

Leer me kennen en kunnen

Aandacht voor de relationele aspecten van zwaarlijvigheid in de gymles

Zwaarlijvigheid van leerlingen kan tijdens de gymles om aandacht vragen, vooral ook vanwege de sociale aspecten. Uit een interviewstudie onder kinderen en jongeren die vanwege hun gewicht in een zorgtraject zitten, komt vooral de pijnlijkheid van de negatieve lading in allerlei sociale situaties naar voren. Wat betekent dat voor de context van de gymles en welke lessen zijn daaruit te trekken? In dit artikel volgt een eerste aanzet daartoe. | Mirjam Stuij

Achteloze opmerkingen in de les als 'hé dikke, schiet eens op', die ene leerling die vanwege zijn zwaarlijvigheid altijd als laatste gekozen wordt, ongemakkelijk aanzien hoe een ander door haar lichaamsgewicht met een oefening niet kan meedoen, jezelf betrappen op onterechte vooroordelen over iemands karakter en kunnen. Bekende situaties? Of iets om liever te negeren?

Iemands overgewicht is heel zichtbaar, en bij uitstek aanwezig in het fysieke van de gymles, maar zeker ook sociaal. Die sociale lading komt grotendeels ook van buiten de les; uit een interviewstudie onder kinderen en jongeren die (veel) overgewicht

hebben blijkt dat het onderwerp er voor hen altijd is. In dit artikel volgt een vertaalslag van die studie naar enkele inzichten die voor docenten bewegingsonderwijs relevant zijn, door een combinatie te maken met het werk van Jenny Slatman (2023) over nieuwe lichamelijkeid.

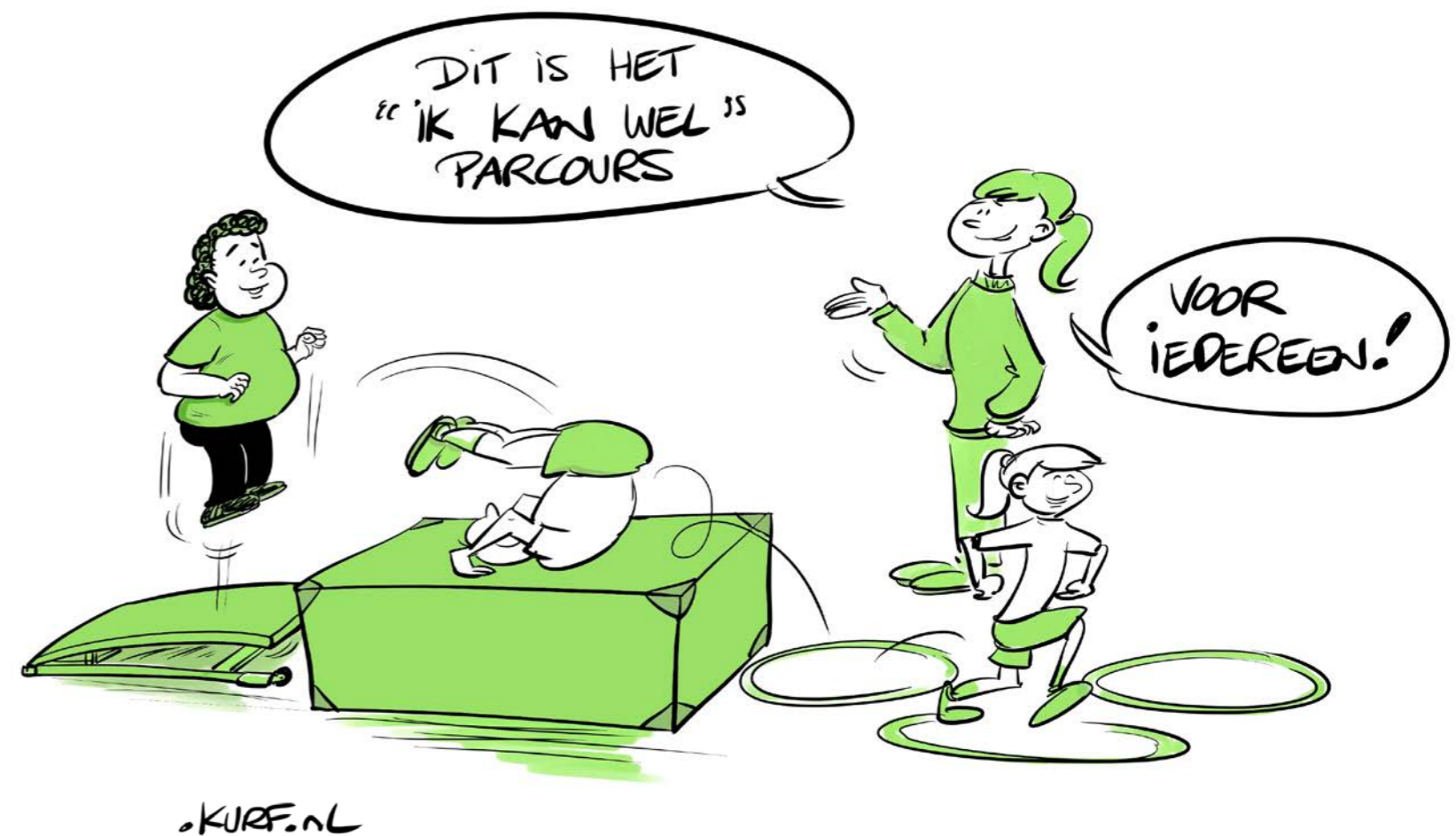
Methode

Dit artikel is gebaseerd op een interviewstudie onder achttien 8-tot-16-jarigen ('kinderen') die vanwege hun gewicht in een zorgtraject zaten (zie Stuij et al., 2020, 2021 voor details). Deze studie gaf inzicht in hun perspectieven op en ervaringen met de woorden die zorgverleners gebruiken om hun gewicht te bespreken. De interviews zijn narratief-thematisch geanalyseerd, om te bestuderen hoe

de kinderen betekenis geven aan (hun ervaringen met) de woorden. Hoewel het onderzoek vooral over woordgebruik ging, benadrukken alle gevonden thema's sociale en relationele aspecten.

Spanning tussen 'de realiteit' en de pijnlijkheid van het onderwerp

Uit de meeste gesprekken komt een spanning tussen 'de realiteit' die de woorden beschrijven, zoals Mira (12) dat noemt, en de pijn om daarmee geconfronteerd te worden. Celine (12) vertelt hoe het voor haar voelt als ze bij de kinderarts te zien krijgt waar haar gewicht in de groeicurve valt: "Als jij... weet dat je zware obesitas hebt... dan weet je dat je... een stuk zwaarder bent dan je had horen te zijn. Maar als je dan [een groeicurve] te zien krijgt, dan is dat niet fijn. Je zegt van; 'nou, dit is dan een normale lijn, hoe een normaal kind is, dit is obesitas en dit is dan sterk boven obesitas'. En dan weet ik al, nou ik zit natuurlijk daarboven. En dat doet je steeds meer pijn." Deze confrontatie met 'anders zijn' is zichtbaar



•KURF.nl

op de weegschaal en vooral in de vertaling naar de groeicurve, maar ongetwijfeld ook op allerlei manieren in de gymles. Denk aan die te smalle opening in een klimrek of een te strak lintje. Slatman heeft het over lichamen die 'niet in de wereld passen', bijvoorbeeld omdat ze dik zijn. Ze beschrijft hoe 'normaal' niet meer alleen 'gemiddeld' betekent, maar gaandeweg ook de connotatie 'zoals het hoort te zijn' kreeg, het ideaal - Celine hanteert vooral die laatste betekenis. Die sociale normen zijn ook terug te zien in de inrichting van de materiële omgeving, die vaak uitgaat van 'gemiddelde' ('normale') lijven. Daardoor ontstaat sociale uitsluiting: omdat het fysieke lichaam en de materiële omgeving niet bij elkaar passen, kan een kind niet of niet goed meedoen.

Het is er altijd

De pijn waar Celine, net als anderen, over spreekt is er ook doordat het

onderwerp er altijd voor ze is. Dat ervaren namelijk alle kinderen. Veel van hen vertellen in het interview uit zichzelf over nare sociale situaties, met bekenden of met onbekenden. Vrijwel alle kinderen melden pestgedrag op school. Pieter (13) geeft aan dat dit hem 'immuun' heeft gemaakt voor woorden die over zijn gewicht gaan. Voor meerdere kinderen roepen woorden waarmee ze gepest worden, zoals dik of vet, pijnlijke herinneringen op als dik en vet waarmee ze gepest worden, pijnlijke herinneringen op als een zorgverlener deze gebruikt - dat kan dus ook

voor een docent bewegingsonderwijs gelden. Sandra (14) vindt het 'vernederend' om haar gewicht te bespreken. Anderen vertellen over wildvreemden die hen op straat naropen vanwege hun gewicht.

Allerlei sociale ervaringen zorgen daarmee voor een negatieve lading van het onderwerp, die in gesprekken of opmerkingen over hun gewicht elders weer opgeroepen kunnen worden. In die negatieve lading zitten veel oordelen die de kinderen daarin aanvoelen: dat ze niet goed genoeg zijn, niet goed



Overgewicht is heel zichtbaar in de gymles



De pijn is dat het onderwerp er altijd voor ze is



Leer me kennen én leer me kunnen

genoeg hun best doen (om af te vallen), de hulp van een ander (zoals een zorgverlener) niet waard zijn. Dat maakt dat deze kinderen zich heel bewust zijn van hun lijf, maar ook dat ze weten dat ze er altijd door iedereen op gewezen of aangekeken (kunnen) worden.

Leer me kennen en kunnen

Veel kinderen spraken over de houding van professionals tijdens gesprekken. Deze houding, en dan vooral de manier van praten, werkt in op de ervaringen die de kinderen hebben met specifieke woorden over hun gewicht. Een houding laat zien of iemand echt geïnteresseerd in ze is of dat ze zich 'gewoon de volgende patiënt' voelen. Veel kinderen zijn zich sterk bewust van de sociale complexiteit in gesprekken over hun gewicht, vanwege de zichtbaarheid ervan en morele lading, het afwijken van 'normaal'. Daardoor weten ze ook vaak wel dat het een lastig onderwerp is om over te praten, niet alleen voor zichzelf, maar ook voor anderen. Vooral rustig aan beginnen vinden ze belangrijk. Zoals Pieters tip voor een gesprek:

"Je kunt beter gewoon rustig beginnen van hallo, hoe oud ben je, hoe heet je, heb je het leuk thuis, is het goed, gaat het goed op school? (...) Mijn huisarts... die vraagt gewoon hoe het gaat en dan gaat-ie

beginnen, dan gaat-ie je nakijken en de kinderarts die doet dat gelijk al."

Iemand leren kennen vraagt om een respectvolle, open en nieuwsgierige houding voorbij het lichaamsgewicht. Kritische zelfreflectie op de eigen (voor-)oordelen over iemand(s) (kunnen) zijn in een gesprek helpt daarbij.

Naast 'leer me kennen' is in navolging van het werk van Slatman een belangrijke toevoeging voor de docent: 'leer me kunnen'. Ze schrijft hoe het lichamelijke 'ik kan' vooral gevormd wordt in sociale en materiële relaties - zoals de eerdergenoemde fysieke blokkades in de gymles die sociaal bepaald zijn (de grootte van het klimrek en de lintjes). Dat 'ik kan' kan daar dus ook in gefrustreerd raken en leiden tot 'ik kan niet'.

Juist voor kinderen die al op veel vlakken die ervaring hebben het gevoel niet goed genoeg te zijn om mee te (mogen) doen in uiteenlopende situaties, is het belangrijk te kijken naar het 'ik kan wel'. Dat kan in allerlei elementen terugkomen, waaronder de houding van de docent, de omgangsnormen in de les, de materialen en fysieke ruimte. Zorgen, voegt Slatman toe, betekent ruimte geven aan ieder lichaam. En de

gymles is bij uitstek een belangrijke plek om dat te doen. ●

Scan of klik [hier](#) naar de interviewstudie



Bronnen

Slatman, J. (2023). *Nieuwe lichamelijke. Noordboek*.

Stuij, M., van Maarschalkerweerd, P.E.A., Seidell, J.C., Halberstadt, J. & Dedding, C. (2020). Youth perspectives on weight-related words used by healthcare professionals: A qualitative study. *Child Care Health Dev*, 46, 369-380. <https://doi.org/10.1111/cch.12760>

Stuij, M., van Maarschalkerweerd, P., Dedding, C., Camfferman, R., Seidell, J. & Halberstadt, J. (2021). "Deze woorden over mijn gewicht vind ik goed..." *Inzichten voor zorg-professionals die met kinderen praten*. Amsterdam/Utrecht: Care for Obesity/Mulier Instituut.

Contact

m.stuij@mulierinstituut.nl

Mirjam Stuij is senior onderzoeker bij het Mulier Instituut

Tekening

John Körver

Kernwoorden

overgewicht, sociale veiligheid, gymles, sociale normen, lichamelijke

PRAKTIJK

KATERN

Van weerstand naar inspiratie ②

Toewerken naar een choreografie, meer dan het aanleren van een 'dانسje'

In LO Magazine 3 2024 schreven wij als vaksectie B&M over het belang van meer bewegen en muziek in het bewegingsonderwijs. Met dit vervolgartikel geven wij een voorbeeld van hoe een complete les eruit zou kunnen zien, waarbij verschillende werkvormen worden toegepast. Daarnaast reiken wij een aantal handvatten aan voor het ontwerpen van een rijke en gevarieerde les bewegen & muziek.

| Jolijn Bosch, Sjouke Hoogma en Maggie Muhren

Lesopbouw

Deze les werkt toe naar een choreografie op het nummer 'Love, not war - Jason Derulo' (zie tabel 1). De les is zowel toepasbaar in de bovenbouw van het basisonderwijs als in de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Het is raadzaam de werkvormen over meerdere lessen te verspreiden.

Scan of klik [hier](#) naar zes filmpjes met de lesopbouw (bm1 - bm6)



Tabel 1 Lesopbouw

Inleiding	Werkvorm 1	Werkvorm 2	Werkvorm 3	Eindvorm
Vierkanten	Spelen met ritmes	Bewegen op een gespeeld ritme	Werken met een lesbrieff	Choreografie



Zorgen betekent ruimte geven aan ieder lichaam