kind naar gezonder gewicht

Praktische handreiking

Versie juli 2026

Ondersteuning bij kinderen met een licht verhoogd GGR (overgewicht zonder risicofactoren)

Dit document dient als praktische handreiking voor gemeenten en GGD'en (lokale en regionale projectleiders en eventueel andere betrokkenen). Samen met de JOGG-accounthouder en/of de KnGG-adviseur kunnen zij verkennen welke mogelijkheden er zijn om kinderen met overgewicht te ondersteunen, afgestemd op de lokale situatie en het bestaande aanbod.

Binnen het Aanvullend Zorg- en Welzijnsakkoord (AZWA) is afgesproken dat preventie structureel wordt ingebed binnen zorg en welzijn. Preventieve en collectieve activiteiten dragen zo bij aan een integrale aanpak, zoals bijvoorbeeld de aanpak Kind naar Gezonder Gewicht. Voor de circa 400.000 kinderen in Nederland met een licht verhoogd Gezondheidsgerelateerd Risico (GGR), oftewel overgewicht zonder risicofactoren, is tijdige en passende ondersteuning belangrijk. Dit voorkomt dat zij buiten beeld raken en versterkt tegelijkertijd het preventieve fundament van Kind naar Gezonder Gewicht.

De ambitie blijft dat Kind naar Gezonder Gewicht er is voor álle kinderen met overgewicht en obesitas. Tegelijkertijd biedt dit document handvatten om in te spelen op vragen en ondersteuningsbehoeften vanuit gemeenten, zodat een werkbare balans ontstaat tussen de landelijke ambitie en de actuele uitdagingen in het veld.

Aansluiting JOGG-aanpak en Kind naar Gezonder Gewicht

De JOGG-aanpak en Kind naar Gezonder Gewicht vullen elkaar aan bij dit vraagstuk, JOGG is verantwoordelijk voor de preventieve infrastructuur van Kind naar Gezonder Gewicht. Samen zorgen zij voor een gezonde leefomgeving én passende ondersteuning voor kinderen die extra hulp nodig hebben. Door samenwerking kunnen professionals kinderen gericht doorverwijzen naar passend aanbod in zorg of preventie. Zorg en preventie zijn onlosmakelijk verbonden en versterken elkaar.

Het uitgangspunt is het voorkomen van verergering van de mate van overgewicht en voorkomen dat kinderen tussen wal en schip vallen als het aanbod(nog) niet volledig sluitend is, middels:

- Vroegtijdige signalering: Houd via vaste contactmomenten Jeugdgezondheidszorg en de daarbij behorende groeimetingen óf signalen uit het netwerk (bijvoorbeeld middels laagdrempelig contact en activiteiten) zicht op kinderen met overgewicht.
- Benut het bestaand netwerk: Maak gebruik van het lokale (en regionale) netwerk, zowel uit het sociaal domein als zorgdomein. Denk aan uitvoerders, aanbieders en zorgverleners.
- Zicht op bestaand aanbod: Maak het bestaande lokale (en regionale) aanbod inzichtelijk en toegankelijk voor professionals, kinderen en ouders, bijvoorbeeld met een sociale kaart of activiteitenplan, en benut dit aanbod wanneer mogelijk.
- Benut leefstijlloketten: Zet - waar beschikbaar - leefstijlloketten in als laagdrempelig informatie-, verwijs- of toegangspunt.
- Duidelijke rolverdeling professionals: Onderzoek welke professionals de warme toeleiding kunnen vervullen binnen hun rol en expertise en ken elkaar (bijvoorbeeld een beweegmakelaar). Zij zijn geen vervanging van de Centrale Zorgverlener.
- Voorkom versnippering: Houd vast aan de uitgangspunten van de aanpak Kind naar Gezonder Gewicht door duidelijke afspraken over rollen en verantwoordelijkheden, bijvoorbeeld met een verwijsstructuur of zorgpadentool.

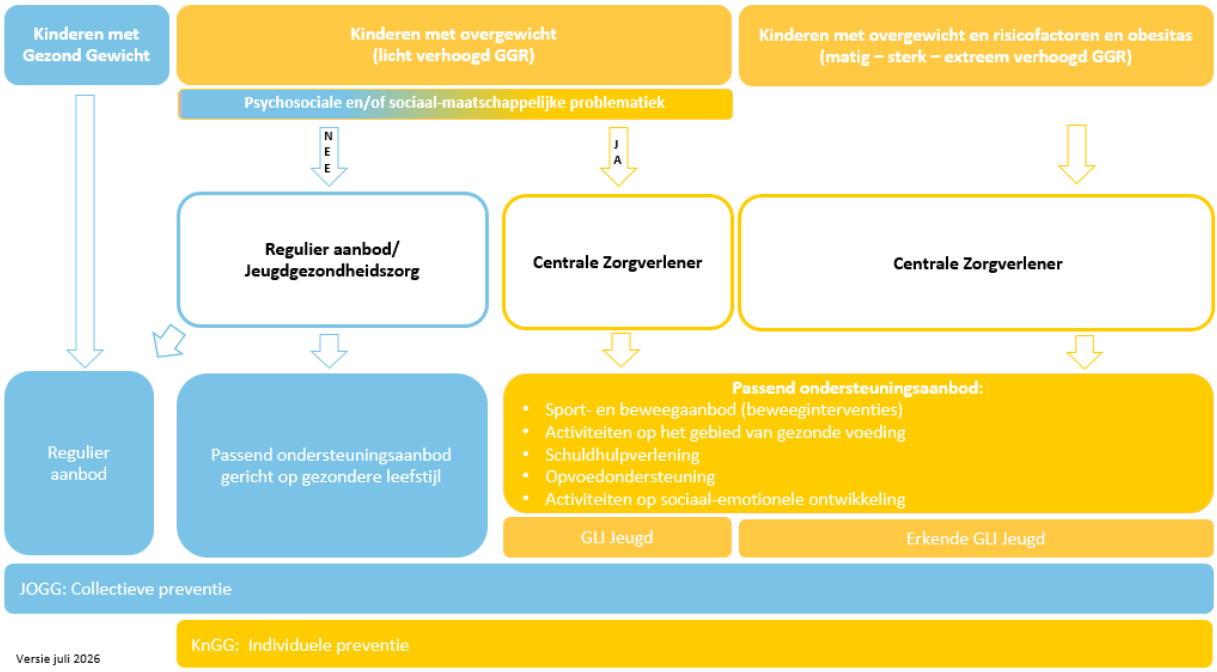
Kind naar Gezonder Gewicht: voor álle kinderen met overgewicht en obesitas

Kind naar Gezonder Gewicht richt zich op individuele kinderen met overgewicht of obesitas (geïndiceerde en zorggerelateerde preventie). De JOGG-aanpak richt zich collectief op alle kinderen door de omgeving gezond in te richten en de gezonde keuze de makkelijke keuze te maken (universele en selectieve preventie), zie afbeelding.



Een praktische tussenweg die inspeelt op vragen vanuit gemeenten

In deze praktische handreiking gaan we verder in op een tussenweg waarin we de realiteit in de praktijk omarmen. Gemeenten hebben vaak vragen over kinderen met overgewicht, daarom laten we zien hoe KnGG en JOGG elkaar nu aanvullen. Zo werken we stap voor stap toe naar de ‘ideale situatie’, waarin alle vier niveaus van preventie (universeel, selectief, geïndiceerd en zorggerelateerd) goed met elkaar verbonden zijn, zie afbeelding.



(1) Wanneer verwijs je wel door naar een Centrale Zorgverlener en wanneer niet?

Signalering van overgewicht vindt plaats binnen zowel het zorgdomein als het sociaal domein. De vaststelling van het GGR gebeurt conform bestaande professionele richtlijnen. Het is belangrijk om in lokale werkafspraken vast te leggen welke professional de brede anamnese uitvoert, de risicofactoren beoordeelt en het GGR bepaalt. Doorverwijzing kan door verschillende professionals gebeuren (zie Stap 1 Landelijk model, 'Overgewicht constateren'), is maatwerk en hangt af van:

- De mate van psychosociale en/of sociaal-maatschappelijke problematiek en de complexiteit van de casus.
- De behoefte aan intensievere of gespecialiseerde zorg.
- De behoefte en motivatie van het kind en de ouders.

(2) Wat kan passende ondersteuning zijn voor kinderen met overgewicht zonder risicofactoren, zonder directe inzet van een Centrale Zorgverlener?

Signalering (Stap 1 Landelijk model, 'Overgewicht constateren')

- Zorgdomein: JGZ, huisarts, POH, kinderarts of andere professional signaleert overgewicht en bespreekt dit op een respectvolle, motiverende manier met kind en ouders. Zij kunnen, eventueel in samenwerking met het CJG, fungeren als poortwachter.
- Sociaal domein: Professionals zoals buurtsportcoaches, jeugdconsulenten, intern begeleiders of buurt-/wijkteams kunnen vroegtijdig (op zicht) signaleren bij een contactmoment die niet specifiek voor het gewicht van het kind is (bijv. motorische ontwikkeling).
- Netwerksamenwerking JOGG en Kind naar Gezonder Gewicht: Professionals op signaleerplekken (school, sport, welzijn, wijk/buurt) maken de verbinding, zodat kinderen met warme toeleiding bij passend aanbod terechtkomen. Zorg dat je elkaar (JOGG-regisseur en projectleider Kind naar Gezonder Gewicht) kent en zoek elkaar op. Zorg en preventie zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, beide aanpakken hebben elkaar nodig.

Warme toeleider

- De warme toeleider: is een professional die dicht bij het gezin staat en helpt bij het vinden van passend aanbod voor het kind, zoals sport, bewegen, voeding, welzijn of opvoeding. Binnen gemeenten kunnen deze functies verschillende namen hebben, bijvoorbeeld jeugdverpleegkundige (POH-jeugd), brugfunctionaris, beweegmakelaar, buurtsportcoach-plus, sportconsulent of wijkmakelaar. Het gaat om professionals die aansluiten bij de beleving en interesses van het kind en gezin om blijvende deelname en gedragsverandering te vergroten. De warme toeleider is aanvullend en geen vervanging van de Centrale Zorgverlener.

''We weten uit onderzoek dat je een verbinder zoals een warme toeleider nodig hebt, een persoon waar kind en gezin een vertrouwensband mee heeft. Het is de taak van de gemeente om te onderzoeken wie deze persoon kan zijn. Waar worden mogelijkheden gezien om dit te faciliteren en borgen, is dat informeel, formeel, in het netwerk?''

Passend aanbod

- **Individuele begeleiding (JGZ): De JGZ kan laagdrempelig begeleiden, waarin samen met kind en ouders haalbare leefstijldoelen worden opgesteld en gemonitord.**
- **Collectief preventief aanbod: Zorg dat bestaand aanbod (sport, bewegen, welzijn, voeding, opvoeding) vindbaar, zichtbaar en toegankelijk is. Dit kan bijvoorbeeld via de JOGG-regisseur, beleidsmedewerker, een sociale kaart, netwerkbijeenkomsten of leefstijlloket.**
- **Toegang tot passende activiteiten of interventies: Zet bestaande groepsactiviteiten in die aansluiten bij belemmerende factoren naar een gezonder gewicht, ook gericht op ouders, zoals opvoedondersteuning of gedragsverandering.**
- **Lokale verwijsstructuur: Leg vast wie wat doet bij welke mate van overgewicht, er zijn voorbeelden van hoe andere gemeenten dit hebben vastgelegd.**
- **Aandacht voor diversiteit: Sluit aan bij wat er al lokaal wordt georganiseerd en zorg voor toegankelijk en inclusief aanbod. Houd rekening met laaggeletterdheid, anderstaligheid, culturele normen en de belevingswereld van kinderen en ouders.**

"Door de signalering, warme toeleiding en passend aanbod goed te organiseren, wordt voorkomen dat kinderen met overgewicht tussen wal en schip vallen. Dit vraagt om duidelijke afspraken en samenwerking tussen JGZ, JOGG en Kind naar Gezonder Gewicht binnen de gemeente."

(3) Hoe ziet leefstijlbegeleiding eruit voor kinderen met overgewicht die wel door een Centrale Zorgverlener worden begeleid?

- **Verwijzen naar passende interventies: De Centrale Zorgverlener verwijst naar bestaande multidisciplinaire interventies gericht op gezondere leefstijl, met aandacht voor ouderparticipatie.**
- **Erkende interventies: Maak daarbij gebruik van erkende interventies, zie hiervoor het overzicht via Loketgezondleven.nl.**

Warme toeleiding: vertrouwen en maatwerk

Warme toeleiders hoeven geen gesprekken over gewicht te voeren of gedragsverandering te begeleiden. Wél is het belangrijk dat zij zich comfortabel en competent voelen in het contact met kinderen met overgewicht en hun ouders. Zo kunnen zij op een laagdrempelige manier informeren en activeren richting passend aanbod.

Gewicht en leefstijl zijn gevoelige onderwerpen die kunnen samengaan met schaamte, schuldgevoel of weerstand. Een open, niet-oordelende houding helpt om vertrouwen op te bouwen en de drempel naar deelname aan activiteiten te verlagen.

Ondersteuning voor professionals:
Folder "Praten over gewicht" voor zorg-, school- en wijkprofessionals
Folder "Woordgebruik: Inzichten voor professionals die met kinderen praten"
E-learning "Praten over gewicht"

TIPS - Aan de slag in jouw gemeente

- Bekijk je lokale situatie, welke terminologie en werkwijzen worden al benut?
- Zorg voor een actueel overzicht met hierin het (lokale) sociaal-/maatschappelijke aanbod.
- Bekijk wie in jouw gemeente de warme toeleider kan zijn of al is, waar worden kansen gezien om deze rol te faciliteren?
- Werk integraal samen en sluit aan bij bestaande netwerkpartners zoals welzijnswerk, wijkteams, sociaal domein-/jeugdteams, CJG, JGZ, zorgprofessionals, onderwijsprofessionals, religieuze of culture gemeenschappen.
- Zorg dat het lokale wijkteam aansluit bij de aanpak Kind naar Gezonder Gewicht, lees hier de bouwstenen om samen te werken met het wijkteam.
- Pas stepped & matched care toe door te starten met lichte, passende ondersteuning op maat en alleen op te schalen als de situatie of behoefte van het kind en gezin daarom vraagt, om zo onnodige medicalisering te voorkomen.
- Benut kansen om met brede preventieve initiatieven te verbinden, zoals JOGG en Kansrijke Start (focus op ouderschap, armoede en het verkleinen van gezondheidsachterstanden). Voor een concreet praktijkvoorbeeld van hoe dit kan werken, bijvoorbeeld in het verbinden van sport (preventie) en zorg, zie hieronder 'Verbinding sport en zorg'.

VOORBEELD- Verbinding sport en zorg

Onderstaand voorbeeld laat zien hoe sport (preventie) en zorg in de praktijk met elkaar verbonden kunnen worden. Het voorbeeld maakt inzichtelijk welke partners nodig zijn, hoe de warme toeleiding hierin werkt voor kinderen met overgewicht en hoe kinderen met overgewicht op een laagdrempelige manier worden begeleid naar passend beweegaanbod.

- De warme toeleider sport (WTS) begeleidt een kind naar verschillende instapsporten, om zo de drempel voor het kind te verlagen. Op welke manier kunnen partners bijdragen aan passende ondersteuning en zorg voor kinderen met overgewicht of obesitas? Zie Netwerkschema meer mensen in beweging.
- Wat zijn zoal de taken van een WTS?
    - Contact met signaleerder/toeleider
    - Sport- & beweegnetwerk opbouwen en onderhouden
    - (Individueel) begeleiden naar passend aanbod
    - Evalueren hoe het gaat en bijsturen waar nodig
- Welke type professionals kunnen WTS zijn? Denk aan een beweegmakelaar, jongerenwerker, wijkmakelaar, buurtsportcoach-plus, sportconsulent, verenigingsondersteuner, etc.

Dit dynamische document probeert zo volledig mogelijk te zijn maar is niet compleet en vraagt maatwerk per lokale situatie. Vragen? Neem contact op met je JOGG-accounthouder/ KnGG adviseur.