

Niet-stigmatiserend praten over eten en gewicht

Stigma kan eetproblemen en gewichtsproblemen in de hand werken, ook in de hulpverlening

Stigmatisering bij eetstoornissen en gewichtsproblemen

Zonder het te beseffen worden we (bijna) dagelijks geconfronteerd met vooroordelen en stigma rond gewicht. Sommigen zien een **eetstoornis** als een levensstijlkeuze of als een gebrek aan weerbaarheid tegen 'normale' socioculturele druk om slank te zijn. En **overgewicht** als het gevolg van een gebrek aan motivatie of wilskracht om 'gezond' te leven. Jammer genoeg zijn deze stigma's wijdverspreid en leven ze ook in de hulpverlening.

Gevolgen voor de zorgverlener

- minder geduld met cliënten/(patiënten)
- minder motivatie om met de cliënt te werken
- minder respect naar de cliënt toe
- invloed op verbale en non-verbale communicatie
- minder grondige evaluatie en minder doorverwijzing bij cliënten met overgewicht
- minder vertrouwen in competenties om rond eet- en gewichtsproblemen te werken

Gevolgen voor de cliënt/patiënt

- Stigma lokt gezondheidsproblemen en verstoord eetgedrag uit: vicieuze cirkel
- Stigmatisering wordt risicofactor via
 - impact op zelfbeeld en psychologische klachten
 - sociale isolatie
 - minder kansen op de arbeidsmarkt
 - hormonale stressreacties
 - uitstellen gezondheidsafspraken
 - lagere motivatie voor gezonde leefstijl

De rol van 'persoonlijke verantwoordelijkheid'

Stigmatisering bij eetproblemen en gewichtsproblemen heeft veel te maken met attributies rond persoonlijke verantwoordelijkheid. Gewicht is echter **veel minder controleerbaar** dan de maatschappelijk en industriële beeldvorming ons laat geloven. Diverse factoren spelen een rol bij eetstoornissen en overgewicht. Veel van deze factoren staan slechts gedeeltelijk onder persoonlijke controle.

Gewicht is meer dan eten en bewegen

Gewicht is in veel mindere mate controleerbaar dan beeldvorming ons laat geloven. Veel van de betrokken factoren staan slechts gedeeltelijk onder persoonlijke controle. Streng lijngedrag kan eetproblemen uitlokken.

Gezond gewicht en normaal gewicht

Een normaal gewicht garandeert geen goede gezondheid, net zoals over- of ondergewicht niet gelijk staan aan ziekte. Een gezonde leefstijl met bijhorende gezondheidswinst kan in principe op elk gewicht bereikt worden.

Een eetstoornis is een ziekte, geen keuze

Iemand met een eetstoornis kiest hier niet voor. Het is bovendien niet gemakkelijk om de eetstoornis los te laten, ondanks de wens om te veranderen. Periodes van herval zijn eigen aan de stoornis, niet aan de cliënt.



Download
infofiche

© 2025 Eetexpert
eetexpert.be



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

 **Eetexpert**

Praktische tips voor zorgverleners

De kernboodschappen rond niet-stigmatiserende communicatie in de hulpverlening zijn:

Doordachte communicatie

- Sta stil bij je **eigen opvattingen** over overgewicht en eetstoornissen. Hoe sturen ze je aanpak, en bevat deze aanpak elementen die stigmatiserend kunnen overkomen?
- Sta zelf **model** voor professioneel en niet-stigmatiserend gedrag, zodat je collega's (en collega's in opleiding) deze houding kunnen overnemen. Dit omvat de erkenning dat de oorzaken van een eetstoornis of gewichtsprobleem complex zijn, en niet de 'schuld' van het kind of de ouders.
- Let op de **taal** die je gebruikt, zodat deze sensitief en niet-stigmatiserend is. Spreek bijvoorbeeld over een jongere met een eetstoornis of een kind met overgewicht of een hoger gewicht ('people-first' taal). Vermijd het woord 'dik' als je niet weet hoe de cliënt deze term ervaart. Vraag na welke term de cliënt verkiest om over zijn of haar gewicht te spreken.
- Let erop dat ook klinische documentatie en/of cliëntverslagen dit respectvol taalgebruik hanteren.

Stigma treft volwassenen én kinderen

Stigmatisering bij eet- en gewichtsproblemen is een probleem dat ook **kinderen en jongeren** treft. Niet alleen leeftijdsgenoten, maar ook ouders, leerkrachten, zorgverleners, en de media kunnen een rol spelen in stigmatisering. Denk aan pestgedrag door leeftijdsgenoten, negatieve opmerkingen rond het gewicht van het kind door ouders, lagere verwachtingen rond schoolprestaties van kinderen met overgewicht door leerkrachten, en negatieve voorstelling (minder intelligent, minder fit) van personages met overgewicht in TV-programma's.

Stigmatiserende ervaringen geven **psychische stress** (met verhoogd risico op o.m. depressie, angst, emotioneel eten, negatief zelf- en lichaamsbeeld en schoolproblemen in de kindertijd), isoleren het kind, beïnvloeden gezondheidsgedrag op latere leeftijd en hebben zelfs een sociaaleconomische impact (inclusief kansen op de arbeidsmarkt), gevolgen die op hun beurt weer bijdragen aan het in stand houden of erger worden van het eetprobleem, de eetstoornis en/of het gewichtsprobleem. Zo komt het kind in een vicieuze cirkel terecht en werken de gevolgen door tot in de volwassenheid.

Creëer een aanvaardende, steunende omgeving

- Vraag **toestemming** om even over het gewicht te praten: "vind je het OK als we het even over je gewicht hebben?". Vraag na welke **term** de cliënt verkiest om over zijn of haar gewicht te spreken.
- Erken dat veel cliënten al herhaaldelijk **geprobeerd** hebben om hun overgewicht of eetprobleem aan te pakken.
- Exploreer alle **oorzaken** van overgewicht, niet enkel eet- en beweeggedrag.
- Vertrek van de **inspanningen** van de persoon en het gezin in je advies.
- Benadruk **gedragsveranderingen**, eerder dan het getal op de weegschaal.
- **Erken** de moeilijkheid van het doorvoeren van leefstijlveranderingen.
- Bedenk dat cliënten **negatieve ervaringen** ten opzichte van hun gewicht gehad kunnen hebben bij andere zorgverleners.
- **Toets veronderstellingen** in plaats van te veralgemenen, bv. "sommige mensen met overgewicht ervaren meer moeilijkheden bij het sporten; is dit bij jou ook het geval?" Dit is iets anders dan "Mensen zoals jij hebben meer moeilijkheden met sport".
- Maak **geen grapjes** rond uiterlijk en gewicht.
- Check of je **wachtruimte** (stoelen, leesmateriaal) en **onderzoeksmateriaal** afgestemd zijn op mensen met overgewicht.
- Let op signalen van **emotionele problemen**, zoals laag zelfbeeld, angst, of concentratieproblemen. Deze kunnen wijzen op (onder meer) pestgedrag.
- Wees even zorgzaam naar de **ouders**: zij kunnen zelf eetproblemen of gewichtsproblemen (gehad) hebben, ze worden in de maatschappij vaak met een schuldgevoel opgezadeld rond de eetstoornis of het gewicht van hun kind. Daarnaast kunnen ze zich zorgen maken dat werken rond overgewicht lichaamsontevredenheid kan uitlokken.



Download
infotiche

© 2025 Eetexpert
eetexpert.be



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven



Eetexpert