RISICOPROFIEL BIJ EET- EN GEWICHTSPROBLEMEN
SAMENVATTINGSFICHE

Doel en kader
Onderstaande fiche ondersteunt maatwerk in preventie en zorg bij eet-gewichtsproblemen. We vertrekken vanuit het groeiproces van jongeren, en verbinden hieraan thema’s die een rol spelen in de ontwikkeling van eet- en gewichtsproblemen. U vindt de factoren die een risicoproces op gang kunnen brengen, en beschermende factoren die dit proces kunnen bufferen, geïllustreerd binnen drie ontwikkelingsthema’s:

1. lichaamsontevredenheid en over-evaluatie van gewicht
2. negatief affect (zoals ongelukkig zijn, intens verdriet of frequente angsten voelen)
3. de regulatie van eetgedrag.

Hierbij aansluitend worden handvaten gegeven voor preventie en zorg op maat.

De thema’s
1. Binnen het eerste thema staat lichaamsontevredenheid centraal en de verschillende factoren die bijdragen tot een internalisering van het slankheidsideaal, zoals een laag zelfbeeld, veel omgevingsdruk, sociale vergelijking, de houding van belangrijke anderen t.o.v. gewicht, perfectionisme en dergelijke.
2. Binnen het tweede thema staat negatief affect centraal. Hier worden factoren geplaatst die aan de basis liggen van angsten, verdriet of ongelukkig zijn, zoals negatieve opvoedingservaringen, onveilige gehechtheid, een psychiatrisch probleem in het gezin, en temperamentsfactoren die de jongere kwetsbaar maken.
3. Binnen het derde thema staat de regulatie van eetgedrag centraal, en de factoren die de regulatie beïnvloeden van honger en verlustigdheid, zoals persoonlijkheid (te weinig zelfcontrole, hoge beloningsgevoeligheid), een dieetgeschiedenis of overmatige controle op het eetgedrag van het kind door de omgeving (opvoeding) en de manier waarop belangrijke anderen hun eetgedrag reguleren.

Toepassing
De functie van deze fiche is meerdaags.

Preventiewerkers kunnen ze als leidraad gebruiken om factoren te selecteren die voor een grote groep jongeren versterkend kunnen werken, om domeinen te selecteren die bevraagd kunnen worden in een screeningsgesprek, of om preventie op maat uit te werken bij een (groep) jongere(n) die specifieke risicofactoren vertoont.

Behandelaars kunnen deze fiche gebruiken om zicht te krijgen op factoren die het ontstaan en voortbestaan van een eet- of gewichtsprobleem bij hun patiënt hebben beïnvloed, om zo deze factoren mee te nemen in het uitwerken van zorg op maat.

Voor meer informatie en referenties, zie “Groeitijds Smaakontwikkeling en Eetgedrag” en “Risicoprofiel bij eet- en gewichtsproblemen: handvaten voor preventie en zorg op maat”.

**LICHAAMSONTEVREDENHEID EN OVER-EVALUATIE GEWICHT**

**Groeithema’s**

**Kindertijd**
- positief lichaamsbeeld opbouwen (omvat waardering voor de functies van het lichaam, plezier beleven aan het lichaam via sport en spel)

**Adolescentie**
- leren omgaan met veranderend lichaam
- omgaan met de druk van het slankheidsideaal
- zelfbeeld opbouwen dat breder is dan focus op uiterlijk
- een eigen mening vormen

**Beschermende factoren**

- verschillende domeinen van zelfwaardering verkennen
- routine overmatige beweging als onderdeel van een gezonde leefstijl
- begrip van en waardering voor biologische diversiteit in gewicht en lichaamsvormen
- belangrijke andere die een gezonde houding tonen t.a.v. ‘ideale’ lichaamsbouw en zo een gezonde modelfunctie hebben

- uitbouwen van een eigen waardesysteem
- handelen vanuit intrinsieke doelen
- gezondheid, verbondenheid met anderen… (t.o.v. schoonheid, geld, macht)
- belangrijke andere die een gezonde houding tonen t.a.v. ‘ideale’ lichaamsbouw en zo een gezonde modelfunctie hebben
- verschillende domeinen van zelfwaardering hebben, zodat uiterlijk geen overmatig belang kan krijgen

**Risicofactoren**

- hogere BMI
- gewichtsgeregelateerde kritiek van zorgfiguren of leeftijdsgenoten
- vroege menarche
- eetproblematiek in het gezin

- regulmatige beweging als onderdeel van een gezonde leefstijl, en vanuit intrinsieke doelen
- internalisering slankheidsideaal door onFocus op sociale vergelijking rond uiterlijk
- mediageweld (inclusief sociale netwerksites)
- perfectionisme bij het kind of in het gezin
- subcultuur die slankheid benadrukt (t.o.v. esthetische (tijds)sport uitoefenen)
- beweging, t.a.v. ‘ideale’ lichaamsbouw

- sport en hobby’s aansnoeren
- werken rond diversiteit (t.o.v. op school)
- psycho-educatie zorgfiguren rond risico’s gewichtsgeregelateerde kritiek
- bewustsmaking bij zorgfiguren rond eigen attitudes t.a.v. uiterlijk en gewicht en rond hun modelfunctie
- behandeling (eet)pathologie zorgfiguren

- mediawarbaarheidstraining
- interactief werken bij jongeren rond attitudes t.a.v. schoonheidsideaal
- bewustsmaking bij zorgfiguren rond eigen attitudes t.a.v. uiterlijk en gewicht en rond hun modelfunctie
**NEGATIEF AFFECT**

**Groeithema’s**
- vertrouwen hebben in zichzelf en anderen
- probleemoplossingsvaardigheden ontwikkelen

**Beschermende factoren**
- veilige gehechtheid
- beschikken over verschillende domeinen van zelfwaarde
- sociale steun, positieve relaties met zorgfiguren en leeftijdgenoten

**Risicofactoren**
- onvoldoende gehechtheid
- pesten, afwijzing (door zorgfiguren, leeftijdgenoten...)
- trauma, negatieve levensgebeurtenissen
- psychopathologie in het gezin, factoren die de opvoedingsvaardigheden van de ouder onder druk zetten, parentificatie
- kwetsbaar temperament bij kind, gevoeligheid voor angst en depressie

**Preventie en zorg op maat**
- sport en hobby’s aanmoedigen
- procesgerichte feedback geven (= focus op de manier waarop het kind iets doet, niet op de persoon die het kind is)
- stappen van probleemoplossend denken aanleren
- positieve opvattingen op school opstellen
- ouders ondersteunen/ouderschapsvaardigheden aannemen

**Adolescentie**
- een eigen identiteit ontwikkelen
- evenwicht vinden tussen autonomie en verbondenheid
- emoties leren reguleren

**EEN AUTONOMIE-ONDERSTEUNENDE OMGEVING**
- positief zelfbeeld
- sociale steun, positieve relaties met zorgfiguren en leeftijdgenoten

**Psychologische controle door zorgfiguren
- pesten, stigmatisatie, afwijzing
- trauma, negatieve levensgebeurtenissen
- psychopathologie in het gezin, parentificatie
- kwetsbaar temperament bij jongere, gevoeligheid voor angst en depressie
- context die focus op één aspect van de jongere (bv. sportprestaties, schoolprestaties), met weinig ruimte voor de totale persoonsontwikkeling

**REGULATIE EETGEDRAG**

**Groeithema’s**
- homeostatische regulatie van voedselinname aanhouden (= regulatie i.v.m. honger en verzadiging)
- neofobie overwinnen
- regelmatig eetpatroon opbouwen
- leren omgaan met snoep, cola, chips...

**Beschermende factoren**
- borstvoeding (ondersteunt homeostatische regulatie en gevarieerd smakenpalat)
- gedeelde verantwoordelijkheid rond regulatie eetgedrag: de ouder bestelt wat het kind eet, het kind bestelt hoeveel het eet
- gebruik van kindgerichte controlestrategieën bv. model staan voor gezond eetgedrag, variatie in evenwichtige voeding, evenwichtige voeding aantrekkelijk en frequent presenteren

**Risicofactoren**
- prematuriteit, ontwikkelingsproblemen
- eet- of gewichtsprobleem bij ouder
- (perceptie van) gewichtsprobleem bij kind (door ouder)
- contraproduktieve controletechnieken bv. verplichten om bord leeg te eten, belonen/straffen met dessert
- gevoeligheid voor het fysiek belonende effect van voedsel en moeite om hier weerstand aan te bieden

**Preventie en zorg op maat**
- psycho-educatie zorgfiguren i.v.m. hun modelfunctie, i.v.m de normale ontwikkeling van eetgedrag, en hoe hier leeftijdsgeschaarst op in te spelen
- leefstijlbegeleiding tijdens zwangerschap bij eet- of gewichtsprobleem van moeder
- behandeling (leef)pathologie vóór zwangerschap

**Adolescentie**
- luisteren naar de noden van het eigen lichaam
- keuzes maken i.v.m. een gezonde leefstijl
- regelmatig eetpatroon aanhouden tijdens groeispurt

- lichaamsbewustzijn en appreciated voor lichaamssfeer
- regelmatig eetpatroon
- slaaphygiene
- attitudes die gezondheid centraal stellen
- i.p.v. gewicht/valeurlijk
- modelfiguren die een gezonde relatie met gewicht en een gezonde leefstijl promoten
- gezinsmaatlijden met positieve sfeer

- lijnrichting, externe of emotionele eetstoornis
- modelfiguren die ongezonde relatie met gewicht of eten hebben
- gevoeligheid voor het fysiek belonende effect van voedsel en moeite om hier weerstand aan te bieden

**psycho-educatie jongeren (en omgeving) rond gezonde leefstijl
psycho-educatie zorgfiguren rond modelfunctie en belang van gezinsmaatlijden
zwart-wit denken rond ‘gezonde voeding’ doorbreken
zelfcontrolevaardigheden aanleren**