

# Communicatie over gewicht en eetgedrag

Voor schoolteams



Ben je ook zoekend hoe je met je team kan reageren op haperend eetgedrag?

Wil je jongeren goede antwoorden geven op hun vragen rond hun lichaam en gewicht? Wil je op een goede manier tussenkomen bij stigmatisering rond gewicht?



**Kies voor positieve taal**

**Promoot een gezonde leefstijl voor iedereen, op elk gewicht**

## Versterkend werken doe je met deze tips!

### 1. Breng de focus naar leefstijl i.p.v. gewicht

Inzetten op een gezonde leefstijl heeft meer impact op de gezondheid dan focussen op gewichtsverandering. Een gezonde leefstijl is meer dan gezond eten en sporten. Het zit in A.L.L.E.S.: Afwisselend eten, Leuk bewegen en lang stilzitten onderbreken, Lief zijn voor jezelf, Emoties hanteren, en (voldoende) Slapen. Promoot geen gewichtsverlies of crashdiëten (kan lichaamsontevredenheid en verstoord eetgedrag uitlokken).

### 2. Versterk eerst wat iemand al goed doet

Versterken van bestaand gedrag werkt beter dan nieuw gedrag aanleren. Versterk wat mensen echt belangrijk vinden en wat hen goed doet. Focus niet op risico's van 'on gezond' gedrag, gebruik lichaamsontevredenheid niet als motivator voor gedragsverandering, en gebruik niet-stigmatiserende taal.

### 3. Wie je bent staat voorop

Geef aan dat 'wie je bent' belangrijker is dan je lichaamsvorm en hoe je eruit ziet. Vermijd om over mensen te praten in termen van hun uiterlijk of gewicht. Versterk jongeren duurzaam door belang te hechten aan hun welbevinden. Geef aan dat een goede zelfwaardering, tevredenheid met je lichaam, en sociale gezondheid even noodzakelijk zijn als fysieke gezondheid.

### 4. Succes hoort bij alle matjes

Te vaak wordt de link gelegd tussen 'het ideale lichaam' en succes. Wees je daar bewust van. Link succes aan mensen in alle maten.

# Aandachtspunten



## Hoe?

### Groeigericht coachen = 4 V's

- **Voorbeeldleren** heeft het meest effect. Zijn je teamleden een gezond model?
- **Voeg in** bij wat leeft in de groep
- **Versterk** wat al goed gaat
- **Verleid** tot nieuw gezond gedrag: Maak de gezonde keuze makkelijk en aantrekkelijk

## Focus

### Gezonde leefstijl = A.L.L.E.S

- Afwisselend eten
- Leuk bewegen en lang stilzitten onderbreken
- Lief zijn voor jezelf
- Emoties hanteren
- Slapen (7 à 8u)

## Concreet

### Luister, voeg in en toon

- Luister naar wat leeft in je groep zonder dit te versterken: welke bezorgdheden zijn er rond eten, gewicht, uiterlijk?
- Verbind met groeithema's die voor iedereen herkenbaar zijn. Versterk eetcompetenties en lichaamstevredenheid waar mogelijk.
- Toon dat welbevinden en groei voor gaat op prestaties. Gebruik je impact als rolmodel.

## Valkuil

### Ban mythes/stigmatisering

- 'Normaal' gewicht is niet hetzelfde als 'gezond' gewicht
- Dieetgedrag werkt meestal averechts
- Corrigeer stigma's, gebruik zelf neutrale taal met 'person-first-benadering' en gebruik positieve foto's van mensen met alle maatjes (bv. [de image bank](#) van World Obesity)

## Beleid

### Doordacht en samen

- Kies voor groeigericht ondersteunen tot een gezonde leefstijl
- Zorg voor doordachte informatie aan leden én bestuur
- Creëer een context waarin de gezonde keuze gemakkelijk is
- Corrigeer de groepssfeer wanneer nodig
- Verwijs wie bijkomende ondersteuning zoekt

## Materialen

Infofiches voor jongeren en ouders  
Lespakketten Take Off / Goed in je vel  
Stappenplan voor preventie  
Stappenplan voor leerlingbegeleiders

[www.eetexpert.be/materialen](http://www.eetexpert.be/materialen)

Info voeding Vlaams Instituut Gezond Leven  
[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)