

Johnny Joker maakt tandenpoetsen leuk

Humor en zelf ontdekken als drijfveer voor gezond gedrag

Hoe motiveer je een kind om zijn tanden te poetsen? Het nieuw verschenen Johnny Joker-boekje doet het met motivational interviewing en veel humor. Initiatiefnemer, arts en preventiespecialist Marnix Hoppener legt uit waarom dat beter werkt dan betutteling en bangmakerij.

“**W**e willen vaak dingen van onze kinderen gedaan krijgen door ze iets op te leggen of door ze bang te maken. We laten ze net zolang aan tafel zitten tot ze hun groente op hebben. Of we zeggen: “Als je niet poetst, krijg je gaatjes”. Maar helpt die aanpak ook? Uit eigen ervaring weet ik bijvoorbeeld dat tandenpoetsen een gevecht kan zijn. Als je kinderen op een luchtige manier zelf laat ontdekken waarom ze het beter wel kunnen doen, is dat verleden tijd.”

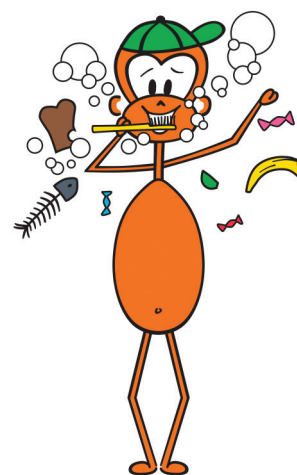
Buzzen

Volgens Hoppener, die promoveerde in de vasculaire geneeskunde en later betrokken was bij de ontwikkeling en implementatie van een preventieprogramma voor volwassenen, zijn gedragsverandering en zelfzorg het antwoord op de tsunami van leefstijlgerelateerde aandoeningen in de westerse wereld: “Maar gedrag bij volwassenen veranderen is niet zo gemakkelijk. Veelal moet er een ‘life event’ of ziekte aan vooraf gaan voordat iemand echt naar zichzelf kan, wil of durft te kijken. De echte kansen liggen bij onze kinderen. Door ze spelenderwijs

bewust te maken van zichzelf en hun omgeving bouwen we mee aan hun sociale en emotionele ontwikkeling. Ze leren hierdoor zelf de juiste keuzes te maken. Het was Einstein die zei: “The significant problems we face, cannot be solved at the same level of thinking we were at when we created them”. Je moet ongezond gedrag dus niet aanpakken op het niveau van het gedrag zelf, maar op een ander niveau: dat van onze kernwaarden en overtuigingen. En die waarden worden vooral in de eerste fase van ons leven onbewust gevormd, als onze harde schijf nog leeg is. Alles wat je op kinderleeftijd op die harde schijf stopt, bepaalt mede het gedrag op latere leeftijd. Het werkt dus heel goed om op jonge leeftijd positieve boodschappen te ‘buzzen’. En dat is precies wat we doen met de boekjes uit de Johnny Joker-reeks.”

Jungiaanse apen

Hoppener en co richten zich met de Johnny Joker-boekjes vooral op de ontwikkeling van het E.Q. van kinderen: “I.Q. helpt je op school, E.Q. helpt je door het leven. En boekjes die kinderen het alfabet of getallen leren, zijn er wat ons betreft genoeg”, legt hij uit.



De karakters van Johnny Joker en zijn vriendjes zijn niet willekeurig gekozen, maar gebaseerd op de typologieën van professor Jung. “We merken dat kinderen zich veelal in een of meer van de aapjes herkennen. Het kind gaat nadenken over zijn eigen karakter en gevoelens. Door te ervaren dat we niet allemaal gelijk, maar wel allemaal leuk zijn en erbij horen, krijgt een kind zelfvertrouwen. En als een kind lekker in z'n vel zit en zichzelf en zijn omgeving snapt, dan kan het vanuit dit zelfvertrouwen makkelijker verantwoordelijkheid voor zichzelf nemen en goede keuzes maken.”

Nooit meer poetsen?

In het boekje ‘Johnny Joker houdt zijn kiezen op elkaar’ wordt duidelijk wat Hoppener bedoelt. Het aapje Johnny Joker is een brutale en vrolijke grappenmaker. Hij vindt alles ‘reTEGRAPPig’, maar tandenpoetsen vindt hij een stomme bezigheid. Om het leuker te maken, stopt hij chocoladepasta in de tube. Op een dag is zijn moeder zijn kuren zat. In plaats van hem te dwingen of te straffen, zegt ze dat hij nu nooit meer tanden hoeft te poetsen. Is dat opvoedkundig niet totaal onverantwoord? “Nee hoor, het is een andere benadering”, zegt Hoppener. “We draaien de boel bewust om, zodat het kind zelf kan ervaren wat de consequenties zijn. Het is geen voorlichtingsboekje, dus poetsinstructies of uitleg over cariës geven we niet. Het gaat erom dat kinderen het ‘why’ ontdekken.” En inderdaad. Johnny vindt het eerst nog leuk dat hij de dagelijkse mondhygiëne kan laten voor wat het is, maar al snel groeit er broccoli tussen zijn tanden en plakken zijn tanden aan elkaar. Aan het einde van het boekje staat hij weer vol overgave te poetsen.

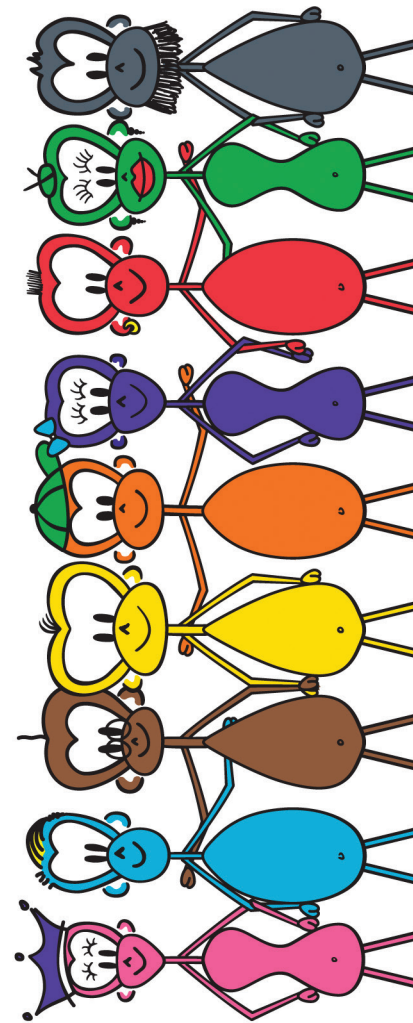
Motivational interviewing

Naast de ongebruikelijke opvattingen van Johnny's moeder, vallen verder de vragen op die op sommige pagina's toegevoegd zijn. Hoppener legt uit dat het om motivati-

onal interviewing gaat: “Het is een gesprekstechniek die zorgverleners gebruiken om te helpen bij een gedragsverandering. Niet door dingen op te leggen, maar door vragen te stellen. Met vragen zet je een denkproces in gang waarbij een patiënt, of in onze boeken het kind, op zoek gaat naar zijn eigen intrinsieke motivatie. Doordat je mensen prikkelt om zelf van buiten naar binnen te gaan en niet klakkeloos een boodschap oplegt werkt deze aanpak krachtig en duurzaam. Wij geloven dat je met vraagtekens meer bereikt dan met uitroepetekens. Je zou de Johnny Joker-boekjes bijna kunnen vergelijken met een coach die helpt bij opvoedkundige thema's en het ontdekken van jezelf en je omgeving. Een coach legt niks op, maar stelt de juiste vragen. Daardoor kom je uiteindelijk zelf tot een bepaald inzicht. Een tweede voordeel van de vragen in het boekje is dat er interactie ontstaat tussen degene die voorleest en het kind. Dat maakt voorlezen leuker.”

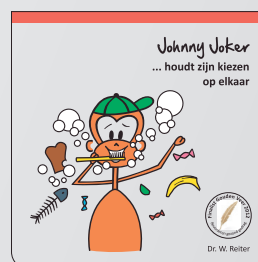
Humor

De Johnny Joker-boekjes helpen een kind inzicht te krijgen. Toch zijn de boekjes totaal niet serieus van toon. Johnny Joker zelf is bijvoorbeeld dol op zijn scheetkussen en moet ook erg lachen om zijn flatulente opa. Waarom die grote hoeveelheid onderbroekenlol? “Wij geloven dat een verantwoorde boodschap beter smaakt met een klodder humor”, legt Hoppener uit. “We communiceren op het niveau van kinderen en die houden nu eenmaal van poep- en plasgrappen. We vinden daarmee aansluiting bij hun belevingswereld. Onze boekjes zijn door de humor heel laagdrempelig en daarmee toegankelijk voor kinderen uit alle lagen van de bevolking. Als je de boekjes leest heb je misschien niet in de gaten dat er een diepere laag in zit. Het zijn gewoon leuke verhalen die helpen bij belangrijke thema's, zoals zindelijk worden of pesten.”



Gratis kennismakingspakket voor praktijken

Wil je het boekje ‘Johnny Joker houdt zijn kiezen op elkaar’ hebben voor in de wachtkamer? Stuur een mail naar info@johnnyjoker.com. Je krijgt het boekje en een stapeltje ansichtkaarten om uit te delen kosteloos toegestuurd. Kijk voor meer info over Johnny Joker en zijn vrienden op www.johnnyjoker.com.



Initiatiefnemer Marnix Hopper