

AANBEVELING: NIET-STIGMATISERENDE COMMUNICATIE OVER GEWICHT EN EETGEDRAG

Een initiatief van:

- **Eetexpert**, Vlaams kenniscentrum rond eet- en gewichtsproblemen
- i.s.m. **Adviesraad Eetexpert**, Vlaams netwerk rond preventie en zorg bij eet- en gewichtsproblemen
- met logistieke steun van de **Vlaamse Vereniging van Journalisten (VVJ)**

Mei 2017

HOE KAN JE ALS JOURNALIST DOORDACHT EN NIET-STIGMATISEREND COMMUNICEREN OVER GEWICHT, LICHAAMSVORMEN, GEZONDE LEEFSTIJL, EN EET- EN GEWICHTSPROBLEMEN?

DO

FOCUS OP GEZONDHEID, EN DIT VOOR IEDEREEN

- » Iedereen is gebaat bij een gezonde leefstijl, niet enkel personen met overgewicht. Geef de boodschap dat een gezond eetpatroon gebaseerd is op drie principes: **variatie**, **mate** en **evenwicht**. Een goed eetpatroon veronderstelt een variatie aan voedingsmiddelen, waarbij we geen voedingsmiddelen uitsluiten, en we in verhouding tot de noden van het lichaam sommige voedingsmiddelen meer nuttigen dan andere. Geen enkel voedingsmiddel is op zichzelf 'ongezond', zolang er maat gehouden wordt. In beweging staat **plezierbeleving** centraal, geen gewichtsverlies. Focus op de voordelen van een gezonde leefstijl, niet op de risico's van ongezond gedrag.

DON'T

VERMIJD EEN EENZIJDIGE FOCUS OP GEWICHT(SVERLIES) EN ANTI-VETBOODSCHAPPEN

- » De personen die zich het sterkst aangetrokken voelen tot anti-obesitas-boodschappen zijn doorgaans ook degenen die het meest **kwetsbaar** zijn om een negatief lichaamsbeeld te ontwikkelen als reactie op deze boodschappen. Let erop dat je berichtgeving geen ongezond lijngedrag en lichaamsontevredenheid aanwakkert.
- » Een **eenzijdige focus op gewichtsverlies** als aanpak van overgewicht kan een negatief zelfbeeld ('ik slaag er niet in om te vermageren') en negatief lichaamsbeeld ('ik ben lelijk zoals ik ben') uitlokken. Het kan leiden tot een stijging van BMI op lange termijn.
- » Zadel mensen niet op met **angst- of schuldgevoelens** in een goedbedoelde poging om mensen 'wakker te schudden'. Vermijd het om: 'dik zijn' te stigmatiseren ('dikke mensen eten te veel', 'dikke mensen zijn lui'), anti-vet boodschappen te gebruiken ('alle vet is slecht'), en angst voor bepaalde voeding te creëren ('goed/gezond' versus 'slecht/ongezond'). Dit soort zwart-wit denken helpt niemand vooruit.

GEbruik REALISTISCHE EN NATUURLIJKE AFBEELDINGEN VAN PERSONEN, WERK MET EEN DIVERSITEIT AAN MODELLEN

- » Draag bij tot een verruimd maatschappelijk beeld van schoonheid door in de media beroep te doen op personen met diverse kenmerken. Zo kunnen meer mensen zich identificeren met populaire schoonheidsidealen en een positief lichaamsbeeld ontwikkelen. Probeer de **volledige maatschappij** weer te geven in programma's, afbeeldingen, en magazines; dus mensen met verschillende maten, lichaamsvormen en etniciteit.
- » Rapporteer, vermijd of beperk **digitale bewerking** van foto's.

VERMIJD BOODSCHAPPEN DIE HAAKS STAAN OP HET PROMOTEN VAN EEN POSITIEF LICHAAMSBEELD

- » Vermijd het om **negatieve commentaar** te geven op het uiterlijk of lichaamsvormen van sterren (bv. 'na de vakantie is er duidelijk iets bijgekomen, zij moet dringend op dieet', 'zij is toch echt te dik om op een podium te staan'). Onderzoek toont aan dat wanneer mensen geconfronteerd worden met dergelijke commentaren, ze nadien ook meer ontevreden zijn met het eigen lichaam.

DO

BRENG DE COMPLEXITEIT VAN EET- EN GEWICHTSPROBLEMEN IN KAART

- » Stel een eetstoornis voor als een **ernstige** psychische ziekte met lichamelijke gevolgen. Obesitas is **complexer** dan enkel een probleem met het gewicht. Beide zijn geen keuze van het individu. Het gaat steeds over een samenspel tussen genetische, persoonlijke, familiale en sociale factoren. De oorzaak ligt nooit bij één gebeurtenis of situatie, de oplossing ook niet. Soms zie je dat er een trigger was voor een bepaalde problematiek, maar dit is daarom de oorzaak niet.
- » Gezondheid is veel ruimer dan voeding alleen. Ook **sociale, emotionele, en fysieke aspecten** dragen bij tot onze gezondheid. Leg in boodschappen dus niet enkel de nadruk op voldoende fysieke activiteit en gezonde voeding, maar ook op het bevorderen van zelfwaardering, sociaal contact en tevredenheid met het lichaam.

MOEDIG AAN OM PROFESSIONELE HULP IN TE SCHAKELEN OM MET PROBLEMEN OM TE GAAN

- » De ontwikkeling van een eetstoornis of obesitas is **geen keuze** van het individu, maar het is ook niet iets wat je 'overkomt' en waar je niets aan zou kunnen doen. Met positieve verhalen of getuigenissen in de media willen we mensen **hoop** geven op herstel en hen ertoe aanzetten om professionele hulp te zoeken.

DON'T

VERMIJD GEDETAILLEERD RAPPORTEREN OVER VERSTOORD EETGEDRAG BIJ EETSTOORNISSEN

- » Gedetailleerd en overmatig rapporteren over eetstoornissen kan leiden tot een toename in dit verstoord eetgedrag. Vermijd dus **beschrijvingen van methodes** waarmee men gewicht kan verliezen of kan voorkomen om bij te komen (bijvoorbeeld: braken, overmatig sporten, gebruik van laxeremiddelen of diuretica, roken, extreem lijnen).

VERMIJD HET IDEALISEREN OF OPHEMELEN VAN EETSTOORNISSEN

- » Waak erover dat je eetstoornissen niet gaat voorstellen als **normaal** ('iedereen heeft een eetstoornis/doet aan de lijn') of als iets wat best nog cool is ('de meeste sterren hebben wel een eetstoornis').

Deze folder werd gebaseerd op

- 'Voluntary Industry Code of Conduct on Body Image', ontwikkeld door de Australische Overheid
- Academy for Eating Disorders (2007). Academy for Eating Disorders Richtlijnen ten aanzien van (foto)modellen werkzaam in de mode-industrie
- Cash, T.F., & Smolak, L. (2011). Body image – A handbook of science, practice and prevention. New York: The Guildford Press
- Neumark-Sztainer, D., Levine, M. P., Paxton, S. J., Smolak, L., Piran, N., & Wertheim, E. H. (2006). Prevention of body dissatisfaction and disordered eating: What next? Eating Disorders, 14, 265-285.

CONTACTGEGEVENS EN HULPVERLENINGSMOGELIJKHEDEN

Hieronder vind je een lijst van contactgegevens en hulpverleningsmogelijkheden in Vlaanderen. Je kunt deze ook gebruiken in de berichtgeving zelf, bijvoorbeeld in een duidende kadertekst of op het einde van het artikel. Het kan mensen ertoe aanzetten om adequate hulp te zoeken.

INFORMATIE EN TOELICHTING

- » **Kenniscentrum Eetexpert** geeft informatie en duiding bij eet- en gewichtsgelateerde thema's, slankheidsideaal, zelf- en lichaamsbeeld, preventie, beleid en zorg.
www.eetexpert.be
✉ info@eetexpert.be
☎ 016 84 56 99
› Interviews en dringend advies: 0496 28 80 57
- » **Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ)** geeft informatie over gezond leven, o.a. gezond eten, voldoende bewegen en lang stilzitten beperken.
www.vigez.be
✉ info@vigez.be
☎ 02 422 49 49
- » **Vlaamse Academie voor Eetstoornissen**
www.v-a-e.be
✉ info@v-a-e.be
☎ 016 34 82 16
- » **Vzw Anorexia Nervosa – Boulimia Nervosa**
www.anbn.be
✉ info@anbn.be
☎ 016 89 89 89

AMBASSADEURS

- » AN-BN beschikt over de contactgegevens van **betrokkenen** die bereid zijn om in contact te treden met de media. Zij zijn opgeleid om als Ambassadeur naar buiten te komen.
☎ 016 89 89 89
- » Eetexpert beschikt over contactgegevens van **hulpverleners** die bereid zijn om de media te woord te staan.
☎ 0496 28 80 57

Deze folder is een realisatie van Kenniscentrum Eetexpert.

HULPVERLENING

SPECIFIEK ROND EETSTOORNISSEN

- » **Kenniscentrum Eetexpert**
www.eetexpert.be
✉ secretariaat@eetexpert.be
☎ 016 84 56 99
› **Aanbod:** contactgegevens van gespecialiseerde hulpverleners in je buurt; informatie, advies en ondersteuning aan hulpverleners en publiek bij preventie, motivering, vroegbegeleiding en zorg bij eet- en gewichtsproblemen.
- » **Vzw Anorexia Nervosa – Boulimia Nervosa**
www.anbn.be
✉ info@anbn.be
☎ 016 89 89 89
› **Aanbod:** contactgegevens van gespecialiseerde hulpverleners in je buurt; lotgenotencontact; informatie en ondersteuning aan patiënten en betrokkenen met vragen over eetstoornissen.

ANDERE CRISIS, HULP- EN ONLINE DIENSTEN

- » **Tele-Onthaal**
www.tele-onthaal.be
☎ 106
› Ook bereikbaar via chat
- » **Awel – jongerentelefoon**
www.awel.be
✉ brievenbus@awel.be
☎ 102
› Ook bereikbaar via chat
- » **Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)**
www.caw.be
☎ 078 150 300
- » **JongerenAdviesCentrum (JAC)**
www.jac.be

Kenniscentrum Eetexpert
Rondestraat 51
3010 Leuven

www.eetexpert.be
info@eetexpert.be
016 84 56 99 of 0496 28 80 57