

# RISICOPROFIEL BIJ EET- EN GEWICHTSPROBLEMEN

## SAMENVATTINGSFICHE



### Doel en kader

Onderstaande fiche ondersteunt maatwerk in preventie en zorg bij eet-/gewichtproblemen. 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, gebundeld 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 interne regulatie vanuit honger en verzadiging bemoeilijken, 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 meervoudig.

**Preventiewerkers** kunnen ze als leidraad gebruiken om factoren te selecteren die voor een grote groep jongeren versterkend kunnen werken, om domeinen te selecteren die bevestigd 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 "Groeiwijzer 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
- » regelmatige beweging als onderdeel van een gezonde levensstijl
- » begrip van en waardering voor biologische diversiteit in gewicht en lichaamsvormen
- » belangrijke anderen 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... i.t.t. schoonheid, geld, macht)
- » belangrijke anderen 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
- » regelmatige beweging als onderdeel van een gezonde leefstijl, en vanuit intrinsieke doelen

### Risicofactoren

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

- » internalisering slankheidsideaal door
  - » focus op sociale vergelijking rond uiterlijk
  - » mediagebruik (inclusief sociale netwerksites)
- » perfectionisme bij het kind of in het gezin
- » subcultuur die slankheid benadrukt (bv. esthetische (top)sport uitoefenen)
- » bewegen i.f.v. de 'ideale' lichaamsbouw

### Preventie en zorg op maat

- » sport en hobby's aanmoedigen
- » werken rond diversiteit (bv. op school)
- » psycho-educatie zorgfiguren rond risico's gewichtsgelateerde kritiek
- » bewustmaking bij zorgfiguren rond eigen attitudes t.a.v. uiterlijk en gewicht en rond hun modelfunctie
- » behandeling (eet)pathologie zorgfiguren

- » mediaweerbaarheidstraining
- » interactief werken bij jongeren rond attitudes t.a.v. schoonheidsidealen
- » bewustmaking bij zorgfiguren rond eigen attitudes t.a.v. uiterlijk en gewicht en rond hun modelfunctie

## NEGATIEF AFFECT

	Kindertijd	Adolescentie
<b>Groei-thema's</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» vertrouwen hebben in zichzelf en anderen</li><li>» probleemoplossingsvaardigheden ontwikkelen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» een eigen identiteit ontwikkelen</li><li>» evenwicht vinden tussen autonomie en verbondenheid</li><li>» emoties leren reguleren</li></ul>
<b>Beschermende factoren</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» veilige gehechtheid</li><li>» beschikken over verschillende domeinen van zelfwaarde</li><li>» sociale steun, positieve relaties met zorgfiguren en leeftijdsgenoten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» een autonomie-ondersteunende omgeving</li><li>» positief zelfbeeld</li><li>» sociale steun, positieve relaties met zorgfiguren en leeftijdsgenoten</li></ul>
<b>Risicofactoren</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» onveilige gehechtheid</li><li>» pesten, afwijzing (door zorgfiguren, leeftijdsgenoten...)</li><li>» trauma, negatieve levensgebeurtenissen</li><li>» psychopathologie in het gezin, factoren die de opvoedingsvaardigheden van de ouder onder druk zetten, parentificatie</li><li>» kwetsbaar temperament bij kind, gevoeligheid voor angst en depressie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» psychologische controle door zorgfiguren</li><li>» pesten, stigmatisatie, afwijzing</li><li>» trauma, negatieve levensgebeurtenissen</li><li>» psychopathologie in het gezin, parentificatie</li><li>» kwetsbaar temperament bij jongere, gevoeligheid voor angst en depressie</li><li>» context die focust op één aspect van de jongere (bv. sportprestaties, schoolse prestaties), met weinig ruimte voor de totale persoonsontwikkeling</li></ul>
<b>Preventie en zorg op maat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» sport en hobby's aanmoedigen</li><li>» procesgerichte feedback geven (= focus op de manier waarop het kind iets doet, niet op de persoon die het kind is)</li><li>» stappen van probleemoplossend denken aanleren</li><li>» pestbeleid op school opstellen</li><li>» ouders ondersteunen/ ouderschapsvaardigheden aanleren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» tegemoetkomen aan de nood aan autonomie, verbondenheid en competentie:<ul style="list-style-type: none"><li>› keuze en inspraak bieden waar mogelijk</li><li>› onvoorwaardelijke aanvaarding en interesse tonen</li><li>› haalbare opdrachten geven</li><li>› autonomie-ondersteunende taal gebruiken (bv. "wil je"; "je zou kunnen")</li></ul></li><li>» ruimte creëren om emoties te uiten</li><li>» emotieregulatie-vaardigheden stimuleren</li><li>» werken aan positieve klassfeer</li></ul>

## REGULATIE EETGEDRAG

	Kindertijd	Adolescentie
<b>Groei-thema's</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» homeostatische regulatie van voedselinname aanhouden (= regulatie i.f.v. honger en verzadiging)</li><li>» neofobie overwinnen</li><li>» regelmatig eetpatroon opbouwen</li><li>» leren omgaan met snoep, cola, chips...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» luisteren naar de noden van het eigen lichaam</li><li>» keuzes maken i.f.v. een gezonde leefstijl</li><li>» regelmatig eetpatroon aanhouden tijdens groeispurt</li></ul>
<b>Beschermende factoren</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» borstvoeding (ondersteunt homeostatische regulatie en gevarieerd smakenpallet)</li><li>» gedeelde verantwoordelijkheid rond regulatie eetgedrag: de ouder beslist wat het kind eet, het kind beslist hoeveel het eet</li><li>» gebruik van kindgerichte controlestrategieën bv. model staan voor gezond eetgedrag, variatie in evenwichtige voeding, evenwichtige voeding aantrekkelijk en frequent presenteren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» lichaamsbewustzijn en appreciatie voor lichaamsfuncties</li><li>» regelmatig eetpatroon</li><li>» slaaphygiëne</li><li>» attitudes die gezondheid centraal stellen i.p.v. gewicht/ uiterlijk</li><li>» modelfiguren die een gezonde relatie met gewicht en een gezonde leefstijl promoten</li><li>» gezinsmaaltijden met positieve sfeer</li></ul>
<b>Risicofactoren</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» prematuriteit, ontwikkelingsproblemen</li><li>» eet- of gewichtsprobleem bij ouder</li><li>» (perceptie van) gewichtsprobleem bij kind (door ouder)</li><li>» contraproductieve controletechnieken bv. verplichten om bord leeg te eten, belonen/straffen met dessert</li><li>» gevoeligheid voor het fysiek belonende effect van voedsel en moeite om hier weerstand aan te bieden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» lijngerichte, externe of emotionele eetstijl</li><li>» modelfiguren die ongezonde relatie met gewicht of eten hebben</li><li>» gevoeligheid voor het fysiek belonende effect van voedsel en moeite om hier weerstand aan te bieden</li></ul>
<b>Preventie en zorg op maat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» psycho-educatie zorgfiguren i.v.m. hun modelfunctie, i.v.m. de normale ontwikkeling van eetgedrag, en hoe hier leeftijdsadequaat op in te spelen</li><li>» leefstijlbegeleiding tijdens zwangerschap bij eet- of gewichtsprobleem van moeder</li><li>» behandeling (eet)pathologie vóór zwangerschap</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>» psycho-educatie jongeren (en omgeving) rond gezonde leefstijl</li><li>» psycho-educatie zorgfiguren rond modelfunctie en belang van gezinsmaaltijden</li><li>» zwart-wit denken rond 'gezonde voeding' doorbreken</li><li>» zelfcontrolevaardigheden aanleren</li></ul>