

‘Dit is geen afvalkamp, hier is geen weegschaal’

... Kinderen met overgewicht gingen afgelopen week op Victory Camp om te leren bewust met voedsel om te gaan en actief te leven.

... Het gaat om het zelfvertrouwen. Een weegschaal komt er niet aan te pas.

► PUTTEN

‘Zet de stoelen maar in de vorm van een autobus’, zegt psychologe Carlijn Wijffelaar tegen de zes meiden in haar groepje. ‘Eén is de chauffeur. De kinderen die links in de bus zitten proberen de chauffeur over te halen om linksaf te slaan naar het dorp. De kinderen die rechts zitten willen naar het strand.’ Er barst een flink geschreeuw los. ‘Rechtsaf, want in het dorp kun je lekker winkelen’, roept er een. ‘Nee, links. Ik wil chillen op het strand’, roept een meisje ertegenin. Ze worden het niet eens. ‘De bus is net als je lichaam’, legt Carlijn uit als het weer stil is. ‘De ene kant van je lichaam wil soms rechts, de andere kant links. De ene kant is genieten van veel eten, de andere kant is gezond zijn. Jij bent de chauffeur. Jij kunt kiezen waar je heen gaat.’

Op een kampeerboerderij in Putten deden deze week 22 kinderen van elf tot en met vijftien jaar mee met het Victory Camp. Eén op de acht Nederlandse kinderen is te zwaar. Ze worden vaker gepest dan hun leeftijdgenoten, zegt Kirsty de Smit van Stichting De Ster. Om hen weerbaar te maken en om hen te helpen iets aan hun overgewicht te doen, biedt de stichting hen het zogenoemde Victory Camp aan.

babbelbox

‘Stichting De Ster organiseert al jarenlang kampen waar kinderen leren voor



Deelnemers aan het Victory Camp en hun leiders doen buiten een dansje tussen intensieve trainingssessies door.

zichzelf op te komen en hun zelfvertrouwen te vergroten’, zegt Lieve van Geldorp, initiatiefnemer en directeur van Stichting De Ster. ‘Tot zeven jaar geleden bestond het zogenoemde Victory Camp voor kinderen met overgewicht. Wij vonden het jammer dat het er niet meer was en daarom blazen wij dat concept nieuw leven in.’ De deelnemers zitten elke ochtend bij een aantal workshops. ‘Ontdek je snackje’ gaat over voedsel, er is een workshop drama en een met de naam

‘babbelbox’, waar de psychologische aspecten aan de orde komen, zoals het spel met de autobus. Tijdens het onderdeel ‘move’ gaan de kinderen bewegen en sporten. ‘Dit is geen afvalkamp en de kinderen hoeven dus ook niet op de weegschaal’, benadrukt Van Geldorp. ‘Ze leren technieken waarmee ze gezonder gaan eten en bewegen. Daarnaast werken we aan zelfvertrouwen.’ Verder zijn er voor de deelnemers mentormomenten, waar ze doelen vaststellen en kunnen aangeven wat ze willen

leren. ‘Als je van de ene op de andere dag je levensstijl compleet verandert door bijvoorbeeld een zwaar dieet te volgen, is de kans groot dat je het niet volhoudt. Maar als je je in stapjes een gezonde en actieve levensstijl aanmeent, dan is de kans veel groter dat je slaagt’, zegt Van Geldorp. Tijdens het kamp komt gezond eten, voorzien van een groen label, op tafel. Maar er is ook minder gezond voedsel met een oranje label. ‘De kinderen mogen zelf bepalen wat ze kiezen. Zo leren ze omgaan met

situaties waarin ze in aanraking komen met verleidelijke dingen.’

Aan het eind van het kamp, als de ouders de kinderen komen ophalen, maken de kinderen afspraken. ‘Wij vragen aan de kinderen wat zij willen veranderen en aan hun ouders wat ze binnen hun gezin willen veranderen. Dat kan gaan over sport, wat er wordt ingekocht en op welke tijden er maaltijden zijn’, zegt Van Geldorp. Na een aantal weken is er een nazorgmoment, waarin wordt gekeken of de afspraken worden nageleefd. ‘Dat is spannend, heel erg spannend. Ik ben razend nieuwsgierig hoe deze kinderen er over een jaar uitzien en hoe het met ze gaat.’

smoothies

Tamara Zijm, bijna klaar met haar studie voor diëtiste, leidt elke dag anderhalf uur lang de workshop ‘Ontdek je snackje’. De kinderen leren er het verschil tussen hoofd- en buikhonger, wat koolhydraten zijn en hoeveel brood, fruit en groente je elke dag moet eten. ‘We hebben smoothies gemaakt, bloemkool geproefd – dat had bijna niemand ooit gegeten.’

De deelnemers zijn tevreden over het kamp. ‘Ik ben mee om nog meer mijn zelfvertrouwen naar voren te halen’, zegt Marit. ‘Maar ook voor de gezelligheid en gezonder leven. Ik heb geleerd dat gezond eten ook superlekker kan zijn. Ik was al veel afgevallen, maar er kan nog wel wat meer af.’ Kampgenote Minke draag om haar pols een WWJD-armbandje: *What would Jesus do?* – Wat zou Jezus doen? Helpt haar christelijk geloof bij het afvallen? ‘Misschien niet, maar wel om mezelf te accepteren.’ In de herfstvakantie is er weer een Victory Camp. <