

VU Research Portal

Kids in Action: is engaging children as co-researchers key to promoting healthy physical activity and dietary behaviors?

Anselma, M.

2020

document version

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

Anselma, M. (2020). *Kids in Action: is engaging children as co-researchers key to promoting healthy physical activity and dietary behaviors?* [PhD-Thesis - Research and graduation internal, Vrije Universiteit Amsterdam].

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Take down policy

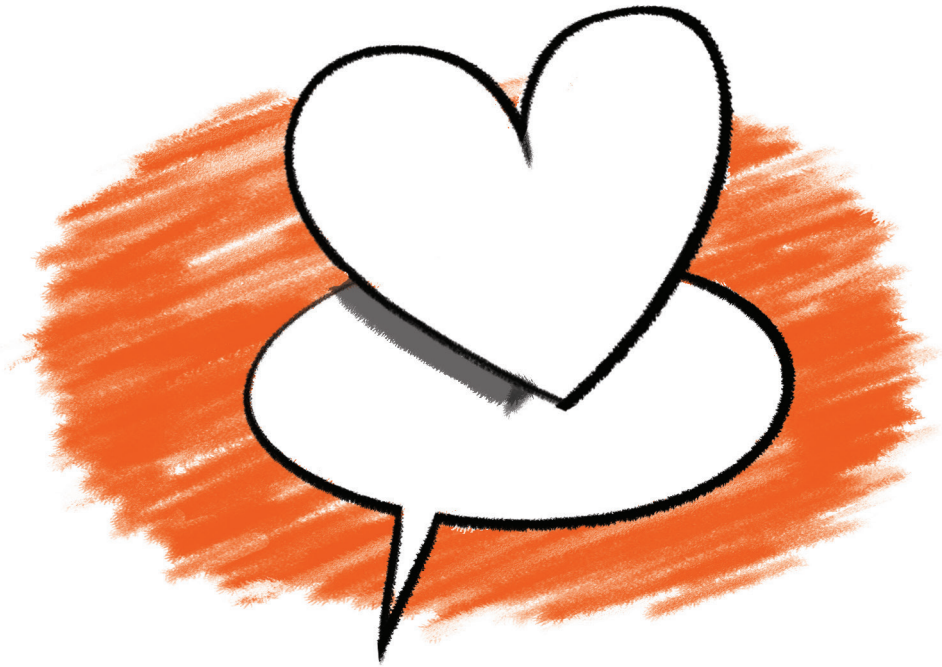
If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

vuresearchportal.ub@vu.nl



Dankwoord



Teamwork makes the dream work

Samenwerkingspartners

Dit project heeft veel te danken gehad aan belangrijke samenwerkingspartners. Mark en Brigitte, jullie waren fantastisch. Zonder jullie betrokkenheid en inzet zou ik het zoveel moeilijker hebben gehad. Ik heb enorm geluk met jullie gehad en wil jullie dan ook bedanken voor de fijne samenwerking.

Andere cruciale samenwerkingspartners in dit project waren de scholen en deelnemende kinderen. De scholen zijn erg flexibel geweest en hebben veel vertrouwen in mij gehad. Ik hoop dat we met de activiteiten die we hebben opgezet ook iets voor jullie hebben kunnen terugdoen. De kinderen waren natuurlijk onze belangrijkste samenwerkingspartners. Wat heb ik genoten van hun energie, ideeën en verhalen. Zij hebben het project gemaakt en ik wil hun bedanken voor al hun inzet, tijd en gezelligheid.

Het laatste jaar van het project heb ik betrokken mogen zijn bij de Kinderraad. Het was mooi dat we eindelijk de krachten konden bundelen. Onze neuzen stonden dezelfde kant op; we wilden de kinderen uit de buurt een stem geven en daarmee de buurt gezelliger/beter/veiliger/gezonder maken. Margreet, Lisette en Geertje, ik vond het fijn dat we dit samen hebben kunnen oppakken en zo samen meer teweeg hebben kunnen brengen. Francien, wij hebben vele uren samen met de kinderen doorgebracht. Ik denk dat we een heel goed team waren samen en elkaar goed aanvulden. Je bent een topper en ik heb van onze samenwerking genoten!

Amsterdam UMC, locatie VUmc

Ik denk niet dat er veel PhD-ers zijn die zo blij zijn geweest met hun team. Klein maar fijn. Teatske en Mai, wat heb ik veel aan jullie gehad en veel van jullie geleerd. Jullie gedachtegang was vaak aanvullend op die van mij. Soms zat ik even vast en met jullie creativiteit was het probleem dat ik zag opeens een positieve uitdaging, of gewoon van tafel geveegd. De samenwerking verliep altijd soepel: waar het kon lieten jullie mij mijn gang gaan, ik trok aan de bel als het nodig was en dan stonden jullie altijd voor me klaar.

Teatske, je bent enorm gedreven en daardoor in staat om 25 ballen tegelijk in de lucht te houden. Als je in een drukke periode zat was je daar ook open over, maar alsnog was je altijd bereikbaar. Ik heb enorm veel bewondering voor jouw mate van betrokkenheid. We hadden wekelijks overleg en wist daarom ook van alles af. Ik kon zo alles met je overleggen en heb daardoor nooit het gevoel gehad dat ik er alleen voor stond. Als ik soms overliep of even niet meer wist waar de prioriteiten lagen, was jij er om alles rustig met me door te nemen. Eigenlijk was er dan vaak helemaal niet zoveel aan de hand.. Waar mijn hoofd me soms gek kon maken, kon jij de rust terug brengen.

Mai, ik weet nog goed dat ik net bij J&G begon en dat we de persoonlijkheidstest met de kleuren deden. Samen met nog een of twee anderen stonden wij op de het rode vlak. Ik denk dat een van de redenen dat onze samenwerking goed verloopt is dat we veel raakvlakken hebben in onze manier van handelen en communiceren. Ik bewonder verder hoe jij altijd in oplossing denkt, je passie, je wil om alles te begrijpen en altijd mee te denken. We zijn nu ook andere gezamenlijke interessegebieden aan het ontdekken en ik hoop dat we samen echt verschil gaan maken.

Mai en Teatske, ik had me geen betere begeleiding kunnen voorstellen. Jullie hebben bijgedragen aan het stroomlijnen van mijn PhD-traject en hebben me met beide benen op de grond gehouden. Dit proefschrift is echt van ons alle drie.

Natuurlijk wil ik ook alle stagiaires, de rest van J&G en SG bedanken voor de gezelligheid, de mogelijkheid om mijn onderzoek te presenteren, en het meedenken bij mijn vraagstukken.

Kids Aktief

Ik had het voorrecht om een promotietraject te doen terwijl ik bij Kids Aktief werkte. Een sportieve buitenschoolse opvang met jonge, sportieve en gezellige collega's.

Manouk, vanaf minuut 1 heb jij ongekend vertrouwen in mij gehad. Samen met Mano gaven jullie mij de complete vrijheid om te doen wat ik dacht dat

goed was voor het project. Jullie hebben me niet alleen de beste werkplek ooit gegeven, maar ook vele nieuwe vrienden. Feestjes, diners, borrels, Sinterkerst: KA is voor mij zoveel meer dan werk geweest. Ik ben jullie super dankbaar voor de mooie jaren, jullie vriendschap, gulheid en vertrouwen. Om mijn ervaringen de afgelopen vijf jaar een beetje te laten zien, heb ik het volgende gedicht geschreven:

De **A** staat voor de **A**uto die Manouk in de prak reed,
De **B** voor **B**utcher Lenos die Mike overhoop gleed.

De **C** staat voor de **C**ompetitiviteit die heerst binnen het bedrijf,
De **D** staat voor **D**ennis, voor hem is verkeerd opruimen een misdrijf.

De **E** staat voor de **E**venementen die KA organiseert of zelf wint,
De **F** staat voor de **F**oetushouding waar Djamal zich vaak in bevindt.

De **G** staat voor de **G**aragefeesten met pizza, cocktails en Sjoerd die op kantoor wil slapen,
De **H** staat voor de **H**umor met snowboardschoenen, liefdesbrieven en Stint-winterbanden.

De **I** staat voor de **I**ntense liefde tussen Mano, Djamal en Gompie,
De **J** staat voor **J**agen, dat hebben de mannen van KA zogenaamd wel onder de knie.

De **K** staat voor verkeersborden **K**oppen, dat doen Richard en Pascal graag na het stappen,
De **L** staat voor thee met **L**ulsmaak, een van de klassieke grappen.

De **M** staat voor **M**ano en **M**anouk die het bedrijf en de KA familie hebben gevormd,
De **N** staat voor "**N**EEEEEE" dat vaak tijdens pingpong door het kantoor stormt.

De **O** staat voor de **O**nderbroek van Mano, wat kan hij daarin schreeuwen die man,

De **P** staat voor de **P**owervrouwen van KA, **P**rachtmensen en **P**okoelan.

De **Q** staat voor de **Q**uote "Richard, Richard, Richard",

De **R** staat voor de lieve **R**oos, de geweldige **R**ob en zijn voorkeur voor zwart.

De **S** staat voor **S**tagiaires die Sven en lokeend Thijs versieren met patat en duwtjes in de rug,

De **T** staat voor **T**ina, die groeide met de liefde van Sven en mij vliegensvlug.

De **U** staat voor het **U**itmelken van grappen wat KA kan als geen ander,

De **V** staat voor **V**riendschappen, wat houden we toch veel van elkander.

De **W** staat voor **W**intersport met jacuzzi's, moedermelk, automonteurs en Stef-stuntpiloot,

De **X** staat voor de **XXX** van Amsterdam, daar werd KA groot.

De **Y** staat voor de **Y**ankees, en dus Amerika, en dus mijn lievelings Sven.

De **Z** staat voor **Z**wemmen met jullie op vrijdagmiddag – waar ik op mijn gelukkigst ben.

Vrienden

De afgelopen jaren heb ik veel over mezelf geleerd en dit ging gepaard met stemmingswisselingen en reflectiemomenten. Mijn geweldige vrienden stonden altijd voor me klaar en ik kan niet beschrijven hoeveel me dat geraakt heeft.

Marianne en Lennart, jullie zitten dan wel wat verder weg, maar in mijn hart altijd dichtbij. Als er grote dingen zijn gebeurd, wil ik dat aan jullie vertellen. Als ik advies nodig heb, wil ik dat van jullie krijgen. Jullie zijn zo'n stabiele

factor voor mij en kennen mij zo goed, dat ik jullie nog lang zal blijven lastigvallen. Gekscherend zijn we Salt 'n Peppa & Cumin en iedereen weet dat dat een onlosmakelijke combinatie is.

Mijn lieve Fleshy-meiden: Lilian, Nicole, Samya, Renske, Joel, Maaïke en Meredith. Wat hebben we de laatste jaren veel meegemaakt en wat zijn we vergekomen. Begonnen als collega's en vriendinnen geworden. Vriendinnen werden huisgenoten, of zelfs weer collega's. Vele feestjes volgden, etentjes, gedichten, cadeautjes en goede gesprekken. Ik heb op vele vlakken zoveel van jullie geleerd en bewonder stuk voor stuk jullie kennis en gedrevenheid. Onze scherpe gesprekken zijn voor mij een inspiratiebron die ervoor zorgen dat ik kritisch naar mezelf kijk. Bedankt dat jullie het met mij volhouden en dat ik altijd op jullie kan rekenen. Ook de Dubbeljongens - Philip, Joost, Jesse - bedankt voor al jullie wijsheden en gezelligheid.

Dan zijn er ook mijn lievelings Achterhoekers: Sanne, Laura, Hanneke, Akkemay, Karin en Andrée. De hele studietijd hebben we samen doorlopen en samen vakanties gevierd, festivals en sportevenementen bezocht, of de nieuwe mannen in ons leven gekeurd. In verschillende opzichten waren jullie mijn veilige thuishaven. Ook al wonen we nu verder uit elkaar of spreken we elkaar minder, het voelt altijd goed en jullie blijven belangrijk voor mij.

Ik woon nu ruim tien jaar in Amsterdam maar heb nog steeds een aantal waardevolle vrienden uit Lelystad. Lin, we zijn in dezelfde maand met ons avontuur begonnen. Jij ging naar Bonaire en ik begon aan dit onderzoekstraject. We vinden elkaar in onze humor, liefde voor feestjes/43 en interessegebieden. Ik ben blij dat je terug bent zodat we weer gezellige dingen samen kunnen doen. Leanne, mijn kameraad van de middelbare school. Ik denk dat het bij niemand passender is om te zeggen dat 'we samen volwassen zijn geworden'. Van super eigenwijze, gesloten, nuchtere pubers, zijn we iets minder eigenwijze, gesloten en nuchtere vrouwen geworden. Ik hoop dat er nog vele spelletjesavonden met onze families volgen en ik ben enorm trots op waar je nu staat. Aniek, ik denk niet dat onze vriendschap ooit gaat veranderen; we zijn al zo lang zo goed bevriend. Ik ken weinig mensen die zo sterk zijn als jij, je bent een voorbeeld voor velen. Nieuwe kansen doen zich voor en de enige weg is omhoog. Sander, het is ongelooflijk dat wij nog bevriend zijn omdat we zo verschillend zijn. Maar we hebben het altijd gezellig en steken veel van

elkaar en elkaars werkveld op. Ga lekker genieten van het leven en zet jezelf op één.

Gido, wij spreken elkaar over de jaren heen soms meer en soms minder. Maar nu we beiden weer in Amsterdam wonen gaat het helemaal goed. Laten we dat vooral zo houden! Laura, mijn alleroudeste vriendin, die niet naar mijn allereerste verjaardagsfeestje durfde. Ik ben zo trots op jou en de keuzes die je maakt. Je geeft je eigen geluk en interesse nu voorrang en daar ben ik enorm blij om. Je bent fantastisch en gaat de wereld nog heel veel geweldige dingen laten zien. Sinds ik Amsterdam woon speel ik al bij US en dat is een enorme waardevolle sociale basis gebleken. Veel dank aan alle club- en teamgenootjes! Lotte, bedankt voor al je tips en het zijn van een goed voorbeeld. Maaïke, fijn dat we na het volleybal squash-buddies zijn geworden. We zijn erg goed in samen schelden en klagen over PhD-ervaringen. Had ik niet willen missen! Joany, Jasper en Dorien, we zijn de laatste jaren steeds closer geworden. Onze liefde voor lekker eten, drinken, spelletjes en sportactiviteiten is daar de basis voor. Dat blijft vast ook wel als sommigen uit Amsterdam verhuizen.

Dan zijn er ook nog een paar aangewaide fantastische vrienden. Lisa, ik ben enorm blij dat naast 'de zus van' we nu ook onze eigen vriendschap hebben. Ik waardeer je interesse en betrokkenheid enorm. Jouw toewijding voor alles waar je aan begint is onvoorstelbaar en dat gaat er ook zeker toe leiden dat je alles gaat bereiken wat je maar wil. Niek, de enige persoon die mij Izzie noemt. Jij kunt me als geen ander de spiegel voorhouden; aangeven dat ik even te veel hooi op mijn vork neem. Je prikt altijd makkelijk door me heen en hoe vervelend ik dat soms ook vind, ik ben je er ook heel erg dankbaar voor. Kate, my icon. I can never believe how smart, strong, dedicated, independent, funny, and amazing you are. I am so grateful that we got so close during our time together in Cape Town. Getting to know your family a few years ago was a treasure and made me understand so much about you and your personality. They're all amazing! I am very curious what and where the future will bring you, but you'll rock wherever you are. Devin, you're such an amazing person and I'm glad we've become so close over the last year. I hope we can continue to help each other out to reach our aspirations. Can't wait to see what the future brings!

Moritz and Stephen, our travel buddies. Your thirst for knowledge has always inspired me. I'm very much looking forward to our future encounters, any continent will do. .

Julia and Siya, I admire your courage and love for each other. Wherever you'll end up, it will be together, with your beautiful kids, and you'll make the place shine. Lastly, many thanks to Ingrid, Kamala, Malavika, Nisha, RK, Prithvi and Hari for amazing times in India (and Amsterdam). Looking forward to our future encounters!

Familie

Ik ben een echte mix van mijn ouders. Het plannen en de gedrevenheid van mijn moeder, de rust en geslotenheid van mijn vader. Beiden zijn altijd een enorme steun voor mij. Pa, ma, ik kan jullie niet genoeg bedanken voor het feit dat jullie altijd voor me klaar staan, me van advies voorzien, maar altijd volledig achter de keuzes staan die ik maak. Jullie bieden me zo'n sterk vangnet en een fijne plek om thuis te komen. Uiteindelijk hoef ik me nooit ergens zorgen om te maken, want ik weet dat jullie er altijd voor me zijn.

Ryan, mijn grote broer. Vele jaren wonen we nu al (redelijk) ver uit elkaar en dat blijf ik moeilijk vinden. Gelukkig zijn we nog steeds een sterk team en helpen we elkaar waar nodig. Ik ben blij dat jij en Ilona elkaar hebben gevonden en steeds serieuzere stappen zetten naar een leven samen. Jullie maken elkaar sterker en dat is mooi om te zien. Rio, ik had me geen betere, lievere broer kunnen wensen.

Eef, ik had een kleine twijfel of je in deze sectie of de vorige hoorde, maar uiteindelijk voel je toch het meest als mijn grote zus. Sinds mijn geboorte al in mijn leven en zo belangrijk geweest voor mij. Op de belangrijkste momenten was jij er en jou vertrouw ik alles als geen ander toe. Je bent zo lief, zorgzaam, creatief en sterk. Ik had me geen betere, lievere zus kunnen wensen.

Kristel, gekkie, ik wilde jou gewoon even noemen. Alle familie op Curaçao: jullie hebben altijd een speciaal plekje in mijn hart.

Als laatst wil ik alle familie bedanken die me zo geholpen hebben bij mijn huis. Ik heb dit proefschrift volbracht in mijn eigen huisje, wat zonder jullie nooit mogelijk geweest was. Piet, Willemien, Gerrit, Paul, Suus: jullie zijn de beste!

**Ik weet wat ik tot nu toe heb bereikt
en ben daar trots op. Niemand neemt mij het
gevoel af dat ik een winnaar ben.**

André Bahia