

PREVENTIEF AAN DE SLAG ROND EET- EN GEWICHTSPROBLEMEN BIJ KINDEREN EN JONGEREN

VISIEVERSCHUIVING: GERICHT OP PROBLEEM → GERICHT OP BESCHERMENDE FACTOREN

In het verleden werd de preventie van eet- en gewichtsproblemen probleemgericht aangepakt, wat wil zeggen dat voor de hele (klas)groep een les gegeven werd over dit probleem, met bijhorende signalen en gevolgen. Het centrale idee van deze strategie was 'een gewaarschuwd man is er twee waard'. Deze strategie kan echter **schadelijke neveneffecten** hebben.

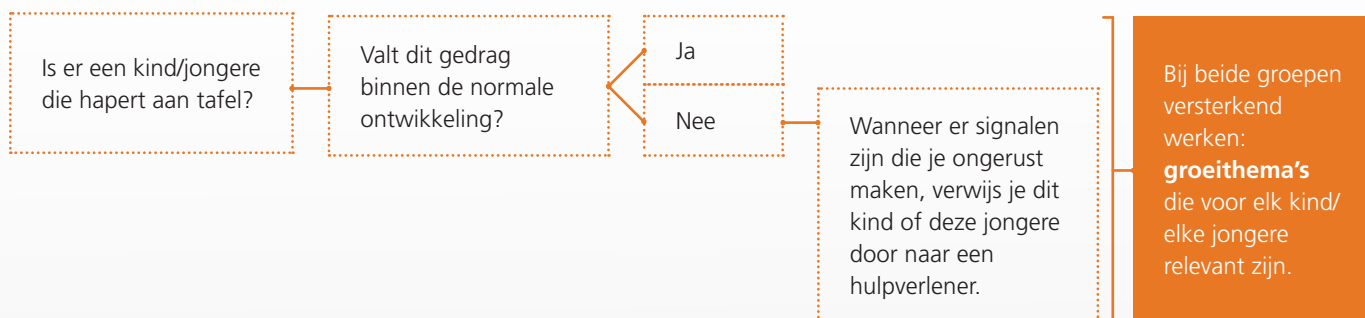
In plaats van de focus op het probleem te leggen, richten we ons nu op beschermende factoren die voor **gezondheidsbevordering bij iedereen** zorgen. We zetten in op thema's waarvan we weten dat elk kind er baat bij heeft. De thema's zijn gericht op het groot worden en wat hierbij komt kijken (groeithema's). Wanneer iemand uit de nabije omgeving van de jongere deze thema's aanbrengt, zoals de leerkracht, coach of ouder, heeft dit meer impact dan wanneer een buitenstaander dit doet.

NADELEN PROBLEEMGERICHTE AANPAK

- » 'Informatie geven over' kan op **ongezonde ideeën** brengen.
- » Iemand met eet- of gewichtsprobleem in de groep kan zich erg **gevisieerd of blootgesteld** voelen.
- » Verstoord gedrag krijgt **extra aandacht** en wordt **genormaliseerd**. De drempel wordt zo verlaagd, waardoor de kans groter is dat jongeren dit gedrag zullen overnemen.

VOORDELEN VERSTERKEND WERKEN

- » Nadruk op gezondheidsbevordering is goed **voor iedereen**, elk kind wordt weerbaarder.
- » **Niemand** ondervindt **onbedoeld 'schade'** van het preventief werken.
- » Preventie wordt uitgebreid naar **de brede groep**.
- » Wat we willen dat jongeren leren, krijgt de aandacht (de thema's zijn **groeibevorderend**).



WAT HOORT BIJ DE NORMALE ONTWIKKELING VAN EETGEDRAG TIJDENS DE KINDERTIJD?

- » Kinderen van lagereschoolleeftijd eten niet enkel uit honger, maar ook door **externe prikkels** (bv. verleid worden door de aanblik of geur van snacks).
- » Kinderen lusten nog niet alles en hebben hun **eigen smaakvoorkeuren**. Onder druk zetten werkt contraproductief. Daarnaast zal het verbieden van suiker- en vetrijke extraatjes zorgen dat deze net aantrekkelijker worden.
- » **Zorgen over het gewicht** en de **lichaamsvormen** kunnen optreden in de lagere school. Een positief zelfbeeld en goede probleemoplossingsvaardigheden werken beschermend.

WAT HOORT BIJ DE NORMALE ONTWIKKELING VAN EETGEDRAG TIJDENS DE PUBERTEIT?

- » Pubers zoeken naar **grenzen** en ontwikkelen hun identiteit; ook via voedingskeuzes. Daarnaast zijn ze gericht op **nieuwe smaak- en textuurcombinaties**.
- » Jongeren hebben een **grotere energiebehoefte**.
- » Jongeren kiezen voor **'gemakkelijk' voedsel**. Doordat ze impulsiever en emotioneler reageren kiezen ze sneller voor gemakkelijk, beschikbaar en aantrekkelijk voedsel.
- » Bezorgdheden rond lichaamsvorm en lijngedrag kunnen toenemen. De druk van het **slankheidsideaal** neemt toe.

INZETTEN OP GROEITHEMA'S

Studie van **beschermende factoren** ter preventie van probleemgedrag, geeft ons zicht op de groeithema's waarop we kunnen inzetten om elke jongere te versterken:

ZELFWAARDE

- » Bied jongeren kansen om **verschillende domeinen** van zelfwaarde te ontdekken (bv. in hobby's), zodat fysieke verschijning geen overmatig grote rol speelt in zelfwaardering.
- » Leer jongeren hun **persoonlijke vooruitgang** te bekijken i.p.v. zich te vergelijken met anderen.
- » Dit kan ook ondersteund worden door **taak- of procesgerichte feedback** te geven en geen persoonsgerichte. Procesgerichte feedback richt zich op de manier waarop een kind iets doet, op aanpak en inzet. Hiermee kunnen ook werkpunten en tips geformuleerd worden. Procesgerichte feedback ("wat heb je dit leuk aangepakt") staat tegenover persoonsgerichte feedback, die een oordeel uitspreekt over de persoon als geheel ("jij bent goed, slecht, slim, dom, braaf, stout...") en tegenover feedback die zich enkel focust op het resultaat (bv. een cijfer of prestatie).

POSITIEF LICHAAMSBEELD

- » Het lichaamsbeeld bestaat uit meer facetten dan uiterlijke verschijning. Sta ook stil bij de **functies van het lichaam** (zoals mobiliteit: je lichaam zorgt dat je kan deelnemen aan allerlei activiteiten) en hoe jongeren zorg kunnen dragen voor hun lichaam.
- » Help jongeren te zien dat 'schoonheid' vooral bepaald wordt door de 'uitstraling' en dat heeft te maken met de **binnenkant**: je persoonlijkheid, je interesses, hoe je met anderen omgaat,...
- » Help jongeren **eigen doelen en waarden** vastleggen om zich goed in hun vel te voelen.

LEREN OMGAAN MET EMOTIES

- » Leer jongeren **praten over (negatieve) gevoelens** i.p.v. ze te onderdrukken of te verbergen.
- » **Stel verstoorde cognities in vraag** rond (negatieve) emoties, bv. cognities die (uitingen van) negatieve emoties zien als zwak of fout, een gezins- of vriendschapscultuur waarbij iedereen steeds gelukkig moet zijn (of lijken).
- » Leer jongeren over de **oorzaken en gevolgen van stress** en hoe ermee om te gaan.
- » Laat jongeren reflecteren over **wat** hen stress bezorgt.
- » Laat jongeren reflecteren over **hoe** ze omgaan met problemen en emoties, en laat ze deze evalueren.
- » Breng ook **andere mogelijkheden** aan om met moeilijkheden om te gaan, zoals sociale steun zoeken, een ontspannende activiteit doen, verschillende oplossingen zoeken voor een probleem.

MEDIAWEERBAARHEID

- » Gewicht is in veel **mindere mate controleerbaar** dan de maatschappelijke en industriële beeldvorming ons laat geloven.
- » Wijs jongeren op de **technieken** die de **media** gebruiken, bv. beelden zo bewerken dat ze in lijn zijn met het slankheidsideaal.
- » Hou **jezelf** eens **onder de loep**: Probeer je zelf aan het ideaal te voldoen? Volg je dieetrends? Geef je kritiek op mensen die zijn bijgekomen of zwaarder zijn?
- » Stimuleer **kritisch denken** over sociale media: Moet je bijvoorbeeld jezelf altijd positief, perfect en gelukkig tonen?
- » Stimuleer **bewust gebruik** van sociale media: Voel je je beter of minder goed door je gebruik van sociale netwerksites? Welke activiteiten zijn helpend voor jou en welke niet?

GOEDE SOCIALE CONTACTEN EN VERBONDENHEID

- » Zijn sommige jongeren vooral geneigd uit te vergroten wat niet zo goed gaat? Help hen hun **perspectief** te verschuiven aan de hand van vragen naar wat goed ging en wat iemand goed deed. Dit kan helpen in het veranderen van een te perfectionistische visie.
- » Ondersteun de **autonomie** van jongeren: bied keuze en inspraak waar mogelijk.
- » Bied **sociale steun**: toon interesse en zorg dat de jongere zich aanvaard voelt als de persoon die hij/zij is.

Meer concreet materiaal om met deze groeithema's aan de slag te gaan vind je in het 'Stappenplan voor preventie van eet- en gewichtsproblemen'.

*www.draaiboeken.eetexpert.be/preventiewerkers-leerkrachten
Hierin vind je ook uitgewerkte voorbeeldsituaties die houvast kunnen bieden.*

COMMUNICEREN MET EEN KIND MET EEN EETPROBLEEM

- » Bespreek je zorgen **individueel** met dit kind, gooi dit niet in de groep.
- » **Observeer**: welke concrete signalen baren je zorgen?
- » **Luister**: welke hulpvraag heeft deze jongere?
- » Iemand heeft mogelijks signalen van een eetprobleem, maar is geen eetprobleem. Herleid iemand niet tot het eetprobleem, maar kijk ook naar de **krachten** van deze persoon. Wellicht is 80% nog erg gezond.
- » Betrek een **hulpverlener** wanneer je je zorgen maakt (zoals de huisarts of contacteer Eetexpert voor verwijzadressen).
- » Bewaak je **eigen rol**: treedt zelf niet als hulpverlener op zodat je zelf moeder, coach, leerkracht kan blijven.

Wanneer het eetgedrag van een kind verschillende aspecten van zijn/haar leven (bv. school, sociaal contact met vrienden, hobby's,...) op een negatieve manier beïnvloedt, zoek dan professionele hulp. Eetexpert helpt je graag om contactgegevens te vinden van hulpverleners in de regio. Mail ons op secretariaat@eetexpert.be.