



Het Victory Camp voor kinderen met obesitas. De jongeren bewegen onder leiding van twee begeleiders.

FOTO MAARTEN HARTMAN

De hamburger-gedachte of het salade-stemmetje

■ Jongeren met overgewicht leren op zomerkamp voor zichzelf op te komen en keuzes te maken

REPORTAGE

Eline van Suchtelen
Putten

Terwijl veel kinderen in Frankrijk of Italië aan het zwembad luieren met ijsjes, werken zo'n twintig pubers met overgewicht deze week op een jongerenkamp in Putten aan hun zelfvertrouwen. Het uiteindelijke doel van het Victory Camp van Stichting De Ster: afvallen om weer gezond te leven. Maar veel belangrijker nog is dat de kinderen weer blij worden met wie ze zijn.

Een van die jongeren is Yeray (13) uit Almere. Hij begon veel te eten door verdriet. "Er gingen een heleboel mensen dood in mijn familie", vertelt Yeray op een bankje naast de schommels op het speelterrein. De jongen kijkt verlegen naar beneden. "Omdat ik zo dik werd, ging ik van zwemmen af. Nu zit ik op basketbal.

Daar heb je gewoon kleren aan, dus hoef ik mijn lichaam niet te laten zien." Op school wordt Yeray gepest. Ze noemen hem 'homo' of 'dikzak'. Meestal negeert hij het. Door het gepest ging hij veel gamen, vooral schietspellen. Op het kamp merkt Yeray dat het ook leuk is om met anderen buiten te spelen.

In de pauze trappen een paar jongens een balletje. Twee meiden spelen een potje tennis. Een normaal beeld van spelende kinderen, maar voor deze jongeren niet vanzelfsprekend. De meesten durven vanwege hun gewicht niet naar de gymles op school, of zijn gestopt met sporten bij een vereniging.

"Hier leren ze weer dat bewegen ook leuk kan zijn", legt kinderpsycholoog Lieve van Geldorp (34) uit. "Veel kinderen zijn dat vergeten omdat ze het al zo lang niet meer hebben gedaan, of het associëren met iets naars."

Uit een grote bak met groente en fruit wordt gretig gesnoept. Tijdens de lunch staan ook gewoon chocopasta en pindakaas op tafel. Wel met een oranje sticker, wat betekent dat er veel calorieën in zitten. Op gezondere producten staat een

'Omdat ik zo dik werd, stopte ik met zwemmen. Nu zit ik op basketbal, daar heb je kleren aan.'

groene sticker. Zo ligt de beslissing hoe gezond ze eten bij de kinderen zelf.

Naast kennis over voeding is er aandacht voor het leren omgaan met keuzes. Hoe zorg je ervoor dat

je kiest voor een salade in plaats van een hamburger? Moet je dan luisteren naar de ene gedachte die zegt dat je een hamburger nodig hebt omdat je je zo rot voelt en zo'n zin hebt, of naar dat andere stemmetje dat zegt dat een salade beter is?

Als oefening zitten de jongeren in een denkbeeldige bus. Yeray mag chauffeur spelen. De ene helft van de passagiers wil luieren op het strand, de andere naar de stad om daar rond te struinen. De kinderen bedenken argumenten waarom ze naar het strand, of juist de stad willen. Een hoop kabaal volgt. "In de stad gaan we lekker shoppen", schreeuwt de een. "Op het strand kun je lekker bruin worden", roept een ander. Yeray is in de war en weet niet welke kant hij op moet sturen. Uiteindelijk kiest hij voor een compromis: naar het strand en daar shoppen bij kraampjes. Na de oefening wordt uitgelegd dat de

bussituatie symbool staat voor een heleboel andere momenten in het leven waarop je ook compromissen kunt sluiten.

Een zaal verderop speelt een actrice een scène waarin een meisje gepest wordt. Ze reageert er verschillend op. Even later mogen de kinderen het zelf proberen. Niemand vindt het leuk om naar voren te komen, maar na een paar keer oefenen staan ze er steeds zelfverzekerder. Telkens als iemand het lef heeft om naar voren te stappen, volgt een 'stermoment', een daverend applaus. Daarna is het tijd om complimentjes uit de *secret friend box* te pakken. De kinderen mogen elkaar gedurende de week briefjes schrijven en in de doos doen. Yeray heeft geluk vandaag. Hij mag op de stoel gaan staan en het voorlezen. Op het briefje staat dat iemand het cool vindt dat hij van basketbal houdt. Hij straalt en krijgt een applaus.