in de gymzaal, dus voor de kleuters hebben we nu geen beweegruimte, en ik zelf zit op het moment in een hal, dus heel klein en beperkt, dus wij moeten echt tussen de lessen door van die bewegingsmomenten pakken. tijdens de pauze buitenspelen bijvoorbeeld. maar verder hebben we niet echt vaste tijden dat we lekker kunnen bewegen of kunnen doen. dus ik vind dat echt wel jammer. je komt niet de school binnen en denk oh hier wordt echt veel gedaan aan bewegen. het enige wat zichtbaar is is dat we van die energizers tussendoor doen. maar verder denk ik dat dat wel een verbeterpuntje is voor de school.

Dylan: hoe komt het dan dat je op de gang zit met je klas?

Respondent: nou we hadden een te grote kleuterklas, met wel 45 kleuters, dus toen hebben we gezegd we gaan splitsen. maar er was geen lokaal vrij, dus toen heb ik me een soort van opgeofferd om een lokaaltje in de hal te maken. dus vandaar.

Dylan: maar dat wordt nog wel opgelost binnenkort?

Respondent: hopelijk

Dylan: ik wil het ook nog even hebben over gedragsverandering, want dat is waar het project natuurlijk eigenlijk om gaat. heb je daar ervaring mee?

Respondent: niet zo in zo'n project eigenlijk, met 0 metingen enzo, daar heb ik eigenlijk geen ervaring mee.

Dylan: oke, dat snap ik wel, dat kom je ook niet zo heel vaak tegen denk ik, dit soort projecten. heb je wel een idee wat jou rol is, of kan zijn, binnen dit project?

Respondent: toch ook wel inderdaad dat voorbeeld zijn, en het heel vaak blijven herhalen, want het is nu een half uurtje dat de studenten komen, als je dat niet herhaalt gaat het bij kleuters nooit leven. dus ik denk dat mijn rol is om het te blijven herhalen, en nog eens aan te kaarten.

Dylan: is dat een belangrijke rol denk je?

Respondent: ik denk het wel, want anders blijft het gewoon niet hangen. als het een keer in de week is dan denken ze oh leuk daar komen ze weer. maar ik denk dat het wel belangrijk is om veel te herhalen. en ook dat je stimuleert bij ouders dat het belangrijk is om steeds weer die waterfles mee te geven, want dan zien zij ook dat we daar mee bezig zijn en dat dat belangrijk is.

Dylan: hebben jullie ook contact met de ouders over dit project?

Respondent: ja, ik heb een nieuwsbrief uitgestuurd, en later nog een keer een mailtje met de vraag of ze willen opletten dat de fles mee naar school gaat, zeker op de donderdag als de studenten dan komen, maar het liefst gewoon heel de week. dus zo houden we een beetje contact daarover met de ouders

Dylan: hoe werd daarop gereageerd?

Respondent: wel heel positief, ik heb niks negatiefs gehoord. ja ik heb een moeder gehad die zei ja ik doe er siroop in want mijn kind drinkt geen water. Toen zei ik: dat kan nog komen, je weet maar nooit. maar verder alleen maar positieve reacties

Dylan: Top. Denk je dat het project gaat werken?

Respondent: ik hoop het, ik ben heel benieuwd. ik denk het wel, ik zie dat de kinderen enthousiast worden en water gaan drinken, maar ik denk wel na het project ook wel belangrijk is om het te blijven stimuleren, want anders is het project straks klaar en dan denkt iedereen zo nou nu kan ik weer mijn wicky pakje meenemen.

Dylan: dat is namelijk ook wel interessant, wat gaat er gebeuren als het project klaar is?

Respondent: ja ik ben benieuwd. ik denk dat het dan vooral vanuit de leerkrachten moet komen. vanuit mij, dat ik echt moet blijven noemen dat ze moeten letten dat ze water drinken in plaats van al die zoete drankjes.

Dylan: en ben je bereid om dat te doen?

Respondent: ja ik vind het wel heel belangrijk, ook gewoon voor de kinderen, en hun toekomst. ze moeten wel het gedrag gaan aanleren en dat ze in ieder geval kritisch leren kijken naar wat gezond is en wat minder gezond is, en hoe ze daar een balans in kunnen vinden.

Dylan: naja, het project is natuurlijk een week bezig, kan je al verschil merken?

Respondent: nee eigenlijk niet, het is meer dat ze het nu nog gewoon heel leuk vinden om water mee te nemen, en dat komt dan vooral door die fles, maar het is nog niet dat het al echt in hun vaste ritme zit. dat kan ik nog niet merken. het is meer nog die eerset leuke prikkels vanuit het project en de studenten waar ze heel enthousiast van worden.

Dylan: heb je al dingen waarvan je denkt: dat zou ik anders aanpakken?

Respondent: wel wat duidelijker de verwachtingen van de leerkracht dat dat even door wordt gespeeld, bijvoorbeeld over die materialen wat ik al zei, maar verder tot nu toe gaat het helemaal goed.

Dylan: goed om te horen. Als er dingen zijn, dan kan je altijd ons bereiken. heb jij nog vragen over het project zoals het nu gaat lopen.

Respondent: nee eigenlijk niet. ik heb bij die studenten ook al redelijk wat kunnen vragen nog waar we toen mee zaten, over dingen die niet helemaal duidelijk waren of hoe we dingen moesten communiceren, en verder zie ik wel hoe het loopt.

Dylan: is die communicatie goed?

Respondent: ja zeker, ze zijn heel open, dus dat is heel fijn.

Dylan: top, goed om te horen. even kijken of ik nog iets vergeten ben, volgens mij heb ik het grootste gedeelte wel gehad van wat ik wilde weten. Heel erg bedankt voor je tijd, als het onderzoek klaar is zal ik hem opsturen, zodat je hem kan inzien!

Respondent: fijn, ik ben heel benieuwd wat er uit komt.

RESPONDENT 6

Dylan: Het blijft anoniem. Nou goed leuk dat ik hier mag komen.

respondent: Ja, welkom.

Dylan: Dank je wel. De reden dat ik hier ben is dat wij vanuit de hz, het lectoraat healthy region, daar werk ik voor. Wij doen onderzoek naar sam de waterman. Sam de waterman hebben wij samen met de GGD zetten wij dat uit. En dit is eigenlijk het tweede jaar dat we dat doen. Het eerste jaar dat is vorig jaar geweest zijn we op 5 basisscholen geweest. En toen hebben we eigenlijk alleen maar gekeken naar de uitkomst van het project dus of er ook daadwerkelijk meer water werd gedronken. En dit jaar gaan we naar 11 scholen en willen we ook de rol van de leerkrachten erin betrekken. Dus we willen graag kijken van goh hoe staan de docenten, staan die achter het project hoe denken ze over het project. Om op die manier misschien nog wel sam de waterman te kunnen optimaliseren zeg maar. Dus vandaar dat ik hier ben. nou jullie zijn er al een tijdje bezig denk ik hè met het project die.

respondent: 3 lessen gehad en inmiddels dus.

Dylan: En hoe hoe gaat het hoe, hoe vinden jullie het?

respondent: Ja eigenlijk wel positief is het hè ja. Op zich waren wij natuurlijk ook wel al bezig om zoveel mogelijk kinderen aan het water te krijgen. Maar, Ja die bewustwording middels die suikerklontjes ja.

Dylan: Dat is een belangrijke les he.

respondent: En er zijn kinderen die gaan direct over. Er zijn ook kinderen die houden het gewoon vast, chocomel.

Dylan: Ja toch wel?

respondent: maar het is echt wel een eyeopener denk ik voor sommige kinderen.

Dylan: Want deden jullie hiervoor al iets aan gezond eten of drinken of zo of aandacht ervoor.

respondent: Ja we stimuleren het water drinken en altijd wel we kunnen eigenlijk ouders niet verplichten om water te drinken want dan kun je toch ja heel veel tegenstand krijgen. Maar we tellen het, zitten met groep 1 tot en met 4 met fruit eten dus ze moeten ook allemaal fruit meenemen hebben ook aan EU schoolfruit meegedaan aan een project dus eigenlijk eten we allemaal fruit. En het merendeel drinkt wel water want we tellen dat ook heel vaak van hoeveel kindjes hebben daar nou water, wat knap is ook positief motiveren. Ja tweederde drinkt water daar zijn dan maar een stuk of 4/5 van de 21 die zoet of siroop drinken.

Dylan: En is dat sinds dat het project begonnen is dat het zo gestegen of is dat eigenlijk altijd al geweest dat de kinderen water drinken?

respondent: Ja dit ja we zien het wel dat dat aantal water drinken, kinderen die water drinken is wel enorm gestegen de laatste jaren. Misschien dat er 1 of 2 naar aanleiding van de Sam de waterman. maar de rest die waren, dat zeg ik uit m'n hoofd zeg maar, de rest die die waren officieel al aan het water oh.

Dylan: Wat goed. En degenen die nu niet aan het water zitten, heb je enig idee hoe dat komt?

respondent: Dat vinden andere drank waarschijnlijk zo lekker en ouders gaan daarin mee denk ik.

Dylan: Gewoon eigenlijk puur omdat ze het lekker vinden.

respondent: Dat denk ik wel. En er zijn ook een paar kinders die ze zeggen dan: Ja ik zeg iedere keer dat ik water daarmee wel maar mama of papa doet toch altijd siroop in mijn beker . in hoeverre dat waar is dat weet ik niet maar als ze op het moment dat ze dan het fruit momentje hebben en het water drinken dan willen ze eigenlijk ook wel water drinken dus de wil is er wel maar dan wordt het van thuis uit toch onvoldoende opgepakt.

Dylan: Hebben jullie gecommuniceerd met de ouders dat jullie hier hiermee bezig zijn?

respondent: Ja. In de nieuwsflitsen heeft gestaan en we zetten ook fotos op Facebook van de lessen dus daar kunnen ouders ook zien wat wij gedaan hebben dus als ze willen zijn ze op de hoogte. als ze het lezen kijken ze meestal wel naar de fotos hè. Maar los van sam de waterman hebben wij ook al op vrijdag gaat er een wekelijkse flits digitaal naar de ouders. Voor sam de waterman hebben wij ouders ook al een aantal keer attent gemaakt op het feit dat water drinken gezond is maar sam de waterman project stond er ook in bij de onderbouw dat we daarmee bezig zijn en het stimuleren en inderdaad fotos op Facebook.

Dylan: En hoe waren de reacties daarop?

respondent: Op Facebook?

Dylan: Nee maar gewoon in 't algemeen hè van goh dat jullie vertellen van we gaan aan de slag met het project sam de waterman. En hebben de ouders daarop gereageerd naar jullie toe of?

respondent: Een enkeling zei oh wat leuk weer zeggen ze dan en dan vinden ze het heel positief. Maar ik ken ook 1 ouder wel die heeft gezegd ja ik vind dat gewoon niet handig om water mee te geven want ik geef het liefste een pakje mee dan weet ik in ieder geval dat dat pakje opgedronken wordt. ik zeg ja maar water kan ook opgedronken worden.

Dylan: Ja.

respondent: Maar op de 1 of andere manier ja staat ie daar gewoon niet achter dat is dan maar 1 ouder.

Dylan: Dat is denk ik wel lastig om daar... je kan het moeilijk verplichten.

respondent: Nee daarom hé want ik had daar met de directeur over, van zou het volgend jaar in de schoolgids vermeld moeten worden, zo van nou doen we met dit project mee ze krijgen allemaal dan die bidon uiteindelijk mee naar huis en dan kan ook niemand zeggen en ik heb geen beker ofzo. Kunnen ze die allemaal gebruiken voor het opvullen van water en dan vanuit thuis of die kan dat op school ook doen. Hij zegt maar ja als je het gaan verbieden ja dan krijg je misschien toch ja, daar moet je mee oppassen.

Dylan: Je krijgt misschien wel tegenovergestelde.

respondent: Ja misschien wel ja 't is niet alleen geen pakjes meer en geen suiker meer maar het is eigenlijk ook de plastic soep voorkomen daar zijn onze kinderen ook wel heel erg mee bezig dus het het mes snijdt aan 2 kanten voor ons ook wel zo een bidon is duurzaam.

Dylan: Ja klopt. En gaan die mee naar huis de bidons, of blijven die hier?

respondent: Die blijven nu tijdens het project hier maar misschien als het project klaar is dan moeten we eigenlijk nog even afstemmen of we ze nou mee naar huis geven of dat we ze gewoon op school laten. want het is ja voor de hygiene ook beter als ze  mee naar huis gaan want nu was ik ze af en toe af maar anders wordt het wel vies. als ze dan naar huis gaan kunnen ze daar afgewassen worden.

Dylan: Ja dat moet je ook bijhouden, dat klopt wel ja. Oké. Hé en hebben jullie vaker zoiets gedaan, iets met gezondheid los van het EU fruit wat jullie al noemde?

respondent: Dat doen we al jaren, althans de aanvraag toch? bewegen doen we ook bewegen op school. we hebben nou dit jaar dan gezonde scholen bewegen hebben we dan meegedaan. Dus in die zin proberen per wel aan gezondheid heel bewust te werken. Ja wij zijn heel bewust bezig met bewegen bij ons op school dus we hebben echt 1 uur les en een kwartier bewegen.

Dylan: En dat gaat steeds door zeg maar dus steeds een uur les kwartier bewegen uur les kwartier.

respondent: We hebben een voor de middag 2 beweeg momenten 's middags ook bewegen moment. wij zijn met 3 personen van deze school naar Finland geweest een aantal jaar geleden, dat hebben we uit Finland meegenomen.

Dylan: Dus dat heb ik vaker gehoord. Ik was vorige week was ik in Kloosterzande.

respondent: klopt! Alleen die hebben ook 3 beweegmomenten maar dan 3 vrije momenten en wij hebben 1 vrij moment we hebben 1 moment waarbij we echt de motoriek stimuleren op 1 moment waarbij we het sociale stimuleren dat loopt op zich natuurlijk door mekaar heen maar we zijn echt bewust mee bezig.

Dylan: Kun je daar voorbeelden van noemen, hoe je dat doet?

respondent: Nou we hebben een heel circuit bijvoorbeeld in de ochtend hebben we nu om half 10 kwart voor 10 is altijd bewegen moment motoriek we hebben nu de afgelopen 2 weken hebben we voetbalspelletjes gedaan. Dus toen hebben we echt rouleer activiteiten 5 activiteiten 5 teams en elke dag dus een andere activiteit is maar 1 week hebben ze alle spelletjes gedaan en dat doen we 2 weken achter mekaar. En na het fruit eten in de klas en het drinken en dan gaan we altijd gewoon vrij spelen met de materialen die wij in de ochtend buitenzetten en 's middags hebben we altijd een kiva beweeg momentje kiva is de sociaal emotionele methoden en dan stimuleren we de, ja het winnen of verliezen het het samen doen dus echt het sociaal emotionele aspect.

Dylan: Oké.

respondent: En wij zijn er eigenlijk heel tevreden mee want 3 vrije momenten, Ja dat is ook leuk maar wij vinden echt dat doelgericht werken toch wel een pre.

Dylan: Dan leer je d'r wordt echt wat geleerd in die momenten?

respondent: juist. naast bewegen het gezond eten en drinken ja.

Dylan: jullie zijn best wel actief bezig dus op school. En jullie zelf thuis als ik vragen mag. Hoe hoe gaan jullie met gezondheid om?

respondent: Ik heb de enquête ingevuld ja ik probeer ook wel gezond te eten want voor de gezondheid ik heb laatst mijn cholesterol laten opmeten want die was wat te hoog. Ik vind het eigenlijk wel dat 'k heel gezond eet maar vind 'k ook wel belangrijk. Ja. Maar ik heb een zoon van 20 en das iets moeilijker.

Dylan: Ja is het moeilijk om? Waarom?

respondent: Omdat die het liefst naar de mac zou gaan als hij mag kiezen en en ja dat vind ik eigenlijk best moeilijk terwijl wij de kinderen wel meegegeven hebben dat gezond eten heel belangrijk is, ze moesten dagelijks fruit eten enzo. En als ze dan eenmaal op een bepaalde leeftijd komen ja dan pikken ze daar niet meer zo op vind ik.

Dylan: Is het moeilijk om ze te motiveren?

respondent: Ja. Ik denk dat ik ook wel redelijk bewust gezond eet.

Dylan: Dat vinden jullie wel belangrijk.

respondent: Ja je kan je niet elke dag pizza friet en alles en der op en der aan, afhaalchinees enzo. Dat gaat hem niet worden. Ik plan dus voor mezelf ook bewust in en ik zet dat 's avonds ook klaar voor de volgende dag das voor de partner ook makkelijk. Het is niet verleidelijk om dat iets anders te eten. Om het zo maar te zeggen dus ik ben er wel bewust mee bezig. En qua bewegen ja. Ik denk dat wij hier ook wel goed bezig zijn qua bewegen maar het kan nog mooier. Maar ik heb bijvoorbeeld een hond

Dylan: Dus je wandelt sowieso.

respondent: Ja ja, en tennissen dan.

Dylan: En als jullie voor de klas staan vinden jullie het dan belangrijk om ook te laten zien dat jullie gezond bezig zijn?

respondent: Ja als de kinderen fruit eten eet ik ook fruit en ik heb ook altijd een dopper van water ook bij me staan dus ik stimuleer dat wel maar ik drink wel in de pauze ook nog wel een bak koffie ja. Dan mag je koekjes. Wat de kinderen niet zien of het is een traktatie, dan zitten de kinderen te wachten van ja wanneer neemt ze nou een hapje joh, of het wel lekker is, een cakeje of iets. Maar nee ik ik probeer echt ook mee te doen met de kinderen.

Speaker 3: dat kan bij mij nog wel iets beter. Ik blijf je trouw aan m'n boterham 's ochtends.

Dylan: Een boterham helemaal niet slecht.

respondent: Nee dat is waar maar af en toe wel maar komt er ook niet altijd van. en dan denk ik van dan heb ik toch iets voedzaams binnen.

Dylan: Dat is ook belangrijk.

respondent: Ja als we school nou echt schoolfruit doen en we spreken dan met z'n allen af dat wij allemaal het fruit mee eten van de kinderen dan doe ik het ook. en nou is het wel is maar het is gewoon geen standaard bij mij aan. Water tussendoor doe ik eigenlijk ook niet.

Dylan: Nee. Je hebt niet zelf ook een bidon op je bureau staan?

respondent: nee er waren geen bidons over dus. ik heb wel eens een les verzorgd en dan kwamen ze van de gymles en dan stond de dopper op tafel. ik snap best dat ze in de pauze of tussendoor even wat water willen drinken, dus dat ze zelf even wat water willen pakken. dat mag dan ook. maar oke dan zie ik het nut er wel van in. maar het moet geen afleidende factor zijn van hetgeen waar je mee bezig bent.

Dylan: en denk je dat kinderen op jullie letten? wat jullie eten en drinken?

respondent: dat denk ik wel. ik denk dat ze stiekem heel goed alles zien wat je eet en drinkt, dat vind ik wel. want ze vinden het altijd heel leuk als ik ook een appel of een kiwi heb. kinderen letten daar wel op vind ik wel. dus in die zin heb je wel een voorbeeldfunctie. dat denk ik wel. als ik heel veel snoep tussendoor eet dat zouden de kinderen heel goed zien. ik voel me altijd al bezwaard als er een traktatie is, en mijn klas heeft dan die traktatie niet en ik krijg het van een kind van een andere groep, dat vind ik altijd al moeilijk om op te eten. maar soms kan je het ook niet laten. want dan zit het kind ook echt te wachten van ja wanneer eet ze het nou op. die wil dan een reactie of het lekker is.

Dylan: is het dan wel iets waar je bewust mee omgaat?

respondent: dat denk ik wel.

Dylan: oke. en het doel is natuurlijk gedragsverandering bij de kinderen, dat is misschien een beetje een vaag begrip, maar het komt er op neer dat het doel is dat de kinderen eerder gaan kiezen voor water in plaats van suikerhoudende drankjes. hebben jullie daar een rol in, in die gedragsverandering?

respondent: nou ik denk, wij hebben dus vrijdag de koninigsspelen gedaan, daar hebben kinderen ook allemaal een waterflesje gekregen, die hebben ze gewoon mee naar huis genomen. er is door ouders een super heerlijke prikker met schoolfruit gemaakt, dus in die zin zijn we sowieso goed bezig geweest. en we hebben een eierkoek getrakteerd, bewust geen  snoep chocola of andere dingen, dus ik denk dat we daar in die zin wel mee bezig zijn. en trouwens als het een of andere studiedag is en er moet iets gegeten worden dan wordt er ook altijd gezorgd dat er iets gezonds is. dus we doen ons best

Dylan: oke, goed om te horen. en jullie zijn nu zo'n vier weken bezig, dan zijn jullie net over de helft. denken jullie dat het project gaat slagen?

respondent: ja dat hoop ik wel, maar ik weet niet of we nou van 100% gedragsverandering uit kunnen gaan. we kunnen ouders niet dwingen om water mee naar school te geven.

Dylan: dus dat ligt echt aan de ouders?

respondent: ja, al denk ik dat wij het nu wel stimuleren. ik doe wel tussendoor als het nou bijvoorbeeld warm is, dan doen wij altijd kannen en die vullen we dan met water, en dan drinken kinderen ook water, dus dan krijgen ze niks anders dan water. vooral vorige zomer en in het begin waren er wel eens kinderen bij die niet echt water lustten, maar op het moment zijn ze blij, het staat hier vol met bekers.

Dylan: en de kinderen vinden het project wel leuk?

respondent: ja dat denk ik wel, alleen ja ze vinden het opzich leuk, alleen die meisjes die dat moeten verzorgen hebben weinig didactische achtergrond. en ze doen het hartstikke goed, ze doen heel goed hun best, maar dat is best moeilijk soms voor ze. als je dat zelf zou doen, dan kan je er nog iets dieper op ingaan heb ik het idee, als leerkracht.

Dylan: want waar merk je dat aan?

respondent: ja net als het voorlezen is dan soms moeilijk. de ene kan dat beter dan de andere. maar dat is ook best moeilijk, want die hebben dat niet meegekregen. ik vind dat ze hartstikke goed voorbereid zijn dat wel. wij zouden er veel sneller een coöperatieve lesvorm ingooien, geen klassikale vragen stellen, maar ja ik vind het al knap hoe ze het nu doen en als ik de voorbereiding zie denk ik nou het is geen pabo, maar dat kan je ook niet verwachten.

Dylan: nee, het zijn natuurlijk verpleegkunde studenten, die hebben eigenlijk geen ervaring met voor een klas staan, en dat is aan de ene kant goed voor hun ontwikkeling denk ik. want zij doen de minor, professional in de gezonde regio, en daarin leren zij dit soort projecten in de praktijk te brengen. dus mochten ze dit later gaan doen, dan hebben ze alvast wat ervaring opgebouwd met voor een groep staan bijvoorbeeld. maar ik hoor wel vaker inderdaad dat het soms lastig is voor die meiden, om de les goed te verzorgen. maar zij doen dat wel zelf, of helpen jullie wel eens?

respondent: nou wij zorgen wel voor de spullen. maar ik vind dat zelf altijd moeilijk als iemand de les geeft, bijvoorbeeld de eerste les, dan moesten de kinderen al allemaal dingen zeggen over water. wij zouden dat nooit zo klassikaal doen, want wij willen meer betrokkenheid van leerlingen, dus dan zouden wij ze echt allemaal samen laten werken, of met elkaar overleggen. maar dat hebben die studenten natuurlijk niet, die ervaring. maar dan ga ik niet inbreken van nou misschien kan je het wel zus of zo doen, want dat vind ik niet netjes. we zijn er wel bij om min of meer een beetje orde te houden en te ondersteunen, tuurlijk wel, maar niet echt om heel direct te sturen. je gaat niet zomaar zeggen van he misschien kan je het beter zus of zo doen, dat doen we niet.

Dylan: merk je al wel verbetering bij de studenten? Ze zijn nu drie keer geweest zei je net.

respondent: het zijn iedere keer verschillende groepjes, dus niet steeds dezelfde dames. want ze wisselen elkaar af.

Dylan: dus je kan niet echt zeggen of ze vooruitgaan, ik snap het. hoe is die communicatie dan? is het een beetje overzichtelijk voor jullie wie er wanneer komt bijvoorbeeld?

respondent: oh dat weten we eigenlijk niet, zij hebben het gepland, de data enzo is samen gepland, maar voor de rest weet ik niet wie er wanneer komt. ze stellen zich iedere keer netjes voor.

Dylan: jullie vinden het niet erg dat je van tevoren niet weet welke studenten er komen?

respondent: nee, we zijn heel flexibel. de kinderen ook. die weten dat we iets met sam de waterman gaan doen, dus daar zijn ze dan op ingesteld. maar misschien voor hun zelf lijkt het mij makkelijker dat je zeven lessen in een groep mag doen. voor hun zelf he. als ze het zo regelen is het misschien praktischer, maar dan leren ze de kinderen toch iets beter kennen.

Dylan: dat is wel een goeie ja, dat kunnen we meenemen naar de volgende keer. en dit project, past dat binnen jullie werkzaamheden, qua tijd?

respondent: we hebben er tijd voor gemaakt he. we hebben wel tegen elkaar gezegd, er komen gedurende het schooljaar een hoop dingen op je af, dit is leuk en dat is leuk... alles is belangrijk. we moeten wel eens kijken voor het volgende schooljaar, we hebben nu duidelijk met elkaar afgesproken dat we goed kijken, doseren, wat doen we wel en wat doen we niet. en als je dit wil doen moet je eigenlijk al voor volgend jaar plannen, van dan gaan we sam de waterman doen, dan heb je tijd om er zelf ook van alles nog rond te bedenken. want we hebben nu ons thema eraan aangepast, want dat is nu ook water. dus in die zin proberen we dat te combineren, maar soms is het een beetje veel. je moet dit ook niet ieder jaar doen, want dan werkt het ook niet meer.

Dylan: het was nu misschien een beetje kortdag dan?

respondent: nou ik kreeg dat mailtje dan en toen moesten we snel beslissen doen we dat wel of doen we dat niet, we vinden het heel belangrijk in het kader van gezondheid dus we hebben gezegd ja we doen het wel. maar toen wisten we vooraf nog niet zo goed hoeveel lessen het waren, en wat we konden verwachten. later bleek het zeven lessen te zijn, dat wisten wij ook niet. wij dachten nou dit is een introductie, je krijgt die bidons en dan ga je er als school mee aan de slag. maar dat wisten we eigenlijk niet dat het zoveel lessen waren.

Dylan: dat is wel een aandachtspuntje ja. een gesprek vooraf is wel een goed idee, zodat jullie weten wat je kan verwachten.

respondent: ja, ja

Dylan: en als het project straks klaar is, wat gaat er dan gebeuren?

respondent: dan gaan wij er zelf bewust mee verder, absoluut. water drinken enzo. voorheen waren we er ook al wel mee bezig, dit was even een boost, dus ik denk dat we dat zeker niet los gaan laten. blijven stimuleren en motiveren om toch water te drinken. zien drinken doet ook drinken. er zijn er echt een paar overgegaan omdat de rest van het groepje ook water dronk. maar sommigen houden echt vast aan hun chocomelletje.

Dylan: daar valt weinig aan te veranderen?

respondent: inderdaad

Dylan: is dat dan juist een extra uitdaging voor jullie, om die kinderen te laten veranderen?

respondent: nou we proberen daar regelmatig op in te praten, maar het heeft nog geen effect. ik heb het nog geprobeerd door te laten zien hoeveel suikerklontjes er in zitten... en wij hebben ook als ze allemaal water bij hebben, dan gaan wij trakteren op iets gezonds, of een gummetje ofzo. maar in ieder geval een traktatie. dus gaan jullie de uitdaging aan om allemaal water mee te nemen zegmaar. dus als we dat halen dan moeten we, dat hebben we al vaak gezegd, maar dan moeten we trakteren. maar het is lastig, want de thuissituatie moet wel meewerken.

Dylan: is het moeilijk om de ouders daarop aan te spreken? stel je hebt het idee dat er weinig aandacht is voor gezondheid?

respondent: je kan zeggen hoe wij op school werken, maar ik denk niet dat wij ouders dingen kunnen verplichten, daar moet je heel voorzichtig mee zijn. niet met het vingertje wijzen. dat is niet onze taak. je moet oppassen dat ouders zich niet aangevallen voelen, je wilt toch een band van vertrouwen. maar als je ouders heel goed kent, kan ik me wel voorstellen dat je het makkelijker kan inbrengen op zo'n oudersavond ofzo. maar je kan niet zeggen van hey hey hey je moet. je kan alleen maar zeggen van goh heb je er al over nagedacht om bijvoorbeeld water mee te geven, enzovoort.

Dylan: die verantwoordelijkheid ligt echt bij de ouders?

respondent: ja, ja

Dylan: oke, even kijken hoor, ik denk dat we een heel eind zijn! Oh voordat ik het vergeet, het voorleesboek, bevalt dat?

respondent: ja dat doen die meisjes voorlezen

Dylan: en wordt dat achteraf nog besproken?

respondent: ja dat past bij die activiteit. maar dat wisten ze zelf ook niet zo goed, want ik dacht ook eerst dat het verhaal uit het boek bij de activiteit hoorde, maar schijnbaar corresponderen niet alle  verhalen met een activiteit. dus dan hebben ze vorige week twee verhalen voorgelezen, maar dat zou wel heel leuk zijn dat je een verhaal hebt, en dan daarbij een activiteit. want dan leeft het voor kinderen nog meer.

Dylan: die activiteiten zijn aan het begin van dit jaar ontwikkeld door pedagogiek studenten. die hadden het als extra opdracht gemaakt, voor extra studiepunten. en we waren eigenlijk zo tevreden over deze activiteiten, dat we ze wilden testen in de praktijk. maar tot nu toe bevallen ze dus wel?

respondent: ja die zijn opzich wel leuk

Dylan: passen ze ook bij de kinderen?

respondent: jaa wel. het project is natuurlijk voor groep 1 en 2 bedoeld. wij zijn een unit, dus groep 3 en 4 doen ook mee. maar inderdaad je kan wel merken dat het project iets meer voor kleuters is. een verhaal voorlezen, leuke activiteiten die ook nog zinvol zijn. misschien als het nou echt voor ook andere groepen was zou er nog wel iets van differentiatie in moeten zitten. dat zou er sowieso al wel in kunnen zitten eigenlijk. want het zou misschien nog wel een uitdaging zijn voor pabo studenten om die lessen nog helemaal te optimaliseren. dat zou een hele leuke opdracht zijn. dat ze nog meer gefinetuned worden. ja.

Dylan: een leuk puntje om mee te nemen. Uhm hebben jullie nog vragen over het project, of over iets anders dat met sam de waterman te maken heeft?

respondent: ik vind het heel positief, ik ben er in het algemeen best tevreden over. het onder de aandacht brengen van water drinken is alleen maar goed.

Dylan: oke, goed om te horen. bedankt voor jullie tijd

respondent: jij ook bedankt

Dylan: als het rapport af is, dan stuur ik het naar jullie op, zodat ook jullie de resultaten kunnen inzien! heel erg bedankt dat ik langs mocht komen!

RESPONDENT 7

Dylan: nou goed, we gaan lekker beginnen. Allereerst, ik ben hier vanuit de hz, ik werk voor het lectoraat healthy region, dat is een soort onderzoeksgroep binnen de hz. en samen met de ggd hebben wij sam de waterman opgezet. vorig jaar zijn we daarmee gestart, toen zijn we op vijf basisscholen geweest. en toen hebben we alleen gekeken naar de resultaten, dus of er echt meer water werd gedronken. en dit jaar gaan we naar elf basisscholen en willen we ook de rol van de leerkracht binnen het project in kaart brengen. dus wij zijn aan het kijken welke rol de leerkracht in dit project heeft, misschien wel zodat we dat later kunnen optimaliseren. dus we zijn heel erg open aan het kijken wat alle docenten binnen het project allemaal doen, wat ze er van vinden en hoe ze tegen gezondheid aankijken.

respondent: oke

Dylan: dus ik ben allereerst benieuwd hoe het gaat tot nu toe.

respondent: ja. ik heb het nog maar een keer meegemaakt. ik heb wel van tevoren alles gelezen, en ik vind dat het er hartstikke goed  uit ziet. echt de opzet vind ik echt helemaal goed. de lessen die er in staan, zo horen de lessen te zijn. dus complimenten voor degenen die het gemaakt hebben. daar stond jou naam niet bij toch?

Dylan: nee. het is gemaakt door pedagogiek studenten.

respondent: aaaah. daar kan menig docent een voorbeeld aan nemen. er zal links of rechts wel wat te verbeteren zijn, maar de hele opzet is prima. het is wel zo, er zijn tot nu toe steeds andere dames geweest die een lesje geven. en die keren dat ik er bij was, was er ook een, meisje, want wat is mijn rol, eigenlijk is dat tot nu toe nihil, omdat de lessen gegeven worden door studenten. maar, de studenten die komen, die hebben dit niet gemaakt denk ik he?

Dylan: nee

respondent: en dat merk je. en die zijn, ja ik heb het twee keer meegemaakt, die zijn echt onervaren. en in die zin ben ik dan wel zo'n type juf die dan mee gaat draaien, ja, ik stuur het aan, want anders vind ik het zonde van de les.

Dylan: want waar merk je het aan dat ze onervaren zijn?

respondent: de manier waarop ze kinderen benaderen. dingen die ze vergeten, of ze zijn niet duidelijk genoeg naar die kleintjes. ze zijn hier vier en vijf jaar, dan moet je gewoon echt heel duidelijk zijn. en eentje die kwam, ik ga geen namen noemen, maar die kwam een les geven over het suiker in drinken, en dat suiker dus niet zo goed is, en ze staat met kaugom voor de klas, snap je. dus heb wel naar haar geseind dat die kauwgom uit moest haha. sowieso voor de klas... dat zijn dingen, als je werkt met kinderen dan weet je dat dat helemaal niet kan. en zeker niet als je zo'n project komt doen. maargoed, dus in die zin stuur ik mee, ja verder heb ik meegekeken en ik stimuleer het drinken van water. ze krijgen een sticker als ze hun fles met water mee hebben. als ze dan een volle kaart hebben krijgen ze een beloning. en de plantjes, nu hebben ze dat gister niet gedaan en vandaag was ik dat ook vergeten, maar ik handel en doe wel mee, ook naderhand, en ik praat erover met de kinderen. ze brengen ook spontaan flessen mee, en als ze dorst hebben, bijvoorbeeld 's middags, dan mogen ze hun sam fles pakken om te drinken.

Dylan: en wat vind je van het idee van het project?

respondent: ik juich dat heel erg toe. van mij, ik kom ook op andere scholen, ik ben eigenlijk invalkracht, maar sinds dit jaar werk ik twee dagen op deze school, maar voor mij, ik zie dat op andere scholen, hebben de kinderen alleen maar water en fruit bij zich. super gezond eigenlijk. maar op deze school is dat nog niet zo.

Dylan: dus het is juist goed dat we op deze school sam de waterman doen?

respondent: absoluut. en ik had ook heel demonstratief, hij is nu een beetje aan flarden, de dag nadat de les over de suikerklontjes was geweest, had ik het in de hal gezet. en je ziet, hier komen de ouders altijd binnen de kinderen halen, ook met de les erbij, dus ik hoop dat ze er iets van opgepikt hebben. ze konden echt zien dat er bijvoorbeeld in cola zoveel suikerklontjes zitten.

Dylan: een hele nuttige les

respondent: ja, heel nuttig. moet wel zeggen, dan ben ik even de juf, dan pak ik een potje, een glazen potje, water in gedaan, want de kinderen die kunnen het zich moeilijk voorstellen dat er suiker in zo'n flesje zit, dat zien ze helemaal niet. dus ik heb voor hun ogen suikerklontjes erin gedaan, schudden, en dan zo van nou waar is nou de suiker gebleven? die zie je niet meer. het is weg. dus er zit suiker in, maar je ziet het niet. nog een paar klontjes erin gedaan, keertje geproefd. dus in die zin help ik de les mee tot een goed einde te brengen. en dan komt zo iemand die nooit met kinderen heeft gewerkt toch net wat ervaring te kort. ze zitten ook in een hele andere studierichting, dat is allemaal niet erg, maar ik vond het wel zonde van de les eigenlijk. maarja dit boek mogen wij houden he?

Dylan: ja

respondent: dus ik ga dit zelf ook nog een keer herhalen volgend jaar.

Dylan: ja dit zijn natuurlijk verpleegkundestudenten. zij doen een minor, die heet professional in de gezonde regio, met als doel om dit soort projecten, interventies, in de toekomst in hun werk als verpleegkundige of wat dan ook in de zorg, in de praktijk kunnen brengen. maar ik ben het met je eens, het zijn geen pabostudenten, ze hebben geen ervaring met voor de klas staan, hoe ze dat moeten aanpakken, en dat hoor ik wel veel terug, dat is wel een verbeterpuntje.

respondent: misschien is het wel eens goed dat die studenten, als dat later in de praktijk ook belangrijk is, dat die een keertje meelopen op school, dat die kijken hoe een leerkracht dat aanpakt.

Dylan: ja want volgens mij is de manier van vragen bij kleuters bijvoorbeeld best lastig, kan ik me voorstellen. en ja zij hebben gewoon 0 ervaring.

respondent: ja echt 0. ja sommigen hebben dat misschien iets meer uit zichzelf, maar die ene, het was een aardige meid, verder helemaal niks mis mee, maar dat vind ik zo jammer van de les. maar ik ga die lessen absoluut gebruiken in het vervolg.

Dylan: je noemde net eventjes dat je die suikerklontjesles buiten had neergelegd waar de ouders ook komen. hebben jullie ook naar de ouders gecommuniceerd dat jullie met sam de waterman aan de slag gaan?

respondent: ja, ze hebben allemaal die brief meegekregen voordat we startte, of eigenlijk de eerste dag. toen ze de fles meekregen, diezelfde dag zijn de brieven meegegaan naar alle ouders.

Dylan: en hoe waren de reacties daarop?

respondent: je hoort niet zo heel veel van ouders hier. er zijn er wel een aantal die het toejuichen. maar dat zijn mensen die altijd wel reageren op dingen die je doet. en ja, de populatie hier in deze wijk is... is toch van een bepaald... ja, ja, dat kan gezonder, laat ik het zo zeggen.

Dylan: dat merk je wel, dat de kinderen misschien vanuit thuis minder kennis over gezondheid meekrijgen?

respondent: ja, ja echt, er was er zelfs eentje, laten we haar marietje noemen, die kwam dus de volgende dag met de fles van sam, met siroop erin. ik zeg van nou dat is niet de bedoeling van sam. en ze zouden van mij een sticker krijgen als ze die dag hun fles met water meebrachten. toen zei ze zelf ja mama wilde er geen water in doen, die wilde er siroop in doen. ik zeg ja dat is toch jammer, dan kan je geen sticker verdienen. dan ben ik best wel gemeen. en toen zei ze nou dan doen we er nu water in. dus ik zeg ja en dan, wat moeten we dan met de siroop doen? weggooien? dan krijg ik ruzie met mama. nee hoor zegt ze, en ze kiept de siroop leeg en doet water in haar fles. en ze heeft hem leeggedronken haha.

Dylan: bij de kinderen is er dus al wel besef dat water goed voor ze is?

respondent: dat begint al best wel te dagen ja.

Dylan: en is het moeilijk om met die ouders de communiceren daarover?

respondent: van dat ene kind absoluut. er zijn al wel meer dingen gebeurd, en nu is ze ook haar fles kwijt. dus ik vroeg heeft mama die fles misschien verstopt, vindt ze het niet goed dat je water meeneemt? ze had vandaag ook mierzoet vies drinken mee, daar vallen je tanden van uit. dus ja die is gewoon niet aan te spreken. als die zo door gaat is dat kind niet te veranderen. ik denk als we echt iets willen bereiken, maar dat is iets wat je met het team en de medezeggenschapsraad moet bekijken, zou ik zeggen: verbied heel het sapgebeuren, ga net als op andere scholen waar ik kom gewoon keihard aan het water, mekkeren de ouders wel een poosje, maar als je daar consequent in blijft, dan bereik je wel wat de bedoeling is. maar er zijn heel veel, ook hier, nu al een paar collegas die zeggen ja dat is betuttelen, ouders moeten daar zelf in beslissen, en naja dat is een verschil van mening. dus.]

Dylan: want is dat mogelijk denk je? dat je ouders kan verbieden om zoetigheid mee te geven aan hun kinderen?

respondent: ik vind van wel. maar dan moet je als school gewoon sterk in je schoenen staan. en het moet in een schoolgids gezet worden, dat alle ouders op de hoogte zijn. er moeten brieven mee. en tuurlijk zullen er een aantal mopperen, en het is misschien betuttelend, maar aan de andere kant zie ik zo veel zooi in flesjes en koeken en wafels en chocoladecakejes die dan ingepakt zijn, en het druipt er van af, het is echt verschrikkelijk. kijk en als je zegt het is verboden, mag niet, neem maar mee terug, dan krijg je wel een andere cultuur. Misschien zou het een leuke opdracht voor studenten zijn om ook een soort cursus of lespakket voor de ouders te maken, om wat meer bewustwording te creeeren. Daar begint het namelijk, bij hun. Ook binnen het team overleggen we wel eens hierover. Ik ben bijvoorbeeld streng op de tussendoortjes, maar niet iedereen is dat. Je merkt dat nog niet iedereen op een lijn zit. ik maak me er wel hard voor, en ik ben niet alleen, maar het is een proces, ja.

Dylan: voel je je wel eens verantwoordelijk voor de kinderen, als zij bijvoorbeeld vanuit thuis weinig meekrijgen over gezondheid?

respondent: dat doe ik toch wel, want er zijn wel meer projecten waarbij we met bijvoorbeeld voeding bezig zijn, maar ook over bijvoorbeeld wassen enzo. er komt van alles voorbij in een jaar. maar me echt verantwoordelijk voelen, uhm ja, ja en nee, ik bedoel de eindverantwoordelijke zijn die ouders zelf. ik voel me wel verantwoordelijk maar ik krijg het gewoon niet voor elkaar. het is moeilijk om het over te brengen op de ouders. maar ik wil wel de verantwoordelijkheid nemen. als het aan mij ligt, zou hier veel op de schop gaan wat mij betreft, dan zouden de traktaties met snoep niet doorgaan, de chips weg, ja ik ben daar best wel streng in. omdat ik ook zie tegenwoordig, het is te gek voor woorden. en welvaartsziektes, suikerziekte, overgewicht, er zitten al kinderen met vullingen en slechte tandjes, en dan denk ik ja weetje, die ouders hoe die het zelf doen met hun eigen eten, dat moeten ze zelf weten, maar richting hun kind die nog een heel leven te gaan heeft, dat is het punt. en in die zit zou ik best wel graag de verantwoordelijkheid voor de gezondheid van de kindjes op me willen nemen.

Dylan: want ik hoor aan jou dat je gezondheid belangrijk vindt. hoe merk je dat thuis?

respondent: bij mij thuis?

Dylan: ja, ben je daar ook veel met gezondheid bezig, in je vrije tijd?

respondent: ik ben geen freak, maar ik eet gezond, ik drink af en toe ook wel eens lekker een glas wijn hoor, maar ik heb een eigen moestuin, biologisch, dus ik ga niets spuiten, ik gebruik geen troep. ik ben wel redelijk gezond bezig ja. genoeg buiten, heel veel. ja, ik rook niet meer, al lang niet meer. ja ik sta wel aan de kant van de gezonde mensen denk ik.

Dylan: en is dat voor de kinderen ook te zien hier in de klas?

respondent: hmm ja, alleen dat ik erover praat eigenlijk. maar zij zien mij niet thuis. ze weten wel, ik eet niet zo heel veel brood, en ik neem vaak een bak sla mee, met tomaten en heel de mikmak. dat weten ze, en dat laat ik ook zien. dan mogen ze kijken. we hebben ook het winterpakket gehaald bij een of andere groenteboer, we hebben soep gemaakt, mochten ze allemaal snijden, dus ja dat zien ze. allemaal gezond, geen troep erin. als we thee drinken bij een ontbijt ofzo, dan krijgen ze er van mij ook geen suiker in. dusja.

Dylan: en als jullie er over praten, waar hebben jullie het dan zoal over?

respondent: dat groenten gezond voor je zijn. en ook over de tanden. want ze zeggen vaak van ja je mag niet snoepen want dat is niet goed voor je tanden. en dan probeer ik ze hoe klein ze ook zijn te vertellen waarom je tanden zo belangrijk zijn. het gaat erom, als jij je tanden, die krijg je maar een keer in heel je leven, en waarom zijn tanden belangrijk? nou je eet er mee, het ziet er niet uit als je een slechte mond hebt, het is ook voor je spraak belangrijk, want je maakt letters en woorden, dus ik leg het belang van de tanden uit. dus als het belang van de tanden gesnapt wordt, dan weten ze ook, daar moet ik goed voor zorgen.

Dylan: je trekt het heel breed eigenlijk?

respondent: ja

Dylan: en dan benoem je dus eigenlijk gelijk ook voordelen van water drinken?

respondent: ja zeker, dat is heel belangrijk. en we hebben ook besproken, ik weet niet of dat beklijft hoor bij die kleintjes, maar suiker is ook best wel lekker, en je mag ook best wel eens iets lekker snoepen, maar als je heel veel suiker snoept is het altijd lekker, en je merkt er niks van, maar als je groter groeit, dan kan je lijf, je lichaam er wel ziek van worden. dus dat trek ik ook wel door.

Dylan: je zegt, ik weet niet of het beklijft, heb je het idee dat dit project wel een beetje blijft hangen bij de kinderen?

respondent: ik hoop het. ik hoop het, en ja het zal mooi zijn als we dit volgend jaar weer doen, dat het in het lespakket komt. dat het gewoon geïntegreerd wordt. het wordt hier ook wel gedaan hoor, maar naar mijn mening kan dat nog veel meer.

Dylan: want past sam de waterman in het jaarlijkse pakket op deze school, ook qua tijd bijvoorbeeld?

respondent: absoluut. bij de kleutergroepen zeker, ik vind van wel. het is ook een way of life he. toch? dus je bent er eigenlijk altijd wel mee bezig. en water ja, kijk je ziet ons weer drinken, en als je het een keer uitspreekt of benoemt, het moet gewoon verweven worden in je dagelijkse bezigheden.

Dylan: het is niet dat je er te weinig tijd voor hebt?

respondent: nee ik vind van niet.

Dylan: goed om te horen. drink je zelf ook water voor de klas?

respondent: ja, en ook koffie. ja en thee, maar ook water.

Dylan: dus de kinderen kunnen zien dat jij zelf ook water drinkt?

respondent: ja

Dylan: heb je ook een eigen bidon?

respondent: nee dat niet. ik had er best een gewild, maar er waren er geen meer over. dat geeft ook niet. meestal begin ik met thee 's morgens, en dan heb ik mijn beker hier en dan als kinderen dan fruit eten dan neem ik eerst mijn water en daarna drink ik een bakje koffie, want dat vind ook gewoon lekker.

Dylan: denk je dat de kinderen dat zien? dat jij water drinkt? of dat ze daar misschien wel op letten?

respondent: ja, dat denk ik wel

Dylan: en heeft dat invloed op de kinderen?

respondent: ja. als ze je zien drinken, dan willen zij dat ook. het goede voorbeeld geven, dat hoeft ook niet altijd helemaal bewust te zijn. maar als de kinderen het zien, en we doen het gewoon... al doende hoop ik dat het beklijft.

Dylan: heb jij misschien wel een voorbeeldfunctie voor die kleuters denk je?

respondent: ja, ik vind van wel. ze zijn aan mij overgeleverd, dus ze nemen dingen van mij over ook.

Dylan: ben je je daar altijd bewust van?

respondent: ja. maar dat geld voor alles. van de manier hoe je praat, hoe je doet, gewoon alles eigenlijk. ik ben altijd wel bewust bezig met die voorbeeldrol. ook beleeft zijn. als er iemand valt dan troost je, dan bekommer je je. dat doe ik echt heel bewust. ook naar de anderen, ja.

Dylan: dus eigenlijk probeer je continue het goede voorbeeld te geven.

respondent: ja precies, dat hoort er ook bij denk ik

Dylan: goed om te horen! soms heb je dat niet altijd door, dat je zo'n rol hebt.

respondent: ja ik zal dat ook nooit laten hangen. zelfs als ik niet lekker in mijn vel zit, dan laat ik dat niet merken. dat is professionaliteit.

Dylan: hoe ben jij verder als lerares, gewoon los van het project? heb je een bepaalde stijl?

respondent: iedereen is welkom, ik mag ieder kind. ik kan ook geen kind opnoemen dat ik niet mag. voor mij zijn alle kinderen kind, waar ze ook vandaan komen, hoe ze ook in elkaar steken, ze zijn de moeite waard. ja ik vind dat ik wel heel gezellig in de klas ben, best streng, ze moeten toch wel luisteren, en daarbinnen mogen ze wel hun eigen zegje doen. en ze mogen wel een keer uit de bocht vliegen, heel boos worden of heel verdrietig, maar weetje, als je geen orde kan houden in je klas, dan kan je gewoon helemaal niks. je zag ook wel, ik deed daarstraks ook even 1 2 3 stil, en ze waren muisstil. en zo hoort het. en vanuit die basis, je mag ze, ze zijn denk ik best wel gek op mij, ook op mijn collega hoor. we zijn behoorlijk consequent, dat is alleen maar duidelijk, en we draaien hier goed, het is zo'n fijn jaar, we draaien als een trein hier in de klas. ja, we kunnen lezen en schrijven met de kinderen. het is een van mijn leukste jaren in heel mijn carrière, ja.

Dylan: en als je dingen moet aanleren, heb je daar bepaalde strategieën voor?

respondent: ja ligt eraan wat er aangeleerd moet worden. hoe breng je dat? ja ligt er aan wat er aan de beurt is.

Dylan: je hebt niet een bepaalde strategie die je altijd toepast ofzo?

respondent: als het nieuw is, dan mogen ze er eerst even mee experimenteren. dan laat ik ze even vrij. daarna wordt het weer heel gestructureerd. het zijn kleuters, dus er komen heel veel verschillende manieren aan bod. maar wel vanuit de behoefte van het kind zoveel mogelijk. en we hebben ook een planbord. rechtsboven zie je drie werkjes, dat zijn de verplichte werkjes van die week, die moeten ze allemaal een keertje doen, daar hangen alle namen, en dan kunnen ze aangeven welke ze al wel hebben gedaan en welke niet. je ziet maandag dinsdag woensdag donderdag vrijdag. dan kunnen ze aangeven wanneer ze welke werkjes hebben gedaan. en als ze de verplichte werkjes hebben gedaan, kunnen ze kiezen welke andere werkjes ze willen gaan doen. ze mogen zelf invullen wanneer ze alles doen. en als ze dan een werkje gedaan hebben, moeten ze zelf een magneetje pakken om het aan te geven, om de zelfstandigheid te bevorderen. zijn ze met die opdrachten op vrijdag nog niet klaar, dan moeten ze die alsnog doen. sommigen werken de verplichte opdrachten in een keer af, anderen stellen ze uit. maar het zit goed in elkaar hoor. ze hebben dus ook een beetje vrijheid. daar leren ze ook van. dus dat is wel een strategie, zelfstandig werken en gemotiveerd zijn. en als ze een magneetje mogen hangen vinden ze dat ook leuk natuurlijk. en we werken met onderbouwd, ik weet niet of je dat wat zegt, dat is een kleutermethode, online.

Dylan: kan je daar iets over vertellen?

respondent: ja hij staat open, dus ik kan wel even wat laten zien. eens even zien, hier staat ie. dit programma gaat een heel jaar door, je kan bijhouden wie welke taken al heeft afgerond en wie er nog moeite mee heeft. we zitten dan nu in het thema lente. dan heb je taal, rekenen en motoriek. dat zijn de drie hoofdblokken zegmaar. binnen die blokken heb je verschillende opdrachten, die je moet afronden om door te gaan. en ik kan precies zien welke kinderen er goed bezig zijn, en welke moeite hebben met bepaalde onderwerpen.

Dylan: wat leuk. dus op die manier leer je dingen aan?

respondent: ja!

Dylan: nou, sam de waterman, het doel is natuurlijk gedragsverandering om in een later stadium overgewicht te voorkomen. heb je wel eens eerder met gedragsverandering te maken gehad?

respondent: goh, ja zeker, vast en zeker. ja met eten, bijvoorbeeld die wintergroenten, maar dat is allemaal incidenteel. maar gedragsverandering, in eten en drinken bedoel je?

Dylan: ja algemeen kan ook. meer of je ervaring hebt met gedragsverandering?

respondent: naja kijk ze komen hier soms heel druk en wild op school, en je wil gewoon dat het sociale wezens worden. en kinderen van vier zijn nog heel ik gericht, dus die sociale ontwikkeling, dat is dus eigenlijk ook gedragsverandering, en werkhouding, dat, dat is ook gedragsverandering, training, dat gaat dan naar groep 2, daar bouwen we dat weer uit, zodat je toch kinderen krijgt die weten waarom ze dingen moeten doen, weten waar ze mee bezig zijn, en dat ze zelf verantwoordelijk zijn voor de dingen die ze doen, dat vind ik wel een hele belangrijke. of dat gedragsverandering is... vooral een beetje helpen in de ontwikkeling.

Dylan: en wat is jou rol dan in die ontwikkeling?

respondent: uhm situaties creëren denk ik, dat je gewoon een situatie schept waarin dat ook goed geoefend kan worden. globaal is dat dan

Dylan: en in de begeleiding, welke rol heb je daar in?

respondent: ja ik doe niet anders dan begeleiden eigenlijk, dus daar heb ik wel een grote rol in ja. en dit is natuurlijk wel wat expliciter he, wat gerichter. en gedragsverandering van snoep enzo, ik zou het heel graag willen hoor, want ik wordt er niet goed van.

Dylan: ja het is lastig lijkt me. denk je dat dit project gaat slagen?

respondent: ik denk het wel. het wordt ook zomer, en warmer, dus je kan die fles lekker veel inzetten. je kan ook stimuleren. maar hoe het na de zomervakantie is, dat het dan weer weggezakt is, dat zou kunnen. maar ik denk dat als je dat blijft doen, volgens mij blijft dat dan heus wel hangen. ik ben positief.

Dylan: dat is ook wel interessant. want wat gaat er gebeuren als het project straks klaar is?

respondent: dan ga ik daar zelf gewoon mee verder. ik ben wel bereid om dat zelf te blijven stimuleren. dat zit ook wel een beetje in mij denk ik. ja heel leuk en belangrijk.

Dylan: wat goed om te horen. ik denk niet dat het moeilijk is om die kinderen te motiveren he? om hier aan mee te doen?

respondent: ja weetje, de hele kleintjes die snappen het niet, daar gaat het een beetje langs heen, maar er zijn er echt een aantal die snappen dat heus wel, en die doen hun best daarvoor.

Dylan: vinden ze het leuk om met sam de waterman bezig te zijn.

respondent: ja ze vinden het leuk. de lessen zitten echt leuk in elkaar. en ik vond ook, zeg dat maar tegen die studenten, hun voorwoord enzo, en inleiding en de beargumentatie, en al die modellen. gewoon hoe ze het uitgelegd hebben, is echt heel erg goed. complimenten! zo hoort het gewoon te zijn denk ik.

Dylan: ja het is gemaakt door pedagogiekstudenten, eigenlijk voor een vak gewoon. er waren een aantal groepjes met allemaal deze opdracht. maar we waren eigenlijk zo tevreden over deze, dat we deze lessen in de praktijk wilden testen. we hadden er veel vertrouwen in dat het goed was. en dan is het leuk om te horen dat het ook goed blijkt te zijn, want ik hoor het van andere docenten ook.

respondent: ja terecht ook.

Dylan: oke, ik denk dat ik een heel eind ben. hoelang moeten jullie nog?

respondent: ze zijn nou vier keer geweest, misschien vijf keer, nu ben ik het zelf ook even kwijt.

Dylan: na de vakantie komen  ze ook nog dan?

respondent: jawel zeker.

Dylan: zijn er eigenlijk nog dingen die je anders zou doen binnen dit project?

respondent: nee, daar heb ik me nog niet in verdiep. kijk er zijn altijd dingen die net wat beter kunnen, maar vooralsnog niet nee

Dylan: dat is ook een goed teken toch?

respondent: ja ik vond het echt heel goed in elkaar zitten. en in de zomer hebben we ook allerlei dingen om met water buiten te spelen, dus het loopt echt goed in elkaar over.

Dylan: oke top

respondent: ik vond het leuk!

Dylan: goed om te horen. heel erg bedankt voor je tijd

respondent: ja geen dank

Dylan: ik vond het leuk dat ik even langs mocht komen. als het rapport straks af is, dan stuur ik het op, zodat je het kan inlezen!

RESPONDENT 8

Dylan: Nou goed, de reden dat ik hier ben, is vanwege Sam de Waterman. Vanuit de HZ doen wij onderzoek naar de rol van de leerkracht in dat project. Vorig jaar hebben we een pilot gedraaid waarbij we alleen hebben gekeken naar de uitslag, dus of er daadwerkelijk meer water werd gedronken, en dit jaar willen we ook kijken hoe groot de rol van de leerkracht in het project is, en of we daar in het vervolg nog iets mee kunnen. dus vandaar dat ik hier ben. naja het project is net begonnen, hoe vind je het tot nu toe?

respondent: mijn collega werkt er eigenlijk meer mee, maar ik werk er ook mee, want ik werk ook in deze groep. mijn collega voert het eigenlijk uit, opzich heeft het nu wel al effect, want er zijn nu al veel meer kinderen die water drinken. maar volgens mij is het best veel werk.

Dylan: waar merk je dat aan?

respondent: nou ja nu moest ze van de week allemaal verschillende soorten drinken halen, en voor morgen moest ze weer badschuim en tandpasta en weet ik veel wat ze allemaal mee moest nemen, dus het vraagt best wel wat voorbereiding. terwijl er bij jou in het mailtje stond dat de studenten dat allemaal doen.

Dylan: dat is de bedoeling ja. en dat doen ze niet?

respondent: nee, tot nu toe niet. de lessen worden nu bijvoorbeeld ook door de leerkracht gegeven.

Dylan: oke. het is eigenlijk de bedoeling dat de studenten dat doen. hebben ze dat met jullie overlegd, of gevraagd of jullie de lessen willen doen?

respondent: nou ik heb het aan mijn collega nagevraagd, want volgens mij staat er in de mail dat de studenten dat moeten doen. maar de studenten hadden gezegd "wij doen geen pabo".

Dylan: dat klopt. maar het is wel de bedoeling dat zij de lesjes uitvoeren.

respondent: dus ik begreep dat zij, toen het bijvoorbeeld ging over dat verhaal voorlezen, dat heeft mijn collega dan allemaal gedaan. maar ik begreep bijvoorbeeld dat in de andere klas een student wel het verhaal heeft voorgelezen.

Dylan: maar voor de rest doen de studenten dus eigenlijk weinig?

respondent: nou tot nu toe wel inderdaad. want mijn collega heeft dan zelf gezorgd voor het drinken, en allemaal zulke dingen.

Dylan: oke, dus het vraagt veel tijd van jullie?

respondent: zoals ik het begrijp wel ja.

Dylan: past dat binnen de werkzaamheden die jullie normaal hebben?

respondent: nou mijn duocollega doet dat normaal, maar ik begreep dat een collega zei dat ze dat liever allemaal niet doet.

Dylan: dus het is eigenlijk net iets te veel?

respondent: ik denk het wel ja.

Dylan: je zegt dat je zelf minder in het project betrokken bent dan bijvoorbeeld je collega...

respondent: ja net als vandaag was het bijvoorbeeld pauze, en dan waren ze water aan het drinken en dan heb ik wel het verhaal voorgelezen. want dat was dus ook niet bekend. in jou mail stond ja iedere dag moet je dan in de pauze een verhaal voorlezen, dus ik dacht oke ik wist dat helemaal niet. dus ik naar mijn duocollega ik zeg lees jij dan iedere dag dat verhaal voor? nee hoor zegt ze. ik zeg maar dat moet toch? dus ja ik ben er vandaag mee begonnen. ik ben het gister wezen vragen omdat ik het in jou mail had gelezen, dus ik denk oh dan ga ik vandaag gelijk beginnen. dus dat was ook niet echt duidelijk.

Dylan: dus er zit zegmaar verschil in wat de studenten zeggen en wat ik heb gezegd?

respondent: ja

Dylan: dus qua communicatie is het niet zo...

respondent: nee klopt. ik denk dat er verschil zit in wat de studenten zeggen en wat jij zegt, maar ook dat de communicatie misschien niet heel goed is. kijk ik heb ze hier een keer gezien, met de 0 meting.

Dylan: dat is vorige week ergens geweest denk ik?

respondent: ja of de week daarvoor al

Dylan: en verder niet?

respondent: nee verder heb ik ze nog niet gezien. want het is op donderdag en dan werk ik niet. ja en godfried had mij hier aan gekoppeld he, dus ik doe dat wel, en toen kon jij op woensdag. ik denk als het nou op maandag is dan kan charlotte ook even aansluiten, mijn duocollega. maar nee.

Dylan: maargoed, ik ben wel blij dat ik jou spreek, want het gaat over de leerkracht natuurlijk. wij zijn aan het kijken hoe de leerkracht in het project staan, en ook al sta jij er nu misschien niet direct in, je hebt er wel een mening over denk ik. als je nou kijkt naar jezelf, los van dit project, hoe sta jij dan voor de klas? wat voor lerares ben jij?

respondent: wat voor stijl... ik denk best wel een beetje gestructureerd. maar ik denk dat mijn duocollega nóg gestructureerder is.

Dylan: en heb je daar bewust voor gekozen?

respondent: Ja dat gaat gewoon zo. maar ik vind dat ook gewoon lekker dat alles gestructureerd gaat. dus niet dat iedereen door elkaar om zn jas gaat rennen, maar gewoon in groepjes, beetje rustig, niet al te veel ongestructureerd zegmaar

Dylan: en dat gestructureerde, is dat nu mogelijk binnen het Sam project, op die manier dingen aanleren?

respondent: dat denk ik wel.

Dylan: heb je wel eens vaker een vergelijkbaar project gehad hier op school?

respondent: nee, niet met dat water drinken enzo. maar wij zijn wel al jaren bezig met gezond op school, die subsidie, dus gezond op school hebben we nu welbevinden, we hebben sport&beweging gedaan en volgend jaar heb ik ingeschreven op natuur en milieu. maar dat weet ik nog niet of we die toegewezen krijgen. maar we doen ook al voor het tweede jaar de EU schoolfruitsubsidie, omdat we wel echt heel erg willen promoten dat water drinken goed is, en ook hebben we toen het kindcentrum werd geopend hebben we ook alle kinderen een bidon gegeven, ook omdat we water drinken willen stimuleren. maar dat was vorig jaar dacht ik.

Dylan: dus jullie vinden het wel belangrijk om hier in de klas te laten merken wat gezond is en wat niet?

respondent: ja. want we willen eigenlijk ook gewoon dat kinderen gewoon... we doen nu dus drie dagen EU schoolfruit, en dan doen we nog twee dagen schoolfruit van school, omdat we willen dat kinderen gewoon fruit eten en niet allerlei koeken of dat soort dingen.

Dylan: als ze dan zelf koeken meenemen, mogen ze die dan wel eten?

respondent: 'S ochtends niet.

Dylan: dus dan zeggen jullie: je mag dit niet eten

respondent: nee, ze mogen dan alleen maar fruit eten. maar tussen de middag willen we eigenlijk ook dat ze geen snoep meenemen, maatja dat gebeurt toch wel bij sommige kinderen, en ja dan mogen ze het wel opeten.

Dylan: is het moeilijk om dat te 'verbieden'?

respondent: ja, het is heel lastig. want weet je wat het is, je krijgt nu ook bijvoorbeeld ouders onderling. dan komen de kinderen thuis en dan zeggen die tegen hun ouders ja marietje heeft wel snoep bij dus dat wil ik ook. en dan zegt die ouder bijvoorbeeld nee ik doe dat niet, maar er zijn ook ouders die daarin wel overstag gaan. dat is het lastige. als iedereen het niet zou doen, dan is er ook geen gezeur over.

Dylan: en hebben jullie iets van een lijstje of richtlijn van dit mag wel en dit mag niet?

respondent: nee dat hebben we niet. daar hebben we het wel al eens over gehad hoor, omdat te doen. en in de nieuwsflits, ik maak ook altijd de nieuwsflits, staat ook altijd wel een gezonde traktatie, want de traktaties proberen we ook een beetje gezond te stimuleren, maatja dan zet ik er altijd gezonde traktaties in op een leuke manier, maar in groep 8 zijn er toch altijd kinderen die zeggen van ja ik wil het zakje chips, of dat soort dingen. dat is leuker dan die aangeklede mandarijn, dat snap ik ook

Dylan: op die manier is er dus contact met de ouders. hebben jullie dit project ook gecommuniceerd naar de ouders?

respondent: ja, ja.

Dylan: en wat waren de reacties daarop?

respondent: want we hebben het gewoon in de algemene nieuwsflits gezet, en we hebben ook een bericht in het thema gezet, het thema is nu lente, en daar is ook in opgenomen dat we nu met sam de waterman aan de slag gaan, en dat we willen stimuleren dat kinderen water drinken, en hier zijn er wel al een paar ouders geweest die zeggen van nou het werkt wel he, want eerst wilden ze nooit water mee en nu.

Dylan: dan is dit project misschien wel het laatste zetje voor die kinderen, dat ze toch water mee willen

respondent: naja goed we tellen nu ook iedere dag hoeveel kinderen er nu water bij zich hebben, en oh ja hmm een minder dan gister, wie heeft er nu geen water mee? dus het stimuleert wel

Dylan: is dat misschien ook een beetje groepsdruk op zo'n moment?

respondent: ja

Dylan: dus de kinderen die zeggen thuis van goh ik wil nu echt water mee naar school? dat is wel een goed teken natuurlijk. nog geen negatieve reacties gehad van ouders?

respondent: maar ik denk dat ze hier best voor een eind meegenomen zijn in gezond gedag. dus dat ze accepteren dat we altijd fruit eten. we doen dan twee dagen schoolfruit, daar moeten ouders een bijdrage voor betalen. als ze dat niet willen, dan moeten ze zelf fruit meegeven. maar geen koeken.

Dylan: en zijn er ouders die dan toch gewoon een koek meegeven?

respondent: ja, kijk er kwam eens een moeder die altijd fruit mee geeft en die dan die dag een keertje geen fruit mee gaf omdat ze niet hadden. die zei dan ik heb maar even een liga meegegeven. ja dan ga ik daar ook niet moeilijk over doen, want dan denk ik ja ze zorgt iedere dag voor fruit, dus de intentie is er wel.

Dylan: en jij zelf, ben jij zelf thuis veel met gezondheid bezig?

respondent: wat zal ik eens zeggen? nou wel met fruit, maar niet in het extreme. ik weet wel dat wij hier bijvoorbeeld een collega op school hebben die haar kinderen thuis alleen maar water geeft. die is zelf ook al helemaal bezig met gezond eten. maar ik ben gewoon van het normaal.

Dylan: en hier in de klas? drink jij ook water?

respondent: ik drink altijd thee.

Dylan: oh dat is ook water natuurlijk

respondent: maar wat vind je thuis met gezondheid bezig zijn dan?

Dylan: naja gewoon hoe je zelf tegen gezond gedrag aankijkt. of je dat belangrijk vind of niet.

respondent: ik vind dat wel belangrijk. maar ik ben niet sportief ofzo. in het weekend kan ik ook niet zeggen dat het altijd even gezond is nee.

Dylan: Je hebt net gezegd dat jullie het als school wel belangrijk vinden dat kinderen gezond leven. Vind je het ook jou taak als juf om daar extra aan te geven?

respondent: ja, dat denk ik wel. want sommige kinderen krijgen het echt niet van thuis mee. sommige kinderen wel heel bewust, maar er zijn ook kinderen die daar niks van meekrijgen nee.

Dylan: dus dan voel je wel een beetje verantwoordelijkheid eigenlijk?

respondent: ja ik denk dat hier dan wel een taak ligt. maatgoed ja, je kunt dan wel iets meegeven, maatgoed als ze iedere avond thuis pizza eten , ik zeg maar wat, dan is dat ook lastig.

Dylan: zou je de ouders hier daarop kunnen aanspreken?

respondent: hier in kloosterzande?

Dylan: ja als je zegt van goh ik merk dat het kind van thuis weinig mee krijgt over gezondheid, kan je dan in een oudergesprek zeggen van..

respondent: dat is lastig hoor. ja dat kan opzich natuurlijk wel, maar het ligt er wel aan hoe ver dat dan gaat.

Dylan: zou u dat doen?

respondent: ligt er misschien ook aan aan welke ouder en in wat voor opzicht. ik heb wel eens iemand in de klas gehad en in dat geval vond ik wel dat die leerling, die was echt veel te zwaar, echt wel zodanig te zwaar dat je denkt van ja eigenlijk... met gym of, dat was echt té. maar toen heb ik het toch niet echt gezegd. maar dat kwam misschien omdat ik die vader vooraf sprak, en die zei ja we zijn zo bezig met toch een beetje te kijken naar hoe we gezondere maaltijden op tafel kunnen zetten. toen dacht ik: oja dan moet ik er misschien maar niks over zeggen. maar toen had ik er wel over nagedacht of ik er nou wel of niet iets van zou moeten zeggen. ja.

Dylan: lijkt me lastig.

respondent: want dat kind had dan wel op school fruit bij.

Dylan: kijk en sam de waterman is natuurlijk een project om op langere termijn overgewicht tegen te gaan. je zegt nu net dat je iemand in de klas hebt gehad die daar wel last van had. merk je dan dat hij daar ook in sociaal opzicht last van had?

respondent: nee, hij niet.

Dylan: dat is natuurlijk ook wel een van de nadelen van overgewicht.

respondent: ja dat snap ik. maar dat was bij dit kind helemaal niet eigenlijk.

Dylan: wat weet u eigenlijk al van gedragsverandering?

respondent: dat kost veel moeite. ja dat denk ik wel. wij kunnen hier alleen bewustmaken denk ik. bewust maken, maar ik denk ja als kinderen thuis iedere dag cola krijgen... ja dan kunnen wij daar inderdaad wel wat van zeggen, maar ze moeten het wel zelf doen.

Dylan: heb je wel het idee dat het gaat slagen, dit project? het duurt nu zes weken ongeveer.

respondent: ik denk wel dat wij daarna het zelf wel verder op moeten pakken. wel blijven stimuleren om water mee te nemen.

Dylan: waarom?

respondent: anders zullen er denk ik wel weer heel snel zoete drankjes meegenomen worden.

Dylan: ja dus dat het nu goed gaat, puur omdat we nu met het project bezig zijn?

respondent: ja ik denk dat als we het niet blijven stimuleren, dat het dan wel heel snel weer wegzakt. dat is misschien ook wel weer iets om in de nieuwsflits gelijk mee te nemen, van nu stopt het project, we hopen toch wel dat heel  veel kinderen gewoon water blijven meenemen, want het is zoveel gezonder enzo. want hierzo staan ook de dranken met die suikerklontjes goed in het zicht...

Dylan: dat is heel goed, dat creëert wel een beeld

respondent: ja inderdaad, dat de mensen dat echt zien, hoeveel suiker er ook echt werkelijk in zit.

Dylan: ja want dat denk ik zeker, dat heel veel ouders, kinderen natuurlijk ook, dat die gewoon zelf niet weten wat er allemaal in zit, dus dan heb je een stukje bewustwording inderdaad. zijn jullie als school bereid om dat door te zetten?

respondent: ja dat hoop ik wel. wij hopen echt dat dit effect gaat hebben. we zijn echt wel bereid en willen echt wel veel doen. wij zijn als schoolteam ook twee jaar geleden ofzo, zijn we naar finland geweest. daar zie je dus gewoon geen ongezonde voeding. daar zie je geen koeken en snoep en daar drinken de kinderen gewoon altijd water. daar zie je geen zoete pakjes.

Dylan: en dat is een soort inspiratie geweest voor jullie?

respondent: ja ja ja, en wij doen ook bijvoorbeeld niet alleen de gewone pauzes, maar ook extra beweegmomenten. kijk de kleuters bewegen natuurlijk al best wel veel, dus daar zie je dat niet zo, maar vanaf groep drie bijvoorbeeld, dat hebben we gewoon om tien uur de pauze, dus om kwart voor negen begint de school, om tien uur gaan ze een kwartier naar buiten en om elf uur gaan ze weer een kwartier naar buiten tot kwart over elf. en dan heb je natuurlijk de gewone middagpauze, dat is even eten en dan na een kwartier al weer naar buiten, kunnen ze nog een half uur buiten spelen. en dan om twee uur gaan ze weer een kwartier naar buiten. om extra te bewegen. want ook dat zie je bijvoorbeeld in finland, dat ze daar ook veel met vitaliteit en beweging bezig zijn

Dylan: en zijn jullie naar finland gegaan om daar naar te kijken?

respondent: het totale plaatje ja. want finland scoort als basisscholen heel hoog op de ranking zegmaar, en wij wilden ook wel eens kijken van hoe komt dat dan dat zij zo hoog scoren, en dat nederland eigenlijk zo veel lager op dei lijst staat. dus gezonde voeding zal daar echt wel een bijdrage aan leveren. dat kinderen zich toch beter kunnen concentreren.

Dylan: geven jullie dan ook voorbeelden in de klas, van die gezonde voeding?

respondent: ja dat doen we dus door de nieuwsflits, en we hebben ook wel eens een keer het thema gezond/ongezond gedaan. maar verder in de klas niet echt eigenlijk.

Dylan: behandel je dan ook voordelen van gezond eten en nadelen van ongezond eten?

respondent: mwah, soms

Dylan: en de nieuwsflits gaat naar de ouders toch?

respondent: ja iedere week. dan staat er dus iedere week een gezonde traktatie idee in, en we proberen bijvoorbeeld ook, vroeger als we bijvoorbeeld carnaval hadden, ik zeg maar even iets. nou dan was het allemaal sinas. sinas, kon iedereen lekker sinas drinken. maar dat is dus niet meer. nu kon je dus bijvoorbeeld een bekertje sinas krijgen of siroop, en had je nog dorst kan je daarna water krijgen. en bijvoorbeeld bij het kerstdiner, of een kerstlunch ofzo, dan wordt er ook echt op gelet, dat we niet alleen maar ongezonde dingen doen. dan liggen er fruitspiesen, en staat er een schaal komkommers of een schaal tomaten en daar proberen we dan ook echt op te letten. kijk als het een kerstdiner is, tuurlijk staan er ook minder gezonde dingen op tafel, zoals aardappelkroketjes ofzo. maar we proberen daar wel bewust op te letten. en ze mogen, dat is dan bijvoorbeeld met carnaval, dan krijgen ze wel een zakje chips. maar we proberen dan wel bij andere gelegenheden bijvoorbeeld appels uit te delen, ja. dus de ouderraad bijvoorbeeld die probeert er ook echt wel bewust naar te kijken.

Dylan: en is het moeilijk om de kinderen te motiveren of te overtuigen om dan die gezonde dingen te pakken?

respondent: nee niet echt eigenlijk, want dat staat er gewoon.

Dylan: ze zeggen niet van he ik wil nu sinas, of een echte kroket ofzo?

respondent: nee, nee, maar er is ook niets anders natuurlijk. en ik denk wel dat steeds meer kinderen wel water gaan drinken hoor. kijk in de bovenbouw lopen veel kinderen met een dopper, dat is best hip. ik bedoel als niemand met zo'n dopper loopt is het ook niet hip om te doen. maar tegenwoordig is het best wel hip, en dan zie je dat ook wel terug. ook in het team proberen we er op te letten. iedereen heeft van de school een dopper gekregen. bijvoorbeeld bij sinterklaas zorgde ik altijd voor een chocoladeletter voor iedereen, maar de afgelopen sinterklaas heeft iedereen een netje mandarijnen gekregen. jahaa. en dan maar een leuk gedicht erbij. maar we proberen daar wel op te letten.

Dylan: dus jullie letten er als docenten ook op. denk je dat de kinderen jullie als voorbeeld zien, of als rolmodel?

respondent: dat denk ik wel. ja dat denk ik opzich wel. maatgoed we zijn er ook wel bewust van dat er bij ons onder het personeel soms nog best veel gesnoept wordt hoor. ja best wel. jaa, te veel. soms ook in het zicht. ik zeg niet dat ik daar nooit aan mee doe he.

Dylan: en is dat in het zicht van de kinderen?

respondent: niet altijd. dat proberen we wel te voorkomen. dus als er hier schoolfruit is, dan proberen wij dat zelf ook te eten.

Dylan: zodat de kinderen kunnen zien dat de juf het ook doet, dus dat het dan wel goed zal zijn?

respondent: ja, precies

Dylan: ben je daar echt bewust mee bezig? met hoe de kinderen jou zien?

respondent: niet altijd, maar op dat gebied wel denk ik.

Dylan: nemen de kinderen soms dingen van jou over?

respondent: ja soms wel denk ik. als ik dan een appel eet ofzo, misschien dat ze dat dan na doen. dat weet ik niet. ja maargoed, dat fruit is hier niet meer zo'n discussie eigenlijk, helemaal niet. maar in de bovenbouw is dat wel meer hoor. al moet ik wel zeggen dat veel kinderen meedoen met dat schoolfruit en dat er eigenlijk in alle groepen al heel veel fruit wordt gegeten.

Dylan: daar zijn jullie eigenlijk al heel ver in

respondent: ja. en we deden eerst een dag, nu doen we twee dagen dat de ouders voor het fruit moeten betalen, en we willen volgend jaar naar drie dagen gaan. nu moeten geloof ik ouders 16 euro per jaar per kind betalen, voor twee dagen in de week schoolfruit.

Dylan: dat is wel te overzien toch? of zijn er veel ouders die daar toch niet aan mee doen?

respondent: nee er doen heel veel ouders wel aan mee, maar er zijn ook wel wat ouders die zeggen dat het dan fruit is wat hun kind niet lust en dan is het weer een mandarijn en dat lust hij niet, dus ik geef zelf wel iets mee. maar dan moeten ze wel echt fruit meegeven, dat benadrukken we ook in de nieuwsflits.

Dylan: want is het iedere week ander fruit? of hoe werkt dat?

respondent: naja goed van het eu schoolfruit, dat loopt natuurlijk straks af, dus dan moeten wij weer in de nieuwsflits gaan vermelden dat de ouders zelf fruit mee moeten geven. en ja soms is het natuurlijk wel eens op maandag en dinsdag van school, en dan gebeurt het wel eens dat het op maandag een appel is, en dat het op woensdag van het eu schoolfruit ook een appel is. maargoed er zijn ook wel eens dingen die kinderen thuis nooit eten. dat is soms ook geen succes. selderij bijvoorbeeld, nee dat is nou niet echt een daverend succes. en wortels, hmm, ook niet echt, maar dan als er veel wortels over zijn dan doen ze bij groep 7/8 ook wel eens koken, en dan worden de wortels verwerkt in wortelstamppot of wortelsoep ofzo, dat hebben we dan ook wel eens. dus dan doen we wel iets met de wortels die over blijven. en we hebben nu ook al twee jaar zo'n wintergroentepakket, dat is ook heel leuk. daarmee willen we het eten van groente ook stimuleren. dan leren ze wat ze daar allemaal mee kunnen maken, zodat ze dat ook een keer kunnen proeven. dus we proberen dat wel, maar het is gewoon heel moeilijk he als ouders daar niet in mee willen gaan. we hebben hier zelfs onder het personeel veel verdeeldheid over. de ene collega die heeft echt zoiets van al het snoep hier weg, en geen pakjes meer, alleen maar water, he die zit echt helemaal aan die kant. en je hebt ook collega's die zeggen ja je moet ook wel eens iets van suiker hebben.

Dylan: dus jullie zitten nog niet helemaal op een lijn op dat gebied?

respondent: nee, zeker niet, maar met dat fruit zitten we dat nu wel, daar is iedereen het over eens. en tussen de middag geen snoep in de brooddoos, daar is iedereen het ook wel over eens. maargoed dan staat er weer in de nieuwsflits wil iedereen letten op geen snoep in de brooddoos, maar soms als het er wel in zit, ja dan kan je er niet zo veel aan doen. proberen dat in de klas nog eens te zeggen, en nog eens in de nieuwsflits, maarja als ouders zeggen ja ze krijgen het toch...

Dylan: oke, en uh, we hebben het aan het begin al een beetje gehad over de studenten die hier komen. heb jij de activiteiten al gezien?

respondent: jajaja, dat boek, en die kaarten liggen hier ook.

Dylan: wat vind je er van?

respondent: ja is opzich wel oke toch?

Dylan: sluit het een beetje aan op wat jullie hier normaal gesproken doen, qua activiteiten?

respondent: ja dat denk ik wel, het is gewoon een stuk bewustwording, en dat is gewoon wel heel erg leuk.

Dylan: merk je dat ook aan de kinderen, dat ze dat leuk vinden?

respondent: ja volgens mij vinden ze het echt wel heel leuk. de vorige keer hadden ze ook bijvoorbeeld deze activiteit gedaan, en dan kwam ik hier op vrijdag, want ik ben hier alleen op woensdag en vrijdag, en dan kwam ik hier op vrijdag en toen zeiden ze van nou moet je maar eens kijken naar die flesjes met suikerklontjes, hoeveel suiker daar in zit!

Dylan: dus het is wel iets wat blijft hangen, en wat ze misschien ook wel thuis aan hun ouders vertellen?

respondent: ja.

Dylan: denk je ook dat ze hier thuis dan ook positief over vertellen?

respondent: ik denk het opzich wel. maar als ik hier in de klas kijk dan heb je een paar jongere kinderen die dat niet gaan vertellen, maar de oudere kinderen gaan dat thuis wel uit de doeken doen. maar dan heb ik het wel over kinderen die straks wel naar groep drie gaan, sommige van groep 1 die al wat verder zijn zullen dat ook wel doen.

Dylan: dat is natuurlijk ook eigenlijk wat we willen bereiken he, dat ze straks uit zichzelf zeggen van hey papa mama ik wil water mee, en gezonde dingen eten. en de communicatie met de studenten, heb je het idee dat dat goed gaat?

respondent: misschien hadden ze beter, he ze kwamen nu voor de nul meting, maar misschien hadden ze die nul meting kunnen doen en dan ook een gesprek plannen met de leerkracht, om alles kort te sluiten.

Dylan: dat hebben we van tevoren ook wel al als tip meegegeven ja.

respondent: tuurlijk, ze hebben wel contact gezocht, maar ze hadden ook beter nog even een soort van intake gesprek kunnen doen. ze hebben natuurlijk wel gecommuniceerd via de mail wanneer ze langs zouden kunnen komen voor de nul metingen in alle drie de groepen, dat was goed afgesproken, maar ik denk dat het misschien handiger was geweest om van tevoren gewoon een live intakegesprek te doen, om gewoon dingen af te spreken zoals wie zorgt er voor de spullen, hoe gaan we de les geven enzovoorts. he want nu waren ze bijvoorbeeld op woensdag voor de nul meting, en kwamen ze donderdag voor de eerste les, dus toen was er een andere collega die alle leskaarten even in de groepsapp gestuurd, zo van dit moet je dus morgen doen.

Dylan: het is dus eigenlijk de bedoeling dat zij die lesjes doen. dus ik snap best dat jullie andere verwachtingen hadden. ik zal dat nog wel even communiceren met de groep hoor. kijk wat je zegt, het zijn geen pabo studenten, dus ze zijn niet gewend om voor een groep te staan, maar aan de andere kant is dat wel goed om te oefenen. want ze doen nu de minor, zodat ze in de toekomst dit soort projecten kunnen gaan uitvoeren als bijvoorbeeld verpleegkundige. dus dan is het juist goed om te leren hoe je dit soort dingen doet. en als ik begrijp dat ze nu eigenlijk alles uit handen geven, dat is een gemiste kans voor hun. ik zal nog wel eens met hun in gesprek gaan over of ze dat expres doen, of dat ze het verkeerd begrepen hebben.

respondent: ik denk dat het hier, in deze klas, ook wel een beetje zal zijn, dat mijn collega dan al snel zegt van oke dat doe ik wel, weetjewel. maar ik denk dat het in de andere groep minder zal zijn.

Dylan: ik denk dat het voor jullie ook juist wel interessant zou zijn om tijdens de les, als de studenten die geven, dat jullie de kinderen een keer kunnen observeren. maargoed, misschien dat daar bij hun een reden voor is, ik ben heel benieuwd hoe dat zit. kijk ik ga naar alle scholen toe, dat zijn er 11, en de manier hoe er voor de spullen gezorgd wordt is wel heel verschillend. bij het ene groepje zorgen zij zelf voor de spulletjes, bij het andere groepje zorgt de school voor de spulletjes, en eigenlijk is het de bedoeling dat zij zelf voor de spullen zorgen, zo is dat ook gecommuniceerd.

respondent: nou want de vorige keer was ik hier inderdaad in de klas, vorige week geloof ik. kwam mijn collega met een hele tas vol, en daar zat alles in.

Dylan: dan hebben de studenten dat misschien slim onderhandeld, dat weet ik ook niet.

respondent: en nu zei ze ook ja nu moet ik voor morgen zorgen voor badschuim voor de activiteit, daar moet ik nog even snel achteraan zei ze.

Dylan: naja goed dat je dat aangeeft, dan kunnen we daar ook mee verder. heb je verder nog vragen over het project, of dit gesprek, of iets anders?

respondent: nee eigenlijk niet!

Dylan: oke, bedankt voor je tijd!