



STAPPENPLAN VOOR PREVENTIE VAN EET- EN GEWICHTSPROBLEMEN BIJ JONGEREN

Cato Nys en An Vandeputte

VZW EETEXPERT 2018



Stappenplan voor preventie van eet- en gewichtsproblemen bij jongeren

Inhoud

Inleiding.....	1
Wat zeg jij rond eten en gewicht aan jongeren?	1
Stappenplan.....	2
Stap 1: Ontwikkel een teamvisie rond eten en gewicht	2
Vermijd schadelijke neveneffecten	3
Werk aan gezamenlijke preventie van eetstoornissen én gewichtsproblemen	4
Ga stigmatisering tegen.....	5
Werk versterkend i.p.v. probleemgefocus.....	6
Besluit	9
Stap 2: Focus op groeithema's	10
Zelfwaarde.....	10
Positief lichaamsbeeld.....	12
Leren omgaan met emoties	13
Mediaweerbaarheid	15
Goede sociale contacten & verbondenheid	17
Stap 3: Coaching	20
Zelfdeterminatie verhogen.....	20
Tips per context	22
Stap 4: Concreet materiaal.....	25
Materiaal dat inzet op het versterken van zelfwaarde	25
Materiaal dat inzet op het uitbouwen van een positief lichaamsbeeld	30
Materiaal dat inzet op het leren omgaan met emoties	32
Materiaal dat inzet op mediaweerbaarheid	37
Materiaal dat op goede sociale contacten en verbondenheid inzet	39
Praktijkvoorbeelden	51
Risicogroepen	57
De kernfactoren bij de ontwikkeling van overgewicht en obesitas	57
De kernfactoren bij de ontwikkeling van eetstoornissen	58
Vroegdetectie: signalen van een (beginnend) probleem	62
Communicatie rond eetstoornissen en gewicht	65
Bibliografie	70

Inleiding

Wat zeg jij rond eten en gewicht aan jongeren?

De media staan bol van de nieuwste voedingshypes, boodschappen over de hoge prevalentie van overgewicht en obesitas enerzijds, en artikels over eetstoornissen als anorexia nervosa anderzijds. Ook over de invloed van sociale media op onze jongeren vloeide al heel wat inkt. Toch is eten en groeien iets van alle jongeren en van alle tijden. Als opvoeder of leerkracht krijg je sowieso vragen. Wat is een normaal eetpatroon, wanneer loopt eetgedrag uit de hand, en wat kan jij dan doen?

Dit stappenplan wil leerkrachten en opvoeders een houvast geven om met jongeren rond dit onderwerp aan de slag te gaan. Het is gebaseerd op de laatste wetenschappelijke bevindingen en haakt perfect aan bij de gezondheidsmatrix van het Vlaams Instituut Gezond Leven voor uitbouw van een goed gezondheidsbeleid.

Het stappenplan werkt met de volgende opbouw:

- **Stap 1** geeft handvatten voor de uitbouw van een visie in je team rond preventie.
- In **stap 2** werken we verschillende thema's uit die je kan bespreken in contactmomenten met jongeren.
- **Stap 3** concretiseert hoe een preventieprogramma gecoacht kan worden.
- In **stap 4** vind je voorbeelden van preventiematerialen waar mee gewerkt kan worden en bijhorende praktijkvoorbeelden.
- Na het stappenplan worden **risicofactoren** voor de ontwikkeling van eet- en gewichtsproblemen besproken en aanvullend de **eerste signalen** die je als omstaander kan opmerken wanneer het fout gaat. Om af te sluiten beschrijven we hoe je kan **communiceren** over eten en gewicht zonder schade te berokkenen.

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.

Stappenplan

Wanneer je in je omgeving wilt werken rond een gezonde leefstijl dan wordt er van start gegaan met het uitwerken van een gezamenlijke visie binnen je team.

Stap 1: Ontwikkel een teamvisie rond eten en gewicht

Doordachte preventie van eet- en gewichtsproblemen sluit aan bij de aanbevelingen van Northern Health rond preventie van obesitas [1] en de Ottawa Charter omtrent gezondheidspromotie [2].

4 tips voor meer impact op gezondheid (**Northern Health**)

- a) Werk versterkend over settings heen;
- b) Stem af met alle professionele omstaanders zodat ze één en dezelfde boodschap kunnen geven;
- c) Train in een niet-stigmatiserend en niet-gewichtsgefocusst taalgebruik (gewichtsfocus draagt bij tot ongezond lijngedrag met gewichtstoename op lange termijn, lichaamsontevredenheid, risico op eetstoornissen);
- d) Werk groeigericht & versterk per leeftijd thema's die beschermend werken [3].

In 1986 stelde de **World Health Organization** (WHO) het [Ottawa Charter](#) op [2]. Dit charter concretiseert vijf actieterreinen waarop inzet nodig is:

1. **'Health In All Policies'**: Nationale, regionale en lokale overheden moeten mee zorg dragen voor de gezondheid van de burgers en bij beleidsbeslissingen rekening houden met de effecten op de gezondheid van de bevolking.
2. **Leef-, leer- en werkomgeving**: bij de inrichting van de leef-, leer- en werkomgeving wordt mee rekening gehouden met het gezondheidseffect en de invloed van sociale netwerken wordt onderkend en gestimuleerd.
3. **Gemeenschap (Community involvement)**: De acties voor gezondheidsbevordering sluiten aan bij de bestaande netwerken en groepen (o.a. buurtwerking, zelfhulpgroepen, vrijwilligersorganisaties,...) en activiteiten die vanuit de gemeenschap worden opgezet om een grotere inzet en betrokkenheid bij de bevolking te krijgen.
4. **Individu**: De basis voor het maken van gezonde keuzes is het aanbrenen en stimuleren van kennis, attitudes, een positief zelfwaardegevoel en aangepaste vaardigheden. Hiermee vergroot de mogelijkheid dat mensen zelf controle nemen over hun gezondheid en hun omgeving.
5. **Zorg**: Gezondheidszorgvoorzieningen moeten hun rol heroriënteren. Dit impliceert dat de professionelen in de gezondheidssector hun rol herdefiniëren van het louter verstrekken van (medische) zorgen naar gezondheidsbevordering, en daartoe de nodige vaardigheden verwerven en meer samenwerken met andere disciplines en sectoren.

Eetexpert verwacht naast kwaliteitsverbetering en efficiëntiewinst in de zorgomgeving, ook winst in de empowerment van de jongeren zelf, net doordat gewerkt wordt rond beschermende factoren die uit onderzoek relevant bleken bij de preventie van eet- en gewichtsproblemen: zelfbeeld, mediaweerbaarheid, emotieregulatie, gezonde leefstijl en verbondenheid met leeftijdsgenoten [4, 5]. Ook de directe omgeving van de jongeren (ouders, leerkrachten) hebben een voorbeeldrol en mediërende functie in het aanleren van gezond gedrag en positief lichaamsbeeld [6, 7].

Naast de aanbevelingen van Northern Health en de WHO, bestaat er uitgebreide literatuur rond de preventieve aanpak van eet- en gewichtsproblemen. **Eetexpert** bracht deze recente bevindingen samen onder **vier basisprincipes**:

1. Vermijd schadelijke neveneffecten
2. Werk aan gezamenlijke preventie van eetstoornissen én gewichtsproblemen
3. Zelf niet stigmatiseren
4. Versterkend werken i.p.v. probleembestrijdend

Vermijd schadelijke neveneffecten

Een belangrijke regel binnen preventiewerk is: **zorg dat je niemand schade berokkent** [8]. Veel preventiecampagnes richten zich op een specifiek risico bij een bepaalde groep personen. Vaak wordt de hele populatie blootgesteld aan de campagne, maar wat zinvol is voor de risicogroep is dit niet noodzakelijk voor andere groepen. Verder kan een campagne die zich te eng richt op het verminderen van een specifiek risico, en geen rekening houdt met andere aspecten van de persoon, onbedoeld andere risicofactoren verhogen. Het is belangrijk dat zowel de risicogroep als de algemene populatie geen nadeel ondervinden van een campagne, en dat korte termijneffecten op één domein niet gepaard gaan met gezondheidsschade op langere termijn.

Voorbeeld: Bij een preventiecampagne rond **overgewicht**, wordt vaak de boodschap gegeven dat er 'goede' en 'slechte' voeding bestaat, dat vet slecht is, dat personen met overgewicht moeten afvallen, en dat slank zijn gekoppeld is aan succes in onze maatschappij. Wanneer een jongere, met of zonder overgewicht, blootgesteld wordt aan deze boodschappen kan dat leiden tot een negatief zelf- en lichaamsbeeld, zwart-wit denken over voeding ("gezond" versus "ongezond") of aanzetten tot ongezonde dieetpraktijken, zoals streng lijngedrag [9]. Van deze manieren van denken en handelen weten we dat ze overgewicht in stand kunnen houden of eetstoornissen kunnen ontlokken.

Een preventiecampagne die inzet op het op korte termijn "verminderen" van overgewicht, zonder rekening te houden met langetermijneffecten of het bredere functioneren van personen, kan contraproductief zijn en zelfs onbedoeld andere stoornissen uitlokken [9, 10,

11]. Zelfs wanneer er gezondheidswinst op één domein zou plaatsvinden, mag dit geen schade op een ander domein met zich meebrengen.

Ook ondoordachte preventieprogramma's rond **eetstoornissen** kunnen schadelijke neveneffecten hebben. Zo blijkt dat er heel voorzichtig moet omgesprongen worden met het informeren van jongeren rond gevaarlijke methoden om gewicht te verliezen [12, 13]. Bij het geven van psycho-educatie rond eetstoornissen als preventie kunnen jongeren op ongezonde ideeën gebracht worden [13]. Zo komen in deze lessen methoden om af te vallen aan bod, zoals braken, plasmedicatie misbruiken enzovoort [8]. Deze methoden kunnen ook als 'oplossingsstrategieën' geïnterpreteerd worden om controle te krijgen over zichzelf en om met emoties om te gaan. Een jongere met een laag zelfbeeld door overgewicht kan bijvoorbeeld in een les over eetstoornissen gevaarlijke methoden om te lijnen oppikken.

Gemeenschappelijk aan ondoordachte preventiecampagnes rond overgewicht en eetstoornissen is dat vaak de focus op het gewicht gelegd wordt. Door de focus op het gewicht te leggen kunnen mensen lichaamsontevredenheid en negatieve emoties ontwikkelen, wat zowel voor overgewicht als eetstoornissen risicofactoren zijn. Bovenstaand argument pleit voor een preventieve aanpak van eet- en gewichtsproblemen waarbij de **focus** niet op gewicht gericht is, maar **op een gezonde leefstijl**. De uitgangspunten hierbij zijn gezond en evenwichtig eten, plezierige fysieke activiteiten op maat van de ontwikkelingsfase van de jongere, en een gezond zelf- en lichaamsbeeld [3]. De bedoeling is om een ruimer beeld van gezondheid te bevorderen en in te zetten op versterkende factoren, zodat er niemand uit de boot valt of net extra risico loopt en iedereen profijt kan halen uit preventie.

Werk aan gezamenlijke preventie van eetstoornissen én gewichtsproblemen

Specifiek van belang voor de preventie van eet- en gewichtsproblemen, blijkt uit onderzoek dat er een grote **overlap** bestaat tussen personen met eetstoornissen en gewichtsproblemen. Beide groepen - dus ook personen met overgewicht - maken gebruik van gelijkaardige, ongezonde methodes om hun gewicht te doen dalen [14, 15]. We weten ook dat personen die vaak lijnen, net een veel grotere kans op het ontwikkelen van eetbuien hebben [16]. Daarnaast had een groot aandeel personen met boulimia nervosa in de kindertijd overgewicht [17]. Bij veel mensen met overgewicht is er ook een eetstoornis aanwezig: volgens de prevalentieschattingen hebben tot één derde van de mensen met overgewicht of obesitas een eetbuistoornis [18]. Daarnaast hebben eetstoornissen en gewichtsproblemen vaak dezelfde onderliggende risicofactoren. Voorbeelden hiervan zijn een laag zelfbeeld, een negatieve lichaamsbeleving, moeite met het reguleren van emoties, of problemen in sociale relaties [19]. Uit een overzichtsonderzoek naar risicofactoren bij eetstoornissen blijkt bovendien dat er gedeelde ontwikkelingspaden bestaan tussen enerzijds anorexia nervosa en boulimia nervosa, en anderzijds boulimia nervosa en 'binge eating disorder' [20].

Gezien gezondheidswinst op het ene domein geen schade op een ander domein teweeg mag brengen, en er een overlap bestaat tussen eetstoornissen en gewichtsproblemen pleit men ervoor om in de **preventie eetstoornissen en overgewicht samen te benaderen** [21].

Ga stigmatisering tegen

Personen met eetstoornissen en gewichtsproblemen zijn vaak het slachtoffer van stigmatisering. Personen met een eetstoornis krijgen frequent te horen dat ze zich “erover moeten zetten” of dat ze geen “échte” aandoening hebben, wat bijzonder schadelijk is voor hun welzijn en herstel [22]. Personen met overgewicht worden op hun beurt als lui en zwak bestempeld [23].

Stigmatisering bij eet- en gewichtsproblemen heeft veel te maken met ideeën rond persoonlijke verantwoordelijkheid: een eetstoornis wordt dan gezien als een bewuste keuze of als een gebrek aan weerbaarheid tegen het slankheidsideaal, overgewicht als het gevolg van een gebrek aan wilskracht om “gezond” te leven. Jammer genoeg zijn deze stigma's wijdverspreid en leven ze ook in de hulpverlening. Het advies om “minder te eten en meer te bewegen” (of andersom bij ondergewicht), dat veel hulpverleners geven zonder het persoonlijke verhaal van de patiënt te beluisteren, is dan ook in essentie een stigmatiserende boodschap [24].

Gewicht is echter in veel mindere mate controleerbaar dan de maatschappelijke en industriële beeldvorming ons laat geloven. Diverse determinanten spelen een rol in leefstijl en gewicht, en veel van deze factoren staan slechts gedeeltelijk onder persoonlijke controle [25]. Bovendien worden gewicht en gezondheid vaak onterecht als synoniemen beschouwd. Een normaal gewicht garandeert echter geen gezondheid, net zoals over- of ondergewicht niet gelijk staat aan ziekte [26, 27]. Er zijn directere determinanten van gezondheid, zoals leefstijl, en een gezonde leefstijl met bijhorende gezondheidswinst kan in principe op elk gewicht bereikt worden [3].

Stigmatisering bij overgewicht is een probleem dat ook **kinderen** treft, vaak onder de vorm van pesten. Uit de HBSC-studie (bevraging van 2013-2014) blijkt dat 5-11% van de adolescenten (11-15 jarigen) in Vlaanderen regelmatig gepest wordt op school (minstens 2-3 keer in de voorbije maanden). Ongeveer 1-4% van de Vlaamse jongeren wordt regelmatig geconfronteerd met cyberpesten. Onderzoek toont dat jongeren met overgewicht beduidend vaker worden gepest dan jongeren met een normaal gewicht [28, 29], en mensen liever afstand houden van personen met eet- en gewichtsproblemen [30].

Negatieve stereotypes ten opzichte van overgewicht ontstaan al op 3-jarige leeftijd, zijn doorgaans ingeburgerd in de lagere school, en hebben al snel sociale gevolgen. Zo bleek uit een studie bij kinderen tussen 9 en 11 jaar die zichzelf te dik vonden, dat twee derde van hen dacht dat ze meer vrienden zouden hebben als ze wat gewicht konden verliezen. Overgewicht vormt één van de frequentste “redenen” van pestgedrag op school. Het gaat

bovendien niet om éénmalige incidenten. Uit een studie bij adolescenten die hulp zochten voor hun overgewicht, gaf meer dan een derde aan dat ze al vijf jaar of langer gepest werden rond hun gewicht [31]. Pestsituaties hebben ook een invloed op academische prestaties. Jongeren voelen minder verbondenheid met de schoolomgeving, en slaan vaker lessen over om stigmatiserende situaties uit de weg te gaan [31]. Daarnaast blijkt dat leerkrachten minder hoge verwachtingen hebben van kinderen met overgewicht, zowel rond motorisch, sociaal als academisch presteren [31]. Opmerkingen over het gewicht van een kind, lachen met het gewicht van een kind en pestgedrag kunnen ook in het gezin voorkomen. Deze ervaringen blijken bijzonder schadelijk voor het emotioneel welzijn van het kind, dragen bij tot internalisering van het slankheidsideaal en verstoord eetgedrag (vooral bij meisjes), en gaan gepaard met een stijging in BMI op langere termijn [31, 32].

Ook **hulpverleners** geven, vaak onbewust, stigmatiserende boodschappen. Dit kan vele vormen aannemen: een wachtkamer inrichten vol modeblaadjes met reclame voor trendy diëten, leefstijladviezen geven vóór het eet- en beweeggedrag werden ingeschat, beladen termen zoals “dik” gebruiken, klachten attribueren aan het gewicht en zo minder tijd nemen voor de patiënt met overgewicht om klachten uit te diepen of informatie te geven, niet het gepaste onderzoeksmateriaal in huis hebben...

De gevolgen van stigmatisering zijn niet min, met een impact op het zelfbeeld (zoals internalisering van de stigma's) en psychologische klachten, sociale isolatie, en verminderen de kansen op de sociaaleconomische ladder [30, 33]. Bovendien vormt stigmatisering een drempel voor hulpverlening en herstel [34]. Zo veroorzaakt stigmatisering stress, wat gezondheidsproblemen en verstoord eetgedrag zoals lijnen en emotioneel eten met zich meebrengt. Deze gevolgen dragen op hun beurt weer bij aan het in stand houden of erger worden van het gewichtsprobleem. Zo komt het kind in een vicieuze cirkel terecht, en werken de gevolgen door tot in de volwassenheid [35, 30, 32]. In recente aanbevelingen pleiten internationale onderzoeksteams dan ook voor **prioritering** van de aanpak van **stigmatisering** in de preventie en zorg bij overgewicht en obesitas [1].

Werk versterkend i.p.v. probleemgefocus

Tot 1995 werd de preventie rond eet- en gewichtsproblemen probleemgericht aangepakt. Dit wil zeggen dat er aan de slag werd gegaan op het moment dat het probleem zich voordeed, als enige preventiestrategie. Wanneer bijvoorbeeld duidelijk werd dat een jongere een eetstoornis had, werd er ingegrepen door aan de hele groep of klas een les te geven over deze eetstoornis en de gevolgen ervan. Bovendien werd tijdens het geven van informatie over deze problematiek vaak gebruik gemaakt van getuigenissen. Het idee hierachter was 'een gewaarschuwd man is er twee waard': als jongeren weten wat deze problematiek inhoudt, zullen ze nooit meer dergelijk probleemgedrag stellen. We weten nu dat deze methode enkele nadelen heeft, zoals onder de rubriek 'Vermijden van schadelijke neveneffecten' reeds vermeld werd:

- Jongeren kunnen in dergelijke les bijvoorbeeld gevaarlijke gewichtscontrolestrategieën aanleren, zoals braken en medicatiemisbruik [13].
- Daarnaast zorgen deze lessen voor een negatieve vorm van aandacht. De jongere met het probleem wordt, vaak tegen de wens van de jongere, in de schijnwerpers gezet. Bovendien kunnen andere jongeren, in een leeftijdsfase die gepaard gaat met heel wat uitdagingen op vlak van identiteit en emotioneel welzijn, deze uitdagingen invullen door eveneens probleemgedrag te stellen.
- Een ander nadeel van 'lessen over stoornissen' is dat ze de indruk geven dat het probleemgedrag normaal is [10]. In principe bieden lessen op school, aan de brede groep jongeren, informatie waarvan we willen dat jongeren deze overnemen. Bij een les over eetstoornissen willen we net níét dat jongeren dit gedrag overnemen, het gaat hier niet over doorsneegedrag¹. Normaliseren van probleemgedrag werkt drempelverlagend, waardoor deze vorm van preventie net een averechts effect kan hebben.

Bovenstaande aanbeveling geeft echter wel ruimte voor probleemthema's die bij iedere jongere herkenbaar zijn binnen een normaal groeiproces. Bij jongeren leeft vaak de idee dat hun leven perfect en fantastisch moet zijn en dat ze zich steeds goed moeten voelen. Het is belangrijk dat er onder jongeren een klimaat heerst waarbij iemand zich ook eens minder goed mag voelen en waarbij hierover gepraat kan worden. Dit is iets anders dan jongeren informatie te geven over stoornissen met specifieke technieken om af te vallen of te purgeren.

In 1998 kreeg ons kenniscentrum van Mental Health Europe een 'best practice' award voor het concretiseren van de nieuwe aanbevelingen. Een eerste vernieuwing is om zich niet te richten op een specifiek probleem, maar op **versterkende thema's**. De tweede vernieuwing sluit hier direct bij aan, en houdt in dat de preventie wordt toegespitst op de **brede groep jongeren**, door groeibevorderend te werken. De thema's die aan bod komen, zetten datgene in de schijnwerper waarvan we willen dat het overgenomen wordt door alle jongeren. Deze vernieuwingen sluiten aan bij de basisvoorwaarde dat niemand schade mag ondervinden door een preventiecampagne (zie 'Vermijden van schadelijke neveneffecten' en [8]). Daarom is het de bedoeling om elke jongere weerbaarder maken. Hierbij zetten we in op thema's waarvan we weten dat iedereen er baat bij heeft, zoals de copingstijl (of omgaan met problemen en emoties) en sociale vaardigheden. Een aanvullende vernieuwing van deze aanpak is de **rol van de leerkracht**². Inzet van de leerkracht bij preventie geeft belangrijke meerwaarde boven de inschakeling van gastdocenten: de leerkracht is een belangrijk

¹ Het normaliseren van probleemgedrag moet hier losgekoppeld worden van de inspanningen rond destigmatisering van personen met psychische problemen. Uiteraard is het belangrijk de afstand tussen personen met en zonder een psychisch probleem (of andere aandoening) te verkleinen. De klemtoon ligt dan echter op voorafgaande factoren, op gezonde copingstrategieën en op herstel.

² Deze vernieuwing richt zich enkel op preventie op school, maar kan ruimer toegepast worden in andere groepen met een vaste begeleider. Preventielessen werden vroeger vaak gegeven door een extern persoon. De rol van de leerkracht werd toen over het hoofd gezien.

rolmodel, heeft een band met de jongere, en heeft zo meer impact dan een externe vormingswerker die eenmalig een les over eetproblemen komt geven. Niet enkel tijdens een 'preventiemoment', maar ook tijdens dagelijkse contacten heeft de leerkracht impactkansen en een voorbeeldfunctie. Zo heeft de manier waarop een leerkracht met zijn/haar eigen gewicht en uiterlijk omgaat of welke boodschappen deze geeft, een impact op de jongeren. Wanneer preventie op school door de leerkracht gegeven wordt, kan de boodschap bovendien herhaald worden en is er een ruimer bereik over verschillende jaren of klassen heen.

Hoewel sommige auteurs (zoals [36]) ervoor pleiten om enkel die jongeren te betrekken die een risico lopen op het ontwikkelen van een eetstoornis, sluiten we ons aan bij de meerderheid die ervoor pleit om alle jongeren weerbaarder te maken. Ze worden allen blootgesteld aan het slankheidsideaal en zoeken zich een weg in het omgaan met eten en gewicht. De thema's die opgenomen worden in een preventieplan zijn thema's die herkenbaar zijn voor iedereen. Daarnaast zijn deze thema's gericht op het normaliseren van het groot worden en wat hier bij komt kijken. Ze behandelen gezonde manieren van omgaan met emoties.

Andere onderzoekers die deze visie op preventie van eet- en gewichtsproblemen ondersteunen en bijkomende informatie kan je hier terugvinden:

Cox, L. J., & Levine, M. P. (2014). Prevention and Postvention of NSSI and Disordered Eating. In L. Claes & J. Muehlenkamp (Eds.), *Non-Suicidal Self-Injury in Eating Disorders* (pp. 295-318). Berlin Heidelberg: Springer.

Forsman, A. K., Wahlbeck, K., Aarø, L. E., Alonso, J., Barry, M. M., Brunn, M., ... & Evans-Lacko, S. (2015). Research priorities for public mental health in Europe: recommendations of the ROAMER project. *The European Journal of Public Health, 25*, 249-254.

Khanh-Dao Le, L., Barendregt, J. J., Hay, P., & Mihalopoulos, C. (2017). Prevention of eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 53*, 46-58.

Levine, M., Piran, N., & Jasper, K. (2015). Eating Disorders. In T. P. Gullotta, R. W. Plant, & M. Evans (Eds.), *Handbook of adolescent behavioral problems: Evidence-based approaches to prevention and treatment* (pp. 305-328). New York (NY): Springer.

Levine, M., & Smolak, L. (2016). The role of protective factors in the prevention of negative body image and disordered eating. *Eating Disorders, 24*, 39-46.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M., & Standish, A. R. (2012). Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: associations with 10-year changes in body mass index. *Journal of Adolescent Health, 50*, 80-86.

Warschburger, P., Helfert, S., & Krentz, E. M. (2011). POPS: a school-based prevention programme for eating disorders. *Journal of Public Health, 19*, 367-376.

Besluit

Samengevat kunnen we stellen dat:

1. Preventie van eetstoornissen en overgewicht samen dient aangepakt te worden. Wanneer de focus te sterk ligt op gewichtsissues, lokt dit verstoord eetgedrag, een negatief lichaamsbeeld en gewichtsproblemen uit. Wanneer eetgedrag en angst voor eetproblemen te centraal staan, kan dit verstoord eetgedrag uitlokken.
2. Door in te zetten op versterkende thema's ontstaat er één gemeenschappelijke preventiemethode voor eet- en gewichtsproblemen (en andere psychische problemen). Hierbij hoort het weerbaarder omgaan met de slankheidscultuur, het werken aan meer zelfvertrouwen en het uitbouwen van een gezonde leefstijl.
3. Door te focussen op gezondheidswinst en niet langer op gewicht (gezondheidswinst kan op elk gewicht bereikt worden), dragen we bij aan destigmatisering. Stigmatisering vormt een veelvoorkomend probleem met een negatieve impact op het zelfbeeld, op sociale isolatie en stress, op gezondheidsproblemen, en op het eetgedrag dat zich door lijnen en emotioneel eten kan ontregelen. Deze vicieuze cirkel willen we mee doorbreken.

Stap 2: Focus op groeithema's

Welke thema's komen dan wel aan bod in de klas of groep wanneer we preventief werken rond eet- en gewichtsproblemen zonder het expliciet over deze problemen te hebben? De thema's die opgenomen worden, versterken die eigenschappen waarvan we weten dat ze jongeren beschermen tegen psychische problemen, ofwel **beschermende factoren**³. De thema's **ondersteunen het groeiproces** van elke jongere. Ze sluiten aan bij de huidige ontwikkelingstaken van de jongere, waardoor alle jongeren aangesproken worden en niet enkel deze met een probleem.

De meeste van deze beschermende factoren zijn niet-specifiek voor eetstoornissen, ze beschermen tegen verschillende psychische problemen, zoals zelfverwonding en zelfdoding, drank- en drugsmisbruik, pestgedrag en allerlei [5]. Beschermende factoren voor al deze problemen zijn hetzelfde, namelijk **jongeren weerbaarder maken** in het omgaan met allerlei media (met inbegrip van sociale media), hen helpen bij het ontwikkelen van een positief zelfbeeld en lichaamsbeeld, het ontdekken van goede strategieën om met moeilijke emoties om te gaan, en het versterken van sociale contacten blijken de **beste ingangspoorten** voor preventief werken [8, 12, 3, 37, 13].

In wat volgt worden deze groeithema's uitgebreid besproken. We geven je telkens handvatten om samen met de jongeren rond dit thema aan de slag te gaan.

Zelfwaarde

Zelfwaardering is de manier waarop je naar jezelf kijkt of over jezelf denkt. Bij een gezonde zelfwaardering kunnen sterktes en zwaktes naast elkaar staan, en heeft de jongere globaal gezien **vertrouwen in zichzelf** en het gevoel dat hij obstakels kan overwinnen. Doorheen de ontwikkeling wordt de manier waarop kinderen zichzelf beoordelen realistischer en laten ze zich meer beïnvloeden door de reacties van mensen uit hun omgeving [38]. Hierbij hebben ouders en vrienden een belangrijke invloed. Vanaf 8 jaar beginnen kinderen hun zelfevaluatie te baseren op de vergelijking met anderen [39]. In het begin van de adolescentie daalt het zelfwaardegevoel bij veel jongeren. Dit hoort bij de normale ontwikkeling. Later in de adolescentie stijgt de zelfwaardering terug en deze lijkt zich te stabiliseren rond de volwassenheid [38].

³ Beschermende factoren vormen een buffer, of verminderen de kwetsbaarheid van een persoon ten opzichte van bepaalde risicofactoren [4, 5], in dit geval risicofactoren voor psychische problemen. Een beschermende factor is niet hetzelfde als de afwezigheid van een bepaalde risicofactor (bv. beperkte blootstelling aan het slankheidsideaal). Het gaat om factoren die een unieke bijdrage leveren aan risicoreductie. Net zoals risicofactoren zijn beschermende factoren terug te vinden op biologisch, psychologisch en sociaal vlak, en op verschillende ecologische niveaus (kind, gezin, vrienden, school, maatschappij). De focus ligt op variabele factoren, omdat deze ingezet kunnen worden binnen preventie. De relevantie van een bepaalde beschermende factor hangt af van onder meer leeftijd, geslacht en SES. Beschermende factoren hangen vaak samen, en meerdere factoren samen zorgen voor een sterkere buffer.

Onderzoekers stelden vast dat hoe iemand zichzelf evalueert steunt op twee facetten: een globale zelfwaardering en een domeinspecifieke zelfwaardering [39, 40]:

- De **globale zelfwaardering** is de evaluatie die een kind over zichzelf maakt (Bv. “Ik ben best tevreden met mezelf”).
- De **domeinspecifieke zelfwaardering** is de beoordeling die het kind over zichzelf maakt in een specifiek domein, zoals schoolse vaardigheden (bv. “ik ben slecht in rekenen”), sport (bv. “ik ben een goede voetballer”), lichaamsbeeld (bv. “ik heb mooie haren”), sociale relaties (bv. “ik heb veel vrienden”).

In de adolescentie nemen de verschillende domeinen van zelfwaardering toe en bouwt de identiteit zich verder uit, bijvoorbeeld via de verschillende sociale rollen die de adolescent opneemt [41]. Vooral bij meisjes zien we dat het **uiterlijk een belangrijke rol** speelt in de zelfwaardering. Overevaluatie van het belang van uiterlijk (en in het bijzonder gewicht en lichaamsvormen) in de zelfwaardering is een risicofactor en kenmerk van eetstoornissen. Zowel technieken om het algemeen zelfwaardegevoel te ondersteunen als technieken om het belang van uiterlijk in de zelfwaardering te verminderen (door andere domeinen van zelfwaardering te stimuleren en door het lichaamsbeeld verder te differentiëren) kunnen gebruikt worden in preventie [42].

Hieronder volgen enkele handvatten die nuttig zijn voor ouders, leerkrachten en hulpverleners.

Handvatten

- Ontdekkingskansen bieden en **verschillende domeinen** van zelfwaarde stimuleren (bv. door hobby's en interesses aan te moedigen), zodat fysieke verschijning geen overmatig grote rol speelt in zelfwaardering [43].
- Het kind leren zijn **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 niet persoonsgericht [44]. 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 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) [45, 46]. Meer informatie komt aan bod in stap 3: Coaching.

Positief lichaamsbeeld

Het lichaamsbeeld verwijst naar de veelzijdige **psychologische ervaring van ons lichaam**, waarvan de fysieke verschijning deel uit maakt [47]. Het lichaamsbeeld omvat iemand zijn zelfperceptie en houding ten opzichte van het eigen lichaam, zoals gedachtes, geloof, gevoelens en gedrag, waardoor het lichaamsbeeld **erg subjectief** is. Concreet omvat ons lichaamsbeeld onze (waardering voor) lichaamsfuncties: je lichaam brengt je waar je wil zijn, je kan er plezier mee maken, je ontspannen,... Uit onderzoek blijkt dat blootstelling aan de schoonheidsidealen in de media een negatieve impact op verschillende vlakken van het lichaamsbeeld heeft, zoals internalisering van onrealistische lichaamsidealen, ontevredenheid met het lichaam, zelfobjectivering, *body surveillance*⁴, streng lijnen en het ontstaan van eetstoornissen [48]. Deze termen en de invloed van de media op zelf- en lichaamsbeeld worden onder het groeithema 'mediaweerbaarheid' verder besproken. Niet enkel boodschappen uit de media beïnvloeden ons lichaamsbeeld, maar ook leeftijdsgenoten en zorgfiguren spelen een belangrijke rol. Jongeren kunnen **sociale druk** ervaren omtrent hun **uiterlijk**. Vriendengroep en gezinsleden, die dicht bij de jongere staan, kunnen bewust of onbewust normen overbrengen omtrent hoe de jongere er zou moeten uitzien, en dit zowel op een directe manier (bv. opmerkingen over het uiterlijk) als op een indirecte manier (door de eigen attitudes en gedragingen in het kader van schoonheidsidealen, zoals modeblaadjes lezen, meegaan in lijntrends, opmerkingen geven op mediasterren die enkele kilo's zijn bijgekomen...) [49]. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat de lichaamsontevredenheid van vijf- tot zevenjarige meisjes significant en positief samenhangt met de lichaamsontevredenheid van hun moeders [50]. Dit onderzoek suggereert dat jonge meisjes de zelfspraak van hun moeders rond hun lichaam overnemen.

We weten uit onderzoek dat een verstoord lichaamsbeeld en lichaamsontevredenheid risicofactoren vormen voor verstoord eetgedrag [51]. Bij preventie is het dus belangrijk in te zetten op een positief lichaamsbeeld. Een **positief lichaamsbeeld** bestaat uit een waarderende, aanvaardende en respectvolle attitude tegenover het eigen lichaam, en omvat de dimensies uiterlijk, gezondheid, lichaamsbewustzijn, functionaliteit en plezier. Mensen met een positief lichaamsbeeld zijn minder kwetsbaar voor eetstoornissen omdat ze de noden van hun lichaam aanvoelen (honger en verzadiging, recuperatie na inspanning), zorg dragen voor hun lichaam, en respecteren wat hun lichaam dagdagelijks voor hen doet. Ze beschermen hun lichaam ook tegen ongezonde invloeden zoals sociale vergelijking met anderen of mediabeelden [4, 5]. Een positief lichaamsbeeld omvat ook respect voor diversiteit [5].

⁴ Uit onderzoek van Vandenbosch [67] blijkt dat jongeren na het internaliseren van ideaalbeelden uit media, deze idealen toepassen op hun eigen lichaam, waardoor ze hun uiterlijk belangrijker gaan vinden dan andere competenties. Dit proces wordt omschreven als *zelfobjectivering*. Het proces van internalisering en daarna zelfobjectivering zorgt ervoor dat de adolescent zijn of haar eigen lichaam voortdurend zal checken of dit nog voldoet aan het ideaalbeeld. Dit laatste proces noemt men *body surveillance*.

Handvatten

- Het lichaamsbeeld bestaat uit **meer facetten dan uiterlijke verschijning**. Leer jongeren de anatomie van hun lichaam kennen. 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 [5].
- 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,...
- Stimuleer jongeren om hun **eigen doelen en waarden** te leren kennen, om zich goed in hun vel te voelen. Dit werkt beschermend tegen sociale vergelijking.

Leren omgaan met emoties

Een onderliggende oorzaak van veel psychische problemen is het ervaren van negatieve emoties. Wanneer jongeren negatieve emoties ervaren gaan ze vaak op zoek naar manieren om deze emoties niet te moeten voelen of te onderdrukken. Onderdrukken van negatieve emoties werkt op korte termijn, maar op langere termijn zorgt deze **dysfunctionele emotieregulatie** er net voor dat de jongere "vastloopt". Bij angst- en depressieve-stemmingsstoornissen is de dysregulatie van de emoties zo duidelijk dat de stoornissen genoemd zijn naar de verstoorde emoties, maar ook bij andere stoornissen (zoals dwanggedrag en eetstoornissen) is de dysregulatie een essentieel kenmerk. Emotieregulatie is het proces waardoor iemand veranderingen brengt in zijn/haar emoties of in de situaties die deze emoties uitlokken [52]. Door in te zetten op emotieregulatie, en daarnaast copingstrategieën en probleemoplossingsvaardigheden, kan een opeenstapeling van stress en het ontstaan van maladaptieve manieren om met negatieve emoties om te gaan, tegengegaan worden.

Coping verwijst naar de **gedragmatige en cognitieve strategieën** die iemand aanwendt om de eisen uitgelokt door een stresserende situatie te baas te kunnen, te verminderen of te tolereren [53]. Copingstrategieën zijn dus de manieren waarop iemand op een probleem reageert en het gedrag dat hieraan gekoppeld is (waarbij emotieregulatie draait om het omgaan met de emotie). Ook hier bestaan **effectieve en ineffectieve strategieën** om met een probleem om te gaan. Een degelijk repertoire aan copingvaardigheden werkt beschermend tegen socioculturele invloeden, lichaamsontevredenheid en verstoord eetgedrag [54]. Preventieprogramma's includeren dan ook vaak coping- en emotieregulatievaardigheden [55, 56, 54].

De verschillende copingstrategieën (volgens de Utrechtse Coping Lijst [57]) of manieren waarop mensen met een probleem omgaan, zijn:

- Actief aanpakken, confronteren: hierbij gaat iemand de situatie rustig van alle kanten bekijken, de zaken op een rijtje zetten; doelgericht en met vertrouwen te werk gaan om het probleem op te lossen.
- Palliatieve reactie: ondanks wat de naam doet vermoeden, heeft deze strategie niets met de dood te maken. Deze reactie houdt in dat iemand afleiding gaat zoeken en zich met andere dingen zal bezighouden om niet aan het probleem te hoeven denken. Hierbij hoort ook proberen zich wat prettiger te voelen door te roken, te drinken of zich wat te ontspannen.
- Vermijden, afwachten: het probleem niet onmiddellijk aanpakken en de zaak op zijn beloop laten, de situatie uit de weg gaan of afwachten wat er gaat gebeuren.
- Sociale steun zoeken: op zoek gaan naar troost en begrip bij anderen, en mogelijk de zorgen aan iemand vertellen of hulp vragen.
- Passief reactiepatroon: zich volledig door de problemen en de situatie in beslag laten nemen, de zaak somber inzien, zich piekerend in zichzelf terugtrekken, niet in staat om iets aan de situatie te doen. Hierbij hoort ook piekeren over het verleden.
- Expressie van emoties: het laten blijken van ergernis of kwaadheid; spanningen afreageren.
- Geruststellende en troostende gedachten hanteren: zichzelf geruststellen met de gedachte dat na regen zonneshijns komt, dat anderen het ook wel eens moeilijk hebben of dat er nog wel ergere dingen gebeuren; jezelf moed inspreken.

Er is niet zo iets als dé beste copingstrategie. Sommige strategieën zijn wenselijker dan anderen. Het is voornamelijk belangrijk dat een jongere **meerdere strategieën** kan toepassen. Het is bijvoorbeeld niet erg af en toe een probleem te vermijden (zeker niet als het om een klein probleem gaat), maar dit mag niet de enige strategie zijn die gebruikt wordt. Er bestaan enkele strategieën die maladaptief zijn (uit de FEEL-KJ [58]), namelijk:

- Opgeven: niets meer doen en denken dat je ook niets kunt doen om je boosheid/angst/verdriet te veranderen.
- Agressie: met anderen de confrontatie aangaan wanneer je je boos/bang/verdrietig voelt.
- Terugtrekken: je terugtrekken en niemand willen zien.
- Zelfdevaluatie: denken dat het alleen jouw probleem is en de fout bij jezelf leggen.
- Rumineren: voortdurend blijven denken waarom je je boos/bang/verdrietig voelt en de gedachten die ermee geassocieerd zijn niet uit je hoofd krijgen.

In de praktijk kan aan jongeren geleerd worden dat we ons niet altijd 'happy' moeten voelen. Dipjes maken deel uit van het leven. Iemand met een goed zelfbeeld kan dipjes bij zichzelf toelaten. Iemand met een onstabiel zelfbeeld zal zichzelf beter voordoen en een masker opzetten, wat hun zelfbeeld nog verder naar beneden haalt. We willen binnen een groep jongeren een **sfeer van veiligheid**, waarin zich goed voelen maar **ook dipjes** kunnen geuit worden. Onderzoek toont aan dat jongeren beter met hun moeilijke momenten

kunnen omgaan wanneer ze niet vechten tegen hun (negatieve) gevoelens, maar deze erkennen en er actief mee aan de slag gaan (door er bijvoorbeeld over te praten).

Handvatten [54, 56, 59]

- Leer jongeren **praten** over (negatieve) gevoelens i.p.v. ze te onderdrukken.
- Stel **verstoorte cognities** in vraag rond (negatieve) emoties, bv. cognities die (uitingen van) negatieve emoties zien als zwak of fout, een (klas)cultuur 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 hun **coping- en emotieregulatiestrategieën** en deze evalueren.
- Breng **adaptieve strategieën** aan zoals sociale steun zoeken, verschillende oplossingen zoeken voor een probleem.

Mediaweerbaarheid

Allerlei media spelen een belangrijke rol in het communiceren van het slankheidsideaal en de (vermeende) methodes om dit te bereiken. Blootstelling aan deze **ideaalbeelden** en boodschappen kan gepaard gaan met internalisering van het slankheidsideaal, sociale vergelijking op vlak van slankheid, en activatie van allerlei ideeën rond het belang van slankheid. Bovendien duiken nieuwe mediakanalen op waarlangs deze processen plaatsvinden, zoals **sociale netwerksites** [60, 61]. Jongeren worden vandaag in toenemende mate blootgesteld aan ideaalbeelden via sociale netwerksites, zoals Facebook of Instagram. Het gebruik van sociale netwerksites kan het welzijn van een persoon op verschillende manieren beïnvloeden, zowel op positieve als op negatieve manier [62]. Sociale netwerksites kunnen de verbondenheid met anderen verhogen en gevoelens van eenzaamheid verminderen. Anderzijds kunnen ze ook een negatieve stemming [63] en lichaamsontevredenheid uitlokken [64]. Sociale netwerksites vormen namelijk een **belangrijke bron van sociale vergelijking** [62]. Sociale vergelijking houdt in dat we ons vergelijken met anderen om een oordeel te vormen over onszelf (bv. onze capaciteiten, vaardigheden, uiterlijk) [65]. Maar vaak zijn de beelden op netwerksites wat gemanipuleerd door belichting en via apps bewerkt [66]. Wanneer jongens en meisjes hun lichaam en fysieke aantrekkelijkheid vergelijken met ideaalbeelden, bestaat het risico dat ze hieruit afleiden dat hun lichaam niet aan de 'vereisten' beantwoordt. Ze *internaliseren* dan deze idealen als eigen regels. Uit onderzoek van Vandenbosch [67] blijkt dat jongeren na het internaliseren van ideaalbeelden uit media, deze idealen toepassen op hun eigen lichaam, waardoor ze hun uiterlijk belangrijker gaan vinden dan andere competenties. Dit proces wordt omschreven als *zelfobjectivering*. Het proces van internalisering en daarna

zelfobjectivering zorgt ervoor dat de adolescent zijn of haar eigen lichaam voortdurend zal checken of dit nog voldoet aan het ideaalbeeld. Dit laatste proces noemt men *body surveillance*. Het gebruik van sociale media zorgt voor een geobjectiveerd zelfbeeld via deze processen van internalisering, zelfobjectivering en body surveillance. Een geobjectiveerd zelfbeeld houdt de drang in om zichzelf te evalueren vanuit het perspectief van een buitenstaander, met een exclusieve focus op het uiterlijk. Jongeren waarbij een geobjectiveerd zelfbeeld zich ontwikkelt, lopen een groter risico op lichaamsontevredenheid [55], de ontwikkeling van eetstoornissen, depressies en seksueel risicogedrag (nl. ze gaan sneller seksueel gedrag stellen) [51, 67].

Onderzoek toont aan dat ook de blootstelling aan **modeblaadjes** die het slankheidsideaal weerspiegelen hogere lichaamsontevredenheid uitlokt [68]. In een studie van Hargreaves en Tiggemann [69] werden jongeren blootgesteld aan reclamespotjes waarin het schoonheidsideaal gepromoot werd (i.e. de spotjes bevatten acteurs/actrices die qua uiterlijk correspondeerden met het maatschappelijke ideaalbeeld van gespierd/slank en aantrekkelijk). Zowel jongens als meisjes ervoeren meer lichaamsontevredenheid en negatief affect dan bij reclamespotjes waarin dergelijke acteurs/actrices niet aanwezig waren. Dit effect was sterker bij meisjes, die hun uiterlijk meer met deze modellen vergeleken. Daarnaast bleken jongens en meisjes die meer belang hechtten aan hun uiterlijk (i.e. dit aspect was belangrijker voor hun zelfbeeld) vatbaarder voor deze vergelijkingen. In overeenstemming hiermee vonden Stice en Shaw [70] dat jongvolwassen vrouwen na blootgesteld te worden aan modefoto's volgens het slankheidsideaal meer gevoelens van depressie, stress, schuld, schaamte, onzekerheid en lichaamsontevredenheid ontwikkelden. In een gelijkaardige studie vond Botta [71] dat meisjes die modemagazines lazen, minder tevreden waren over hun lichaam.

Via mediaweerbaarheidsprogramma's wordt dan ook geprobeerd om de **impact van mediablootstelling** op het lichaamsbeeld en verstoord eetgedrag te **verminderen** door kritisch denken aan te leren tegenover mediatechnieken en ideaalbeelden. Onderzoek ondersteunt het effect van dergelijke programma's in de preventie van eet- en gewichtsproblemen [60, 59, 55].

Mediaweerbaarheidsprogramma's bevatten een **combinatie van kennis en activiteiten** om sociale vergelijking en de internalisering van het slankheidsideaal tegen te gaan. Zo wordt informatie gegeven over het gebruik van digitale technologie om beelden te manipuleren en over diversiteit in lichaamsvormen, zodat jongeren kunnen inschatten hoe (on)realistisch mediabeelden zijn. Er worden ook **strategieën aangeleerd** om aan **sociale druk te weerstaan** om er op een bepaalde manier uit te zien. Via groepsdiscussie en opdrachten worden jongeren aangemoedigd zich kritisch op te stellen tegenover media-invloeden en het slankheidsideaal [55].

Handvatten [55, 59]

Iedere volwassene in het leven van jongeren kan model staan voor een gezonde houding ten opzichte van het slankheidsideaal. 'Leef zelf na wat je beoogt' initieert sterk modelleren.

Hulpverleners en leerkrachten kunnen een mediaweerbaarheidsprogramma versterken via onderstaande punten:

- Laat jongeren **actief en interactief werken** in de groep, rond dit thema is informatieoverdracht alleen onvoldoende.
- Geef informatie rond het (beperkte) percentage personen dat beantwoordt aan het **slankheidsideaal**. Bovendien vraagt dit een grote tijdsinvestering die een impact heeft op hun vrije tijd en privé leven. Daarnaast kan je verwijzen naar **succesvolle rolmodellen** die niet voldoen aan een bepaald schoonheidsideaal, maar die gewaardeerd worden op basis van hun persoonlijkheid, kennis en bijdragen aan de maatschappij **los van hoe ze eruit zien**. Bijvoorbeeld Ellen Degeneres, Michelle Obama, Siska Schoeters, Elon Musk, Stephen Hawking,...
- Toon filmpjes die het effect van **digitale beeldvorming** laten zien.
- Geef **discussieopdrachten** rond het slankheidsideaal, sociale druk, diversiteit...
- Laat jongeren zelf **presentaties geven**, acties op touw zetten om op te komen tegen het slankheidsideaal en oneigenlijke mediapraktijken e.d. Dit creëert cognitieve dissonantie⁵ met het slankheidsideaal.
- Gezien de invloed van **sociale netwerksites** op jongeren van vandaag, dient ook dit medium aan bod te komen, zoals de invloed die (onder meer) Facebookgebruik heeft op het zelfwaardegevoel.

Goede sociale contacten & verbondenheid

Jongeren spenderen een groot deel van hun tijd met leeftijdsgenoten: op school, in de jeugdbeweging, de sportschool of bij andere buitenschoolse activiteiten. Een goede groepssfeer versterkt op een informele manier het welbevinden en de betrokkenheid van jongeren. Uit onderzoek blijkt dat **sociale steun** van vrienden, maar ook van familieleden, een **beschermende factor** is voor een verstoord lichaamsbeeld [72]. Wanneer jongeren het gevoel hebben sociaal geaccepteerd te worden en zich geïntegreerd voelen in een sociale groep, zullen ze zichzelf meer waarderen en accepteren waardoor ze een positievere houding ontwikkelen ten opzichte van hun eigen lichaam. Het waarnemen van sociale steun werkt dus als buffer voor de slankheidsidealen uit de Westerse maatschappij.

⁵ Volgens de cognitieve dissonantietheorie streven mensen naar consistentie tussen hun waarden/overtuigingen en gedrag. Door jongeren gedrag te laten stellen en standpunten te laten innemen tegen het slankheidsideaal, vermindert de kans dat ze het slankheidsideaal internaliseren.

Wanneer jongeren het gevoel hebben geaccepteerd te worden zoals ze zijn, zullen ze zichzelf ook **minder vergelijken met anderen**. Jongeren vergelijken zich met klasgenoten en vrienden, maar ook met acteurs en sterren uit videoclips of modellen in modebladen (zie groeithema ‘mediaweerbaarheid’). Deze vergelijkingen geven informatie over kenmerken waar we goed of minder goed in zijn. Jongeren verschillen ook sterk in de mate waarin ze dit doen en met wie ze zich vergelijken. Uit onderzoek weten we dat wanneer jongeren zich vaak vergelijken met anderen die ze als beter, mooier en gelukkiger inschatten, zich nadien slechter voelen over zichzelf [73]. Echter, een groeps sfeer waarin de jongere zich sociaal gesteund en aanvaard voelt, kan de negatieve gevolgen van sociale vergelijking beperken [74]. Wanneer jongeren met leeftijdsgenoten kunnen praten over het schoonheidsideaal en over hoe ze aan die druk kunnen weerstaan, zullen ze zich ook beter voelen over zichzelf en over hun eigen lichaam [75].

Op school kan het welbevinden van de leerlingen bevorderd worden door een succesvolle schoolcultuur [76]. Een **schoolcultuur** is het geheel van denkmodellen en gedragspatronen op een school. Scholen hebben impliciet of expliciet een visie op wat ze willen zijn, waar ze voor staan, wat ze met elkaar willen bereiken en hoe ze dat willen aanpakken. Deze visie houdt waarden en normen in die een kader vormen voor het gedrag op school en de manier waarop de schoolleiding, de leraren, de leerlingen en de ouders met elkaar omgaan. Een school kan door zijn visie zorgen voor een aangenaam klimaat voor zijn leerlingen. Door bijvoorbeeld een **antidiscriminatie- of pestbeleid**⁶ uit te werken, creëert de school een veilig klimaat voor haar leerlingen. Hierin voelen leerlingen zich vrij zichzelf te zijn en kunnen ze worden wat ze zelf willen. Ook binnen andere groepen waar jongeren samen komen, bestaat er een cultuur. In al deze groepen kan er gewerkt worden aan de sfeer.

Uit onderzoek blijkt dat het gevoel van **verbonden zijn met familieleden** ook beschermend werkt voor verstoord eetgedrag [77]. Jongeren voelen zich verbonden met hun ouders wanneer ze het gevoel hebben dat ze met hun ouders kunnen praten wanneer ze een probleem hebben, het gevoel hebben dat hun ouders om hen geven en hen begrijpen en respecteren, en ze samen met hun ouders plezier kunnen maken. Een goede band met familieleden, en meer specifiek de ouders, vormt een buffer of beschermende factor voor eet- en gewichtsproblemen. Daarnaast kunnen ouders hun kinderen **correcte informatie rond gezond leven** bieden, en thuis een regelmatig eetpatroon creëren. Er wordt heel wat foutieve informatie verspreid rond eten, gezondheid en de maakbaarheid van gewicht. Correcte informatie kan helpen tegengaan dat jongeren overgaan tot maladaptieve manieren om gewicht te verliezen. Een regelmatig eetpatroon, nutritionele kennis, en waargenomen controle rond een gezond eetpatroon blijken het risico op verstoord eetgedrag te verminderen [4]. Gezinsmaaltijden blijken een belangrijke beschermde factor

⁶ Voor informatie rond het uitwerken van een anti-pestbeleid zie ‘Advies over de preventie en de aanpak van pesten op school’ van de Vlaamse Onderwijsraad (VLOR). Daarnaast bestaat ook de ‘gezondescholenmethodiek’. Deze werd ontwikkeld door de WHO en door het Vlaams Instituut Gezond Leven hertaald naar de Vlaamse onderwijscontext. Voor meer toelichting: <http://www.gezondeschool.be/gezonde-school/>

te zijn bij eet- en gewichtsproblemen. Hierbij speelt zowel de frequentie van gezinsmaaltijden, de ruimte die hiervoor uitgetrokken wordt (in het kader van prioriteiten) als de (positieve) sfeer tijdens gezinsmaaltijden een rol [78, 4].

Hoe kan je zorgen voor een ondersteunend klimaat binnen jouw groep?

Handvatten

- Werk aan een goed **verbonden leerkrachten-/opvoedersteam**. Je kan met een groep jongeren zover gaan als je in het team kan gaan. Bestaan er “eilandjes” in de teamruimte om samen te zitten, of praat iedereen met iedereen? Is er tijd voor een verbindend schoolproject of natuurtocht met de hele leerkrachtengroep?
- Laat de leerlingen nadenken hoe zij de **klassfeer** kunnen verbeteren zodat iedere leerling zichzelf kan en mag zijn. Op die manier kan een goede klas ervoor zorgen dat elke leerling individueel kan groeien, zich kan ontplooien en zich goed kan voelen.
- Zijn jongeren vooral geneigd uit te vergroten wat niet zo goed gaat? Help hen hun **perspectief te verschuiven** aan de hand van oefeningen in wat goed ging en wat iemand goed deed. Dit kan helpen in het veranderen van een te perfectionistische klascultuur. Ook met de klas op “*survival*” gaan waarbij iedereen zijn bijdrage levert, doet vaak wonderen!

Daarnaast kan de sociale context model staan voor een gezonde leefstijl:

Handvatten [56, 79, 1, 80, 4]

- Stel **mythes** rond eten en lijnen aan de kaak.
- Geef **correcte informatie** rond de richtlijnen m.b.t. voeding en beweging. Baseer je informatie op de principes van de voedingsdriehoek (evenwicht, variatie en maat houden) en bewegingsdriehoek (een gezonde mix van rusttijd en activiteiten van lichte, matige en hoge intensiteit) ⁷.
- Focus op het belang van een **regelmatig eetpatroon**, niet op portiegrootte of calorieën.
- Besteed aandacht aan **slaaphygiëne**. Licht de link tussen slapen, stress en eetgedrag toe.
- **Ga zwart-wit denken** rond voeding **tegen**. Beschouw voedingsmiddelen op zich niet als gezond of ongezond. Alles is oké, maar het ene heeft je lichaam meer nodig dan het andere. Afwisselende en evenwichtige maaltijden zorgen ervoor dat je niet moet nadenken over wat je eet.

⁷ Voor informatie en materiaal: www.gezondleven.be

- Kader sport binnen sociaal contact en plezierbeleving, leg geen link tussen beweging en calorieën. **Bewegen** houdt je fysiek en mentaal fit en geeft zuurstof aan je hersenen.
- Moedig regulatie vanuit **honger en verzadiging** aan. De energiebehoefte van het lichaam kan variëren.
- Besteed aandacht aan de **sociale context van de maaltijd**. De (gezins-/school)maaltijd is een moment om gezellig samen te zijn en “bij te tanken”, lichamelijk én emotioneel.

Stap 3: Coaching

In het voorgaande werd besproken welke thema's er best aan bod komen in de preventie van eet- en gewichtsproblemen. Maar hoe breng je deze groeithema's aan bij jongeren? Of op welke manieren kan je hen best motiveren aan de slag te gaan? De **zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan** [81] biedt je houvast.

Zelfdeterminatie verhogen

Volgens de zelfdeterminatietheorie kunnen mensen maar leren en groeien nadat drie psychologische basisnoden zijn ingevuld, namelijk de behoefte aan autonomie, verbondenheid en competentie. De nood aan **autonomie** gaat over het ervaren van psychologische vrijheid en het gevoel hebben zelf beslissingen te nemen over het eigen gedrag, i.t.t. gecontroleerd worden door anderen. De nood aan **verbondenheid** betreft het kunnen aangaan van kwaliteitsvolle relaties en het gevoel hebben tot een groep te behoren. De nood aan **competentie** weerspiegelt het effectief kunnen omgaan met de omgeving, het ervaren van successen en het gevoel hebben gedrag of uitdagingen tot een goed einde te kunnen brengen [82, 83]. Pas wanneer deze noden beantwoord worden, is de jongere klaar voor 'leren' en 'groeien'. Als er voldoende tegemoet gekomen wordt aan deze drie noden spreekt men van een toestand van zelfdeterminatie, en dat vormt een buffer tegen allerhande psychische problemen. Toegepast op eet- en gewichtsproblemen, vindt onderzoek dat zelfdeterminatie bijdraagt tot een gezond zelfbeeld, en zo een buffer vormt tegen de sociaal-culturele druk van het slankheidsideaal en verstoord eetgedrag [84, 85].

Net zoals bij zelfbeeld is er een algemeen niveau van zelfdeterminatie, en een niveau van zelfdeterminatie per levensdomein. Het niveau van zelfdeterminatie wordt ook gekoppeld aan motivatie. Personen die optimaal kunnen groeien, hebben het bewuste doel om bepaalde activiteiten na te jagen om een bepaalde voldoening te bereiken. Ze zijn **autonoom gemotiveerd** tot het opbouwen van kennis, het uitbreiden en vervolmaken van hun capaciteiten, en het opdoen van nieuwe en verrijkende ervaringen. Deze autonome motivatie ligt in lijn met de jongere zijn eigen doelen, waarden en normen. Daarnaast kunnen personen ook gedrag stellen omwille van een beloning of gevolg dat los staat van het gestelde gedrag, dit noemen we **gecontroleerde motivatie**. De jongere wordt in dit geval

“gemotiveerd” door druk van buitenaf, een gevoel van schaamte,... Het niveau van zelfdeterminatie en het type motivatie spelen een rol in hoe men omgaat met het slankheidsideaal [84]. Personen die gezond gedrag stellen omdat ze zich fit en gezond willen voelen (autonomie), die correcte kennis hebben rond evenwichtige leefstijl en hoe deze op te bouwen (competentie), en die steun durven zoeken bij anderen wanneer ze zich minder goed in hun vel voelen (verbondenheid), kunnen weerstaan aan de druk om het slankheidsideaal op een ongezonde manier na te jagen. Personen die daarentegen op hun eetgedrag letten om anderen gelukkig te maken, of om vrienden, gezinsleden of een partner niet teleur te stellen, lopen meer risico op verstoord eetgedrag [84]. Regulatie van eetgedrag die focust op gezondheid en welzijn (autonome motivatie) wordt geassocieerd met zelfdeterminatie en gezond eetgedrag, regulatie van eetgedrag die focust op uiterlijk (gecontroleerde motivatie) wordt geassocieerd met noodfrustratie en verstoord eetgedrag [85].

Het zelfbeeld kan ondersteund worden door zelfdeterminatie te stimuleren en tegemoet te komen aan de basisnoden. De mate waarin deze basisnoden beantwoord of gefrustreerd worden, wordt beïnvloed door de sociale context, onder meer a.d.h.v. beloningen, de manier van feedback geven en communicatie [84, 85].

Handvatten [86, 87]

Werk ABC-versterkend: versterk jongeren bij hun nood aan autonomie, verbondenheid, en competentie. Dit wil zeggen:

- De nood aan **autonomie** tegemoetkomen door inspraak te geven, keuzes te bieden zodat er ingespeeld kan worden op de interesses van de jongere, een zinvolle uitleg te geven voor taken of regels, opdrachten af te stemmen op de capaciteiten, geen onnodige hulp aan te bieden maar beschikbaar te zijn indien nodig, ruimte te laten voor zelfstandig werken of ontdekken. Autonomie-ondersteunende taal omvat “ik stel voor”, “je zou kunnen”, “wil je...”. Deze nood wordt gefrustreerd door controlerende taal (“je moet”, “ik verwacht”) en communicatie (dreigen, kritiek geven, slechts één mogelijk werkwijze of handelswijze toelaten).
- De nood aan **verbondenheid** tegemoetkomen door interesse te tonen in de (activiteiten van de) jongere, tijd en ruimte uit te trekken voor gezinsmaaltijden [88], en empathie te tonen voor de jongere. Een coachende opvoedingsstijl i.p.v. een te sturende stijl werkt versterkend en verbindend. Op school kan bijkomend gewerkt worden rond een goede klassfeer, en kan een anti-pestbeleid opgesteld worden. Deze nood wordt onder meer gefrustreerd door sociale vergelijking (met broers/zussen, met leeftijdsgenoten), gezien dit vervreemdend werkt [85].
- De nood aan **competentie** tegemoetkomen door de jongere onvoorwaardelijk aan te moedigen, het ritme van de jongere te volgen in het geven van tussenstappen, en de

jongere leren focussen op persoonlijke vooruitgang en evolutie i.p.v. vergelijking met anderen [89]. **Procesgerichte feedback** (thuis, op school, in de hulpverlening) draagt de voorkeur op persoonsgerichte feedback die onbedoeld faalangst kan geven bij de jongere. Structuur en grenzen geven duidelijkheid en werken competentieversterkend: duidelijkheid in verband met verwachtingen en consequente toepassing van regels geeft veiligheid. Competentie wordt gestimuleerd door **stapsgewijs** te werken, en uitdagende opdrachten aan te bieden. Deze nood wordt onder meer gefrustreerd door sterke focus op punten/prestatie, verwachtingen rond wat de jongere zou moeten kunnen, deadlines, en materiële beloningen die niet informatief zijn.

- Verder pleit dit kader om niet in te zetten op de hoeveelheid van motivatie voor verandering, maar op **kwaliteit van motivatie**: van 'moeten' naar 'willen' evolueren in het kader van zelfontplooiing, een bijdrage leveren aan de gemeenschap, kwaliteitsvolle relaties en gezondheid. Help extrinsieke doelen zoals status, geld en uiterlijk in vraag te stellen [85].

Tips per context

Op school

Op school kunnen leerkrachten verschillende opties aanbieden aan hun leerlingen [87]. Bijvoorbeeld door bij een huiswerkopdracht meerdere onderwerpen mee te geven met de vraag om er één van te kiezen, of bij een bepaald onderwerp verschillende uitwerkingen toe te laten (bv. een verhandeling, een presentatie, een creatieve uitwerking van het thema...). Hierdoor zal het plezier in de activiteit toenemen en wordt er tegemoetgekomen aan de nood aan **autonomie**. Uit onderzoek blijkt ook dat jongeren het opgegeven huiswerk beter maken wanneer ze een vorm van keuze aangeboden krijgen en het vaker op tijd indienen in vergelijking met wanneer ze geen keuzemogelijkheid krijgen. Bijvoorbeeld verschillende opties qua literatuur, zorgt voor meer autonoom gemotiveerde studenten. Enkele **kanttekeningen** bij het aanbieden van optiekeuze moeten wel in acht genomen worden. Ten eerste moet het aantal aangeboden opties hanteerbaar zijn. Wanneer het aantal mogelijkheden te groot is, kan het zijn dat leerlingen zich niet in staat voelen te kiezen. Ten tweede is het belangrijk dat de keuzegever, in deze context de leerkracht, geen subtiele druk uitoefent om de ene optie boven de andere te verkiezen. Wanneer de leerkracht kan uitleggen waarom deze taak zinvol en nuttig is, zorgt dit ervoor dat leerlingen **meer betrokken** zijn bij het verwerven van de leerstof. Ze zijn aandachtiger, spannen zich meer in en houden de taak of het leren langer vol.

Bij sporters

Uit onderzoek blijkt dat eetstoornissen en verstoord eetgedrag en -gedachten meer voorkomen bij topsporters dan bij de gewone populatie [90]. De sportcoach kan deze

informatie in het achterhoofd houden tijdens de trainingen en heeft een versterkende impact ten aanzien van de sporter. Ook voor trainers van recreatieve sporters zijn volgende aanbevelingen nuttig. [91]

- Ten eerste is het van belang dat er een kwaliteitsvolle relatie met de sporter opgebouwd wordt. **Verbondenheid** wil zeggen dat de relatie gekenmerkt wordt door warmte en betrokkenheid met de sporter. Ook onvoorwaardelijke aanvaarding van de sporter als persoon is een kenmerk van deze soort relatie, zelfs wanneer de sporter minder presteert.
- Daarnaast is een kwaliteitsvolle relatie **autonomie-ondersteunend**. Net zoals het voorbeeld in de school, wordt de sporter zoveel mogelijk zelfbepaling gegeven: met de focus op de eigen ontwikkeling, doelen en waarden krijgt de sporter geregeld inspraak en keuzevrijheid. Ook in grenzen en regels heeft de sporter inspraak, en de sporter krijgt veel uitleg zodat hij zelf tot goede keuzes kan komen. De coach peilt actief naar de gedachten en gevoelens van de sporter. Wanneer deze gedachten gaan over mindere prestaties, worden deze erkend zonder dat deze weggewuifd worden. Bij een mindere prestatie blijft de focus liggen op het persoonlijk proces van de sporter en komt de relatie met de coach niet onder druk te staan. Wat absoluut niet kan in een kwaliteitsvolle relatie zijn controlerende strategieën. Zowel dreigen met straf of beloning, als schuld inducerend taalgebruik zorgen voor een hoge druk bij de sporter met schadelijke gevolgen voor welzijn én langetermijnprestaties.
- Een competentieversterkend trainingsklimaat is **taakgericht**. Dit wil zeggen dat de focus van de sporter en zijn coach op de persoonlijke vooruitgang ligt. Wanneer de sporter een fout maakt of een mindere prestatie levert, wordt dit gezien als een leermoment. De sportcoach vertrekt vanuit de waarden en doelen van de sporter en probeert deze, samen met de inzet en het zelfvertrouwen, te versterken. De focus ligt dus niet op het overtreffen van de ander of op het resultaat. Dit zorgt er namelijk voor dat sporters moeilijker kunnen omgaan met tegenslagen en dat ze minder plezier ervaren. Op langere termijn komt de sporter ook tot betere prestaties wanneer aanmoedigingen niet enkel gericht zijn op sportprestaties, maar inzetten op bredere persoonlijke groei. Daarvoor verwijzen we naar het versterken van de eerder uitgewerkte groeithema's die ook bij (top)sporters - gezien hun kwetsbaarheid voor eet- en gewichtsproblemen - essentieel zijn.
- Een competentieversterkende coach past ook zijn feedbackstijl aan. Gezien het belang van te leren uit ervaringen bij sporters, gebruikt de coach vooral **proces- of taakgerichte feedback**. Het helpt de sporter, die vaak te prestatiegericht denkt, om tussenstappen te vinden en het geeft handvatten om te leren uit fouten. Opnieuw is het nefast om te vergelijken met anderen, als je als coach feedback geeft. Tot slot zorgt de coach voor een versterkend klimaat rond gewicht, voeding en vetpercentage. Het is belangrijk dat de coach benadrukt dat gewicht en vetpercentage niet allesbepalend zijn.

Enkele bijkomende tips om positief om te gaan met de thema's gewicht, voeding en vetpercentage [91]:

- De mentale en fysieke gezondheid van de sporter staan voorop.
- Er bestaat geen ideaal vetpercentage dat garandeert dat de sporter zijn beste prestatie zal leveren. Bovendien zit er steeds een foutmarge op de meting van het vetpercentage (afhankelijk van de omstandigheden, het toestel,...).
- Waak erover dat de sporter zich niet vastpint op een bepaald getal (gewicht of vetpercentage). Beperk metingen dan ook zoveel mogelijk, voer deze enkel uit wanneer noodzakelijk.
- Voer meetmomenten steeds individueel uit. Vergelijk de sporter altijd met zichzelf. De doelen dienen individueel en realistisch te zijn.

Stap 4: Concreet materiaal

Hoe kan je nu met al het voorgaande aan de slag gaan? Hieronder staat een niet-exhaustieve lijst met preventiemateriaal. Dit preventiemateriaal bevat verschillende thema's, de lijst is dus niet enkel toegespitst op de preventie van eet- en gewichtsproblemen, maar omvat ook algemeen preventiemateriaal voor jongeren. Ook in preventiemateriaal dat niet specifiek gericht is op de preventie van eet- en gewichtsstoornissen wordt namelijk ingespeeld op de groeithema's die van belang zijn.

Na het overzicht worden voorbeelden gegeven hoe je met dit materiaal aan de slag kan gaan.

Materiaal dat inzet op het versterken van zelfwaarde

Titel	Doelgroep	Werkvorm	Inhoud (kort)	Groeithema (stappenplan)	Auteur/organisatie
BodyTalk/ Goed in je vel	11-14 jarigen	Lessenreeks	In klasverband werken aan het ontwikkelen van eigenwaarde, zelfwaardering en goede sociale contacten en vaardigheden om te leren omgaan met problemen of wanneer men niet lekker in zijn vel zit.	Zelfwaarde, Leren omgaan met emoties, Mediaweerbaarheid, Goede sociale contacten & verbondenheid, Positief lichaamsbeeld	Eetexpert
Eigen wijsheden spel	Vanaf 14j	Spel	Het 'Eigen wijsheden spel' bestaat uit 144 kleurrijke kaarten. Op de voorzijde van een kaart staat een citaat, op de achterzijde een vraag die aan het citaat is gekoppeld. De citaten en de vragen zijn in 6 verschillende thema's ondergebracht: relaties, leiderschap, communicatie, verandering, zingeving en persoonlijke ontwikkeling. Door de vragen te beantwoorden, brengen de spelers de thema's aan de orde en leren ze zichzelf en de anderen (beter) kennen. Door een citaat aan een vraag te koppelen, raken de spelers sterker betrokken bij de vraag en wordt hun creativiteit gestimuleerd. Hierdoor vinden ze veel makkelijker een passend antwoord op de vraag.	Zelfwaarde, Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw

Kwaliteiten- spel	Vanaf 14j	Spel	Kaartenset waarmee je kwaliteiten en valkuilen van een persoon kunt weergeven. Een kleurrijk persoonlijkheidsspel dat helpt om meer zicht te krijgen op de vraag: 'Wie ben ik?'. Door het spelen van het Kwaliteitenspel kan een antwoord gevonden worden op vragen als: Wat zijn mijn sterke en minder sterke kanten? Hoe zien anderen mij? Welke kwaliteiten wil ik ontwikkelen?	Zelfwaarde, Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw
Soulmate	Vanaf 12j	Spel	Praten en luisteren staan in dit spel centraal. Via vraag- en themakaarten kan men seksualiteit, relaties en gevoelens bespreken. Op speelse wijze geven de spelers zich beetje bij beetje bloot en komen ze steeds dichterbij hun geheime soulmate. Het doel van dit spel is zichzelf en de anderen beter leren kennen.	Zelfwaarde, Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw
SQN Managing Tools	Vanaf 14j	Spel	Een hulpmiddel bij het kennismaken, het vergaren van zelfinzicht, het uitwisselen van informatie, het maken van tussen- en evalueerings, het formuleren van aandachtspunten en bij talloze andere gelegenheden.	Zelfwaarde, Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw
Lessenreeks Weerbaarheid	Eerste graad secundair onderwijs	Lessenreeks	Mentale weerbaarheid bij kinderen en jongeren stimuleren, betekent werken aan een positief zelfbeeld, zelfvertrouwen, het voelen en kennen van eigen grenzen en het kunnen inzetten van innerlijke kracht.	Zelfwaarde, Leren omgaan met emoties	Awel
Lessen in geluk	12-16 jarigen	Lessenreeks	Lessen in geluk biedt in zes lessen simpele technieken om leerlingen bewust te maken van geluk en hoe ze daar enige invloed op kunnen uitoefenen.	Zelfwaarde	Stichting lessen in geluk
Gelukskunde, lessen in geluk	15-18 jarigen	Werkboek + lesprotocollen + website	De ontwikkelaars van Gelukskunde streven ernaar dat de leerling, samen met andere leerlingen en de docent, kennis en ervaringen op doet die helpen om positiever in het leven te staan, daar meer grip op te krijgen en zo gelukkiger te worden.	Leren omgaan met emoties, Zelfwaarde	Cantal

Het grote kernkwaliteitspel			Het grote kernkwaliteitspel' stimuleert de spelers om hun persoonlijke kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën in kaart te brengen. Het gaat dieper in op de materie en maakt de kernkwadranten tastbaar door ze toe te passen op een aantal concrete situaties	Zelfwaarde, Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw
Ik kies voor mijn talent	Kinderen, leerkrachten, ouders en hulpverleners	Toolbox, boek en website	De toolbox met 40 duidelijk omschreven talenten en hefboomvaardigheden helpen je om aan de slag te gaan met je talenten. Met inspirerende werkvormen en tools om individueel, in team, in coaching te gebruiken. Op de website kan je een simulator terugvinden om je talenten te ontdekken.	Zelfwaarde	Luk Dewulf en uitgeverij Lannoo
iPuber	11-14 jarigen	Spel	Een educatief spel rond imago, weerbaarheid, lichaam, seksualiteit en communicatie. Met IPuber maken pubers door speelse opdrachten kennis met 5 kernthema's binnen puberteit. Ze ontwikkelen op een veilige en leuke manier kennis en vaardigheden en attitudes. De spelers gaan in groep op pad met een kartonnen smartphonespelbord. Ze verzamelen zoveel mogelijk kartonnen applicaties via opdrachten. Met de applicaties pimpen ze hun smartphone en proberen ze het spel te winnen.	Positief lichaamsbeeld, Zelfwaarde	Jong & Van Zin
Ken je kwaliteiten!	Vanaf 14j	Spel	Doel van het spel is leerlingen bewust(er) maken van hun eigen kwaliteiten en op die manier bijdragen aan een positief zelfbeeld. Er wordt gewerkt met kaartjes die zowel op individueel niveau, in kleine groepjes als klassikaal gebruikt kunnen worden. Uitgangspunt voor een gesprek is steeds het woord op een kaartje, waarbij concrete vragen worden gesteld door de leraar, mentor, interne begeleider of zorgcoördinator.	Zelfwaarde, Goede sociale contacten & verbondenheid	CPS uitgeverij
Waarden en normenspel	Jongeren en volwassenen	Spel	Aan de hand van speelkaarten kunnen de spelers een persoonlijk waardenprofiel samenstellen en aangeven welke waarden en normen, met betrekking tot welbepaalde thema's, belangrijk zijn voor hen en waarom.	Zelfwaarde	Centrum informatieve spelen vzw

NokNok.be	12-15 jarigen	Website	Een website om de veerkracht van jongeren te versterken in de thuisomgeving (niet in de klas). Op deze site staat een inspiratielijst met verschillende materialen aan de slag te gaan. Daarnaast kunnen jongeren er aan zelfeducatie doen rond de vier volgende thema's (geïnspireerd op de beschermende factoren voor geestelijke gezondheid): Ik (k)en mezelf, Mijn grenzen, Reken op anderen, Tijd voor mezelf	Zelfwaarde, Goede sociale contacten & verbondenheid	Vlaams Instituut Gezond Leven
Hé ik ben helemaal oké!	Kinderen vanaf 8j en hun ouders	Spelboek	Met dit spelboek kunnen ouders samen met hun kind aan de slag gaan rond het thema zelfwaardering. Op een speelse manier leert het kind zichzelf kennen, inschatten en in dialoog gaan met zijn omgeving. Dit versterkt het idee dat hij mag zijn zoals hij is: met zijn sterktes en zwaktes. Op deze manier wordt een gezonde zelfwaardering gestimuleerd.	Zelfwaarde, Goede sociale contacten & verbondenheid	Onafhankelijke ziekenfondsen en Eetexpert
Unplugged	Eerste graad secundair onderwijs	Lespakket (met werkboek en handboek)	Unplugged bestaat uit 12 (inter)actieve drugpreventielessen met veel ruimte voor het trainen van sociale vaardigheden. De vaardigheden die in de lessen aan bod komen zijn: kritisch denken, beslissingen nemen, problemen oplossen, creatief denken, effectieve communicatie, interpersoonlijke relationele vaardigheden, zelfbewustzijn, empathie, omgaan met emoties en referentienormen. Het preventieprogramma spitst zich voornamelijk toe op het gebruik van tabak, alcohol en cannabis en pas daarna op andere drugs.	Zelfwaarde, Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	De sleutel - preventie
Let's talk	12-19jarigen	Lespakket	'Let's talk' is een lespakket bestaande uit een dvd en bijhorende handleiding over de thema's seksualiteit, rolopvattingen en weerbaarheid. De nadruk van het pakket ligt vooral op attitude, bewustwording en meningsvorming, niet op kennisvermeerdering en ook minder op het ontwikkelen van vaardigheden.	Zelfwaarde	Rutgers (Kenniscentrum seksualiteit) - Annelies Vos

Fit in je hoofd	Vanaf 16j	Website	Op de website staan info en tips om stevig in het leven te staan. De 10 stappen helpen je geestelijk gezond te voelen. Een goede geestelijke gezondheid stelt je in staat om je kansen te benutten. Elke stap geeft niet alleen info over wát je kan doen maar ook hoe je er in het dagdagelijkse leven mee om kan. Bovendien vind je leuke foto's, filmpjes, verhalen en opdrachten. Je kan de 10 stappen in willekeurige volgorde doorlopen.	Zelfwaarde, Leren omgaan met emoties	Vlaamse Overheid
De magische verbinding	Vanaf 14j	Spel	Het spel 'de magische verbinding' is een eenvoudig kaartspel waarin de spelers elkaar en zichzelf op een ontspannen manier beter leren kennen. Door begrippenkaarten uit te wisselen, komen 2 magische verbindingen tot stand: een innerlijke en een uiterlijke verbinding. De innerlijke verbinding geeft weer hoe een deelnemer over zichzelf denkt. De uiterlijke verbinding toont hoe de anderen de speler bekijken.	Zelfwaarde, Goede sociale contacten & verbondenheid	Uitgeverij De Toorts – Salvatore Cantore
Gek op	10-14 jarigen	Spel	Hoe kunnen we verslaving herkennen en voorkomen? 'Gek op' schenkt de deelnemers inzicht in de verborgen verleiders (zoals TV kijken, roken, alcohol, snoepen, gsm, computer en games) die in hun leven aanwezig zijn, doet hen hierover nadenken en praten met anderen.	Zelfwaarde, Leren omgaan met emoties	Centrum informatieve spelen vzw
Jongeren op het bot	15-18 jarigen en leerkrachten secundair onderwijs	Theater + website met activiteiten en werkmappen	Activiteiten en werkmappen rond drie grote invalshoeken: zelfbeeld, schoonheidsideaal en groei pijnen. Stuk voor stuk thema's die mee bepalen of jongeren goed in hun vel zitten. Daarnaast is er ook een werkmappen rond de voorstelling Op het Bot, waarin leerlingen worden voorbereid op de voorstelling en ook achteraf de kans krijgen om nog even na te praten.	Zelfwaarde, Positief lichaamsbeeld, Mediaweerbaarheid	Lectoren en studenten van de Arteveldehogeschool.

Materiaal dat inzet op het uitbouwen van een **positief lichaamsbeeld**

Titel	Doelgroep	Werkvorm	Inhoud (kort)	Groei-thema (stappenplan)	Auteur/organisatie
Meeting of Minds for Youth (MOM4Y)	15-18 jarigen	Lespakket en festival	Meeting of Minds for Youth (MOM4Y) is een schoolproject van Breinwijzer vzw over de hersenen: een lespakket, wedstrijd en festival tijdens de wereldwijde Brain Awareness Week. MOM4Y neemt leerlingen uit de tweede en derde graad mee op ontdekkingsstocht doorheen het brein. Angst, ambitie, empathie, verliefdheid, seks, verslaving, depressie, ... het begint allemaal in je hoofd.	Positief lichaamsbeeld, Leren omgaan met emoties	Breinwijzer vzw
Connected (versie 2010)	12-18 jarigen	Methodieken map	Lespakket 'Connected' voor leraars van het secundair onderwijs om met jongeren aan de slag te gaan rond veilig relationeel en seksueel gedrag online. Het pakket omvat een 20-tal werkvormen rond profielsites en privacy, cyberpesten, online seksueel grensoverschrijdend gedrag, porno en beeldvorming.	Positief lichaamsbeeld, Mediaweerbaarheid	In Petto Jeugddienst
Lespakket slaap	Leerkracht en 2de en 3de graad secundair onderwijs	Lesmateriaal	Inspiratie en materiaal om een interessante les uit te werken over slaap. Jongeren weten vaak weinig over slaap. We hebben de neiging om slaap te zien als verloren tijd. Niets is minder waar, tijdens onze slaap herstelt ons lichaam zich en worden gegevens en indrukken van overdag verwerkt. Een gebrek aan slaap heeft al gauw allerlei nare gevolgen.	Positief lichaamsbeeld	De Maakbare Mens
Het grote voortplantings-spel	Kinderen vanaf 11j samen met leerkracht of ouders	Spel	Spelenderwijs meer leren over de voortplanting. Het spel bevat zowel kennis als meningsvragen. De thema's die aan bod komen zijn: soa's, voortplanting, anatomie, anticonceptie en noodanticonceptie	Positief lichaamsbeeld	Sensoa vzw

iPuber	11-14 jarigen	Spel	Een educatief spel rond imago, weerbaarheid, lichaam, seksualiteit en communicatie. Met iPuber maken pubers door speelse opdrachten kennis met 5 kernthema's binnen puberteit. Ze ontwikkelen op een veilige en leuke manier kennis en vaardigheden en attitudes. De spelers gaan in groep op pad met een kartonnen smartphonespelbord. Ze verzamelen zoveel mogelijk kartonnen applicaties via opdrachten. Met de applicaties pimpen ze hun smartphone en proberen ze het spel te winnen.	Positief lichaamsbeeld, Zelfwaarde	Jong & Van Zin
No perfect body		Spel	Spel rond uiterlijk, aantrekkelijkheid en gevoelens. Met als doel: de betrekkelijkheid van mooi zijn leren inzien en leren dat de mening van anderen niet alles bepalend is.	Positief lichaamsbeeld, Goede sociale contacten & verbondenheid	Gielen G.
Het puberkwartet	zesde leerjaar en eerste graad secundair onderwijs	Spel	In het puberkwartet komen thema's aan bod zoals: gevoelens in de puberteit, veranderingen bij meisjes, veranderingen bij jongens, verliefd, verkering hebben, vriendschap, zoenen, uitmaken, voorbehoedmiddelen, soa, wensen en grenzen en wensen.	Positief lichaamsbeeld, Goede sociale contacten & verbondenheid	Rutgers Nisso Groep
SXTC	14-18 jarigen	Methodieken map	Met deze 'SXTC'-map krijgen begeleiders van jongerengroepen (leerkrachten, jeugdwerkers,...) achtergrondinformatie, methodieken en praktische tips om met jongeren rond de thema's seks, alcohol en drugs te werken vanuit een niet-problematische invalshoek.	Positief lichaamsbeeld, Goede sociale contacten & verbondenheid	CGG Eclips (deelwerking preventiehuis), Sensoa, Jeugd & Seksualiteit, CAW Artevelde (deelwerking Preventieteam & JAC Gent), Provincie Oost-Vlaanderen (dienst Gezondheid) en VAD.

Materiaal dat inzet op het **leren omgaan met emoties**

Titel	Doelgroep	Werkvorm	Inhoud (kort)	Groeithema (stappenplan)	Auteur/organisatie
Meeting of Minds for Youth (MOM4Y)	15-18 jarigen	Lespakket en festival	Meeting of Minds for Youth (MOM4Y) is een schoolproject van Breinwijzer vzw over de hersenen: een lespakket, wedstrijd en festival tijdens de wereldwijde Brain Awareness Week. MOM4Y neemt leerlingen uit de tweede en derde graad mee op ontdekkingsstocht doorheen het brein. Angst, ambitie, empathie, verliefdheid, seks, verslaving, depressie, ... het begint allemaal in je hoofd.	Positief lichaamsbeeld, Leren omgaan met emoties	Breinwijzer vzw
3D denken durven doen	12-18 jarigen	Spel	Interactief spel over sociaal emotionele thema's: gezondheid, ruzie, seksualiteit, agressie, middelengebruik, multimedia en welbevinden worden besproken, zowel de positieve als de negatieve aspecten. De leerlingen verwoorden hun mening of wisselen van gedachten bij een korte vraag, een kringgesprek of een teamopdracht die te maken heeft met het gekozen thema. Tussendoor komen speelse doe-opdrachten aan bod die het geheel luchtig en plezierig maken.	Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	Leefsleutels vzw
BodyTalk/Goed in je vel	11-14 jarigen	Lessenreeks	In klasverband werken aan het ontwikkelen van eigenwaarde, zelfwaardering en goede sociale contacten en vaardigheden om te leren omgaan met problemen of wanneer men niet lekker in zijn vel zit.	Zelfwaarde, Leren omgaan met emoties, Mediaweerbaarheid, Goede sociale contacten & verbondenheid, Positief lichaamsbeeld	Eetexpert
De gelukzak	14-18 jarigen	Spel	De Gelukzak is geïnspireerd op de positieve psychologie en legt de nadruk op de maakbaarheid van het leven. Het spel leert jongeren het geluk in eigen handen te nemen. Al pratend en discussiërend lossen de spelers situaties op die ze tegenkomen in het echte leven.	Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	In Petto Jeugddienst

De gelukzoekers	15-16 jaar (tweede graad secundair onderwijs)	Spel en lessenreeks	'De Gelukzoekers' is geïnspireerd op de positieve psychologie. Wetenschappelijk onderzoek toonde aan dat er strategieën zijn die je geluk en mentale fitheid kunnen bevorderen. Deze vormen de basis van de zeven gelukslijnen van het CM-geluksplan in het pakket. Via het spel en de bijhorende lessenreeks spoor je met je leerlingen langs die zeven gelukslijnen en zet je hen aan om werk te maken van hun eigen geluk. 'De Gelukzoekers' sluit aan bij de vakoverschrijdende eindtermen voor het secundair onderwijs en bij de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen in het kader van suicidepreventie.	Leren omgaan met emoties	Christelijke Mutualiteit
Gevoelenswereld- spel	Vanaf 14j	Spel	Gevoelens spelen een belangrijke rol in ons leven. Ze beïnvloeden ons gedrag in hoge mate en daarom is het zinvol ze te kennen en te begrijpen. Veel mensen vinden het echter lastig om hun gevoelens onder woorden te brengen. 'Gevoelenswereldspel' komt hieraan tegemoet.	Leren omgaan met emoties	Centrum informatieve spelen vzw
Soulmate	Vanaf 12j	Spel	Praten en luisteren staan in dit spel centraal. Via vraag- en themakaarten kan men seksualiteit, relaties en gevoelens bespreken. Op speelse wijze geven de spelers zich beetje bij beetje bloot en komen ze steeds dichterbij hun geheime soulmate. Het doel van dit spel is zichzelf en de anderen beter leren kennen.	Zelfwaarde, Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw
Vind ik leuk-box	12-16 jarigen	Spel	Deze spelbox is bevat 6 spelen en een reuzedobbelsteen waarbij jongeren leren spelen in groep, nieuwe uitdagingen aangaan, vrienden maken ... én iedereen maakt per spel kans op een cool gadget. De gadgets geven meer info over "je goed in je vel voelen" en "stoppen met roken"! Door dit spel leren jongeren www.noknok.be en www.vlaanderenstoptmetroken.be kennen, twee sites waar ze terecht kunnen voor diverse tips en info rond geestelijke gezondheid en roken.	Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	Vlaams Instituut Gezond Leven
Lessenreeks Weerbaarheid	Eerste graad secundair onderwijs	Lessenreeks	Mentale weerbaarheid bij kinderen en jongeren stimuleren, betekent werken aan een positief zelfbeeld, zelfvertrouwen, het voelen en kennen van eigen grenzen en het kunnen inzetten van innerlijke kracht.	Zelfwaarde, Leren omgaan met emoties	Awel

Gelukskunde, lessen in geluk	15-18 jarigen	Werkboek + les-protocollen + website	De ontwikkelaars van Gelukskunde streven ernaar dat de leerling, samen met ander leerlingen en de docent, kennis en ervaringen op doet die helpen om positiever in het leven te staan, daar meer grip op te krijgen en zo gelukkiger te worden.	Leren omgaan met emoties, Zelfwaarde	Cantal
Gevoelens- en behoeftespel	Jongeren en volwassenen	Spel	Door het spelen van dit gevoelens- en behoeftespel leren we onze woordenschat verruimen om gevoelens en behoeften genuanceerder te kunnen benoemen. Tevens krijgen we ' op een speelse wijze ' er meer voeling mee	Leren omgaan met emoties	Jeugd & Vrede vzw
VlinderNET	10-15 jarigen	Spel	Het spel laat jongeren aan de hand van situatiekaarten en een gevoelskaart van gedachten wisselen over cyberpesten en in het bijzonder over de gevoelens die ze daarbij ervaren. Het spel besteedt aandacht aan verschillende vormen van cyberpesten.	Leren omgaan met emoties, Mediaweerbaarheid, Goede sociale contacten & verbondenheid	Zinloos geweld vzw en Centrum Informatieve Spelen
D-stress	Vanaf 14j	Spel	Het doel van dit spel is de deelnemers te sensibiliseren voor de stress-problematiek. Het spel moet een discussie op gang brengen over de oorzaken en de gevolgen van stress, en over de manier waarop elkeen met stress tracht om te gaan en op zoek gaat naar oplossingen.	Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw
Gelukkig zijn	13-19 jarigen	Vormingspakket	"Gelukkig zijn" is een vormingspakket om met jongeren te praten over hun psychosociaal welbevinden. Het pakket heeft als doel de begeleider te ondersteunen door middel van werkvormen om zo de jongeren vaardigheden bij te brengen en te informeren waardoor ze sneller hun angst overwinnen om hun problemen aan anderen te vertellen.	Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	In Petto Jeugddienst

Unplugged	Eerste graad secundair onderwijs	Lespakket (met werkboek en handboek)	Unplugged bestaat uit 12 (inter)actieve drugpreventielessen met veel ruimte voor het trainen van sociale vaardigheden. De vaardigheden die in de lessen aan bod komen zijn: kritisch denken, beslissingen nemen, problemen oplossen, creatief denken, effectieve communicatie, interpersoonlijke relationele vaardigheden, zelfbewustzijn, empathie, omgaan met emoties en referentienormen. Het preventieprogramma spitst zich voornamelijk toe op het gebruik van tabak, alcohol en cannabis en pas daarna op andere drugs.	Zelfwaarde, Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	De sleutel - preventie
Wappies: de wereld van jongens	Jongens vanaf 12j	Serie (video)	Vijfdelige serie over een groep jongens in hun adolescentie. De Wappies is de naam van een groep vrienden. De serie is bedoeld om de emotionele beleving van jongens aan de orde te stellen en wilt de wereld van jongens op een positieve manier, zonder vooroordelen benaderen.	Leren omgaan met emoties	Anneke Hopmans & Sensoa
Wijs op weg	Secundair onderwijs		Leerlingen sensibiliseren voor diverse soorten maatschappelijke problemen aan de hand van interactieve workshops en filmfragmenten rond delicate onderwerpen als pesten, spijbelen, leerstoornissen en gender + jongeren kennis laten maken met de sociale kaart	Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	Peter Heyndels, GO! Campus middenschool campus Russelberg Tessenderlo
Op volle kracht	Leerlingen van het regulier onderwijs tussen 11 en 14 jaar	Lespakket	Het lesprogramma "Op Volle Kracht" bestaat uit 16 lessen van 50 minuten. Het programma is gebaseerd op de Cognitieve Gedragstheorie en werkt preventief voor angst en depressie. Op Volle Kracht leert leerlingen hun automatische gedachten op te sporen, te onderzoeken en om negatieve, onjuiste gedachten en interpretaties uit te dagen. Daarnaast leert het programma leerlingen technieken voor het oplossen van problemen, sociale vaardigheden (zoals assertiviteit en contact maken) en het omgaan met moeilijke situaties en emoties.	Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	Professor Rutger Engels, promovenda Yuli Tak, Radboud Universiteit Nijmegen

Fit in je hoofd	Vanaf 16j	Website	Op de website staan info en tips om stevig in het leven te staan. De 10 stappen helpen je geestelijk gezond te voelen. Een goede geestelijke gezondheid stelt je in staat om je kansen te benutten. Elke stap geeft niet alleen info over wát je kan doen maar ook hoe je er in het dagdagelijkse leven mee om kan. Bovendien vind je leuke foto's, filmpjes, verhalen en opdrachten. Je kan de 10 stappen in willekeurige volgorde doorlopen.	Zelfwaarde, Leren omgaan met emoties	Vlaamse Overheid
Gek op	10-14 jarigen	Spel	Hoe kunnen we verslaving herkennen en voorkomen? 'Gek op' schenkt de deelnemers inzicht in de verborgen verleiders (zoals TV kijken, roken, alcohol, snoepen, gsm, computer en games) die in hun leven aanwezig zijn, doet hen hierover nadenken en praten met anderen.	Zelfwaarde, Leren omgaan met emoties	Centrum informatieve spelen vzw
Stresskip	15-18 jarigen	Website	Website waar jongeren informatie en concrete tips over stress kunnen terugvinden	Leren omgaan met emoties	Joetz
FF down	15-18 jarigen	Lessenreeks	'Ff down' stimuleert jongeren en hun omgeving om gevoelens correct te (h)erkennen en uiten. In het lessenpakket is aandacht voor: tijdig hulp zoeken wanneer sombere gevoelens een lange tijd aanslepen en dreigen uit te monden in een depressie; weten waar je hiervoor terecht kan. Het pakket bevat onder andere een minikrant op maat van jongeren, een folder 'Jongeren en depressie', een didactische map voor leerkrachten 2de en 3de graad secundair onderwijs met concreet uitgewerkte lessuggesties, ruime achtergrondinformatie en een lijst van beschikbaar materiaal over het thema. Ook de brievenroman 'Spiegelschrift' vormt een onderdeel van het pakket.	Leren omgaan met emoties	Christelijke Mutualiteit
Te gek!?	12-18 jarigen	Lespakket	Een initiatief van psychiatrisch ziekenhuis Sint-Annendael uit Diest, dat streeft naar een positieve beeldvorming en taboeverlaging ten aanzien van psychische problemen en hulpverlening. Er is een lessenpakket opgemaakt om met dit thema aan de slag te gaan in de klas.	Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	PZ Sint-Annendael, Diest

Materiaal dat inzet op **mediaweerbaarheid**

Titel	Doelgroep	Werkvorm	Inhoud (kort)	Groeithema (stappenplan)	Auteur/organisatie
Connected (versie 2010)	12-18 jarigen	Methodieken map	Lespakket 'Connected' voor leraars van het secundair onderwijs om met jongeren aan de slag te gaan rond veilig relationeel en seksueel gedrag online. Het pakket omvat een 20-tal werkvormen rond profielsites en privacy, cyberpesten, online seksueel grensoverschrijdend gedrag, porno en beeldvorming.	Positief lichaamsbeeld, Mediaweerbaarheid	In Petto Jeugdendienst
BodyTalk/Goed in je vel	11-14 jarigen	Lessenreeks	In klasverband werken aan het ontwikkelen van eigenwaarde, zelfwaardering en goede sociale contacten en vaardigheden om te leren omgaan met problemen of wanneer men niet lekker in zijn vel zit.	Zelfwaarde, Leren omgaan met emoties, Mediaweerbaarheid, Goede sociale contacten & verbondenheid, Positief lichaamsbeeld	Eetexpert
Skillville	Leerlingen van het basis en secundair onderwijs	Website	Skillville is een online multimediatool waarin de thema's gezonde relaties, communicatietechnieken, cyberpesten en sociale media aan bod komen.	Mediaweerbaarheid	UCLL en KBC
Het babbelspel	7-15 jarigen	Spel	Het babbelspel nodigt op een speelse manier uit om een aantal sociale en interpersoonlijke vaardigheden concreet te oefenen, zoals: assertiviteit, inlevingsvermogen, beleefdheid en respect voor anderen. In 2014 werd de inhoud en de vormgeving van het spel volledig gemoderniseerd zodat ook volgende thema's aan bod komen: cyberpesten, sociale media, samengestelde gezinnen, omgaan met (kinderen met) een beperking, andere godsdiensten en computergames.	Mediaweerbaarheid, Goede sociale contacten & verbondenheid	Uitgeverij Baert

E-cards	Jongeren	Spel	Het kant-en-klaar spel 'E-cards' laat jongeren aan de slag gaan rond relaties, seksualiteit en nieuwe media. 'Cyberprofieler', 'Dress me', 'Date me' en 'www-spel', het zijn de vier spelen die Sensoa ontwikkelde en verzamelde in E-cards. Elk van de vier methodieken gaat in op een specifiek aspect van veilig(er) internetten.	Mediaweerbaarheid	Sensoa vzw
No hate	Vanaf 12j	Spel	Deze toolbox over online haatspraak maakt jongeren bewust van de rol die ze kunnen opnemen op het internet en geeft hen 'tools' om te reageren op haatspraak.	Mediaweerbaarheid	Jong & Van Zin
PETS!	12-18 jarigen	Spel + pakket met onderzoeksrapport, magazine en werkvormen voor op school	PETS is een sensibiliserend spel voor jongeren rond pesten. Het vertrekt vanuit de weerbaarheid en verantwoordelijkheid van de jongeren zelf, en meer bepaald vanuit het zogenaamde 'talentdenken'. Jongeren moeten in groep actieve opdrachten uitvoeren, samen nadenken en over stellingen debatteren. Sommige van de opdrachten gaan ook over het internet of mediawijsheid en maken de groep bewust van de impact die sociale media kunnen hebben.	Mediaweerbaarheid, Goede sociale contacten & verbondenheid	Jong & Van Zin
Think before you post!	Eerste graad secundair onderwijs	Lespakket	Via dit lespakket met concrete oefeningen en werkbladen worden leerlingen ervan bewust gemaakt dat het zeer belangrijk is om goed na te denken alvorens informatie, foto's of filmpjes online te plaatsen. Ze worden gestimuleerd na te denken over hun eigen privacy en hoe ze deze optimaal kunnen beschermen.	Mediaweerbaarheid	Child Focus
VlinderNET	10-15 jarigen	Spel	Het spel laat jongeren aan de hand van situatiekaarten en een gevoelskaart van gedachten wisselen over cyberpesten en in het bijzonder over de gevoelens die ze daarbij ervaren. Het spel besteedt aandacht aan verschillende vormen van cyberpesten.	Leren omgaan met emoties, Mediaweerbaarheid, Goede sociale contacten & verbondenheid	Zinloos geweld vzw en Centrum Informatieve Spelen

Materiaal dat op **goede sociale contacten en verbondenheid** inzet

Titel	Doelgroep	Werkvorm	Inhoud (kort)	Groeithema (stappenplan)	Auteur/organisatie
Bank vooruit!	Schoolpersoneel secundair onderwijs	Methodieken map	Deze map helpt om jouw school holebivriendelijk te maken en wil je snel en eenvoudig wegwijs maken in het holebithema. Het eerste deel geeft algemene informatie, in het tweede en derde deel staan uitgewerkte lesmethodieken.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Cavaria
3D denken durven doen	12-18 jarigen	Spel	Interactief spel over sociaal emotionele thema's: gezondheid, ruzie, seksualiteit, agressie, middelengebruik, multimedia en welbevinden worden besproken, zowel de positieve als de negatieve aspecten. De leerlingen verwoorden hun mening of wisselen van gedachten bij een korte vraag, een kringgesprek of een teamopdracht die te maken heeft met het gekozen thema. Tussendoor komen speelse doe-opdrachten aanbod die het geheel luchtig en plezierig maken.	Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	Leefsleutels vzw
BodyTalk/Goed in je vel	11-14 jarigen	Lessenreeks	In klasverband werken aan het ontwikkelen van eigenwaarde, zelfwaardering en goede sociale contacten en vaardigheden om te leren omgaan met problemen of wanneer men niet lekker in zijn vel zit.	Zelfwaarde, Leren omgaan met emoties, Mediaweerbaarheid, Goede sociale contacten & verbondenheid, Positief lichaamsbeeld	Eetexpert

Broodje spécial	12-19 jarigen	Spel	Op een leuke manier met de thema's pesten, anders-zijn en diversiteit aan de slag gaan. Hierbij is het doel vooral dat jongeren nadenken over deze thema's, dat ze elkaars mening hierover kennen, dat ze vaardigheden eigen maken, dat ze inzien dat ieder van ons anders en uniek is en dat deze diversiteit net een verrijking is.	Goede sociale contacten & verbondenheid	In Petto Jeugddienst
Contactdoos	13-18 jarigen en/of ouders	Spel	De Contactdoos is een spel dat bijdraagt tot een beter contact tussen ouders en jongeren. De spelers krijgen een beter inzicht in en begrip voor elkanders leefwereld, behoeften, verlangens, problemen en drijfveren. De thema's communicatie, opvoeding, relaties en seksualiteit, risicogedrag en genotsmiddelengebruik, school en vrije tijd komen aan bod.	Goede sociale contacten & verbondenheid	In Petto Jeugddienst
De gelukzak	14-18 jarigen	Spel	De Gelukzak is geïnspireerd op de positieve psychologie en legt de nadruk op de maakbaarheid van het leven. Het spel leert jongeren het geluk in eigen handen te nemen. Al pratend en discussiërend lossen de spelers situaties op die ze tegenkomen in het echte leven.	Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	In Petto Jeugddienst
Eigen wijsheden spel	Vanaf 14j	Spel	Het 'Eigen wijsheden spel' bestaat uit 144 kleurrijke kaarten. Op de voorzijde van een kaart staat een citaat, op de achterzijde een vraag die aan het citaat is gekoppeld. De citaten en de vragen zijn in 6 verschillende thema's ondergebracht: relaties, leiderschap, communicatie, verandering, zingeving en persoonlijke ontwikkeling. Door de vragen te beantwoorden, brengen de spelers de thema's aan de orde en leren ze zichzelf en de anderen (beter) kennen. Door een citaat aan een vraag te koppelen, raken de spelers sterker betrokken bij de vraag en wordt hun creativiteit gestimuleerd. Hierdoor vinden ze veel makkelijker een passend antwoord op de vraag.	Zelfwaarde, Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw

Kwaliteitenspel	Vanaf 14j	Spel	Kaartenset waarmee je kwaliteiten en valkuilen van een persoon kunt weergeven. Een kleurrijk persoonlijkheidsspel dat helpt om meer zicht te krijgen op de vraag: 'Wie ben ik?'. Door het spelen van het Kwaliteitenspel kan een antwoord gevonden worden op vragen als: Wat zijn mijn sterke en minder sterke kanten? Hoe zien anderen mij? Welke kwaliteiten wil ik ontwikkelen?	Zelfwaarde, Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw
Energize!	12-18 jarigen	Boek	Het boek Energize! bevat een groot aantal groepsactiviteiten voor jong en oud. De activiteiten, de energizers, kunnen gebruikt worden in de klas en staan voor samenwerking, wisselwerking en plezier. Er zijn verschillende activiteiten, zoals ijsbrekers, groepssamenstellende spellen en diverse actieve en lichamelijke activiteiten. Energize! hoort bij Leefstijl, een educatief programma voor de ontwikkeling van sociaal-emotionele vaardigheden.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Uitgeverij Edu'Actief - Carol Apacki
Energize! 2	Jongeren vanaf 12j	Boek	Energizers staan voor spelend leren van sociaal-emotionele vaardigheden. Ze geven energie en inspireren deelnemers tot het creatief benaderen van thema's en onderwerpen als: kennismaken, rollenspel, samenwerken, communicatie, en vele andere... Energize II biedt ruim honderd leuke en leerzame energizers. Energize II hoort bij Leefstijl, een educatief programma voor de ontwikkeling van sociaal-emotionele vaardigheden.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Leefsleutels vzw
Leefsleutels voor jongeren eerste jaar (werkboek en handleiding)	Eerste graad secundair onderwijs: leerlingen en leraars	Werkboek	Dit programma voor het eerste jaar secundair onderwijs biedt leerkrachten en leerlingen materiaal om op een interactieve en ervaringsgerichte wijze aan sociale vaardigheden te werken.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Leefsleutels vzw

Leefsleutels voor jongeren (4 themaboeken)	Tweede en derde jaar secundair onderwijs	Werkboek	Vervolg op leefsleutels eerste jaar. Vier thema's worden uitgewerkt: 'Kennismaking en groepsvorming', 'Weerbaarheid', 'Vriendschap' en 'Omgaan met verschillen' om sociale vaardigheden te versterken.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Leefsleutels vzw
Leefsleutels voor jongeren plus (werkboek en handleiding)	Eerste drie jaren van het buitengewoon secundair onderwijs en de B-stroom: leerlingen en leraars	Werkboek	Materiaal om op een interactieve en ervaringsgerichte wijze aan sociale vaardigheden te werken. Met dit programma wordt tegemoet gekomen aan de groeiende behoefte in het BuSO en de B-stroom aan educatieve programma's op het gebied van relatievorming, persoonlijkheidsontwikkeling en training in communicatieve en sociaal-emotionele vaardigheden.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Leefsleutels vzw
Leefsleutels in actie (projecten en vaardigheidsgids)	15-18 jarigen	Boek	De basisvaardigheden uit de eerste graad verder inoefenen en toepassen in projecten, stages, schoolreizen, geïntegreerde werkperiodes en geïntegreerde proeven.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Leefsleutels vzw
Comsova	Jongeren uit het deeltijds onderwijs	Methodieken map	Werkvormen rond communicatieve en sociale vaardigheden voor het deeltijds onderwijs. Heel wat jongeren uit het deeltijds onderwijs hebben meermaals frustraties opgelopen doorheen vorige studie jaren. Hun begeleiding vergt dan ook een specifieke aanpak. De activiteiten zijn onderverdeeld in de volgende rubrieken: kennismaking, afspraken, communicatie, samenwerkingsopdrachten, zelf- en groepsinzicht, reflectie, sfeerscheppers, creatieve activiteiten en bruikbaar spel materiaal.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Leefsleutels vzw

Soulmate	Vanaf 12j	Spel	Praten en luisteren staan in dit spel centraal. Via vraag- en themakaarten kan men seksualiteit, relaties en gevoelens bespreken. Op speelse wijze geven de spelers zich beetje bij beetje bloot en komen ze steeds dichterbij hun geheime soulmate. Het doel van dit spel is zichzelf en de anderen beter leren kennen.	Zelfwaarde, Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw
Vaardighedenspel	Vanaf 14j	Spel	Op een speelse manier de wijze van functioneren en communiceren te bespreken én te verbeteren. Het spel is dan ook bestemd voor iedereen die zich met communicatie bezig houdt. Het Vaardighedenspel bestaat uit 140 kaarten met daarop sociale en communicatieve vaardigheden.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw
SQN Managing Tools	Vanaf 14j	Spel	Een hulpmiddel bij het kennismaken, het vergaren van zelfinzicht, het uitwisselen van informatie, het maken van tussen- en evalueeraties, het formuleren van aandachtspunten en bij talloze andere gelegenheden.	Zelfwaarde, Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw
Vind ik leuk-box	12-16 jarigen	Spel	Deze spelbox is bevat 6 spelen en een reuzedobbelsteen waarbij jongeren leren spelen in groep, nieuwe uitdagingen aangaan, vrienden maken ... én iedereen maakt per spel kans op een cool gadget. De gadgets geven meer info over "je goed in je vel voelen" en "stoppen met roken"! Door dit spel leren jongeren www.noknok.be en www.vlaanderenstoptmetroken.be kennen, twee sites waar ze terecht kunnen voor diverse tips en info rond geestelijke gezondheid en roken.	Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	Vlaams Instituut Gezond Leven
Rafa Rafa	12-16 jarigen	Spel	Rafa Rafa heeft als doelstelling dat deelnemers ervaren hoe moeilijk het is om te integreren in een onbekende groep en hoe vooroordelen en racisme ontstaan. 'Rafa Rafa' is een simulatiespel.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw

Het babbelspel	7-15 jarigen	Spel	Het babbelspel nodigt op een speelse manier uit om een aantal sociale en interpersoonlijke vaardigheden concreet te oefenen, zoals: assertiviteit, inlevingsvermogen, beleefdheid en respect voor anderen. In 2014 werd de inhoud en de vormgeving van het spel volledig gemoderniseerd zodat ook volgende thema's aan bod komen: cyberpesten, sociale media, samengestelde gezinnen, omgaan met (kinderen met) een beperking, andere godsdiensten en computergames.	Mediaweerbaarheid, Goede sociale contacten & verbondenheid	Uitgeverij Baert
Belfedar	10-18+ jaar	Spel	Belfedar is een uitstekend hulpmiddel om op een amusante manier sociale vaardigheden te ontwikkelen die cruciaal zijn om geweld te voorkomen en conflicten op een positieve manier aan te pakken.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Jeugd & Vrede vzw
Cultuurverschillen	Laatste jaren van het Buitengewoon Secundair Onderwijs en Beroeps Secundair Onderwijs	Werkboek	Werkboek met de focus op cultuurverschillen en hoe men jongeren kan aanzetten om mee te werken aan een multiculture samenleving. Thema's: Oordelen, veroordelen, vooroordelen - godsdiensten - racisme - muziek - vluchten - voedsel	Goede sociale contacten & verbondenheid	Leefsleutels vzw
Gender in de blender	Jongeren Secundair Onderwijs	Educatief pakket + website	Jongeren informeren en sensibiliseren over genderdiversiteit en transgender. Jongeren leren genuanceerd denken over zichzelf en anderen.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Provincie Vlaams Brabant
Het grote kernkwaliteitenspel			Het grote kernkwaliteitenspel' stimuleert de spelers om hun persoonlijke kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën in kaart te brengen. Het gaat dieper in op de materie en maakt de kernkwadranten tastbaar door ze toe te passen op een aantal concrete situaties	Zelfwaarde, Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw

Ken je kwaliteiten!	Vanaf 14j	Spel	Doel van het spel is leerlingen bewust(er) maken van hun eigen kwaliteiten en op die manier bijdragen aan een positief zelfbeeld. Er wordt gewerkt met kaartjes die zowel op individueel niveau, in kleine groepjes als klassikaal gebruikt kunnen worden. Uitgangspunt voor een gesprek is steeds het woord op een kaartje, waarbij concrete vragen worden gesteld door de leraar, mentor, interne begeleider of zorgcoördinator.	Zelfwaarde, Goede sociale contacten & verbondenheid	CPS uitgeverij
Kennismakingsspel	Vanaf 14j	Spel	Aan de hand van kaarten waar een vraag en een bijhorende kleurenfoto op staat afgebeeld leert men elkaar kennen. De vragen zijn onderverdeeld in 6 groepen: jeugd & verleden, karakter & interesse, motivatie & inspiratie, doen & laten, werk & loopbaan, wensen & toekomst.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw
Kimba	Vanaf 12j	Spel	Het KIMBA-spel wil de samenhang van de groep verbeteren aan de hand van taboe doorbrekende thema's, zoals gezondheid, seksualiteit en relaties. Er worden interessante discussies uitgelokt waardoor men elkaar beter leert kennen.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw
De kleine vrede	10-16 jarigen	Spel en nabespreking	Aan de hand van een introfilmje wordt het spel gestart met als doel: conflicten op een constructieve manier aanpakken, vooroordelen tegenover anderen loslaten, pestgedrag afstraffen en weten dat niet alles wat men zegt daarom ook de waarheid is. Thema's: omgaan met conflicten, pest- en plaaggedrag, het verschil tussen een feit en een mening.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Jeugd & Vrede vzw

PETS!	12-18 jarigen	Spel + pakket met onderzoeksrapport, magazine en werkvormen voor op school	PETS is een sensibiliserend spel voor jongeren rond pesten. Het vertrekt vanuit de weerbaarheid en verantwoordelijkheid van de jongeren zelf, en meer bepaald vanuit het zogenaamde 'talentdenken'. Jongeren moeten in groep actieve opdrachten uitvoeren, samen nadenken en over stellingen debatteren. Sommige van de opdrachten gaan ook over het internet of mediawijsheid en maken de groep bewust van de impact die sociale media kunnen hebben.	Mediaweerbaarheid, Goede sociale contacten & verbondenheid	Jong & Van Zin
Het puberkwartet	zesde leerjaar en eerste graad secundair onderwijs	Spel	In het puberkwartet komen thema's aan bod zoals: gevoelens in de puberteit, veranderingen bij meisjes, veranderingen bij jongens, verliefd, verkering hebben, vriendschap, zoenen, uitmaken, voorbehoedmiddelen, soa, wensen en grenzen en wensen.	Positief lichaamsbeeld, Goede sociale contacten & verbondenheid	Rutgers Nisso Groep
Shalimar	Multiculturele klassen in de tweede graad van het secundair onderwijs	Spel	Het spel helpt een interculturele dialoog rond relaties en seksualiteit op gang te brengen. Dialoog zorgt voor het begrijpen en respecteren van de culturele verschillen.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Sensoa vzw
VlinderNET	10-15 jarigen	Spel	Het spel laat jongeren aan de hand van situatiekaarten en een gevoelskaart van gedachten wisselen over cyberpesten en in het bijzonder over de gevoelens die ze daarbij ervaren. Het spel besteedt aandacht aan verschillende vormen van cyberpesten.	Leren omgaan met emoties, Mediaweerbaarheid, Goede sociale contacten & verbondenheid	Zinloos geweld vzw en Centrum Informatieve Spelen

Vriend Ami	Vanaf 14j	Spel	Het spel is gebaseerd op het concept van 'waarheid, durven of doen'. De doelstelling van dit spel is om: - het thema vriendschap op een informele manier te bespreken en hierover gedachten uit te wisselen. - bewust te worden van het eigen denken en handelen rond vriendschappen. - te leren hoe anderen denken over dit thema. - een hechtere band te creëren binnen de (vrienden)groep die het spel speelt	Goede sociale contacten & verbondenheid	In Petto Jeugddienst
NokNok.be	12-15 jarigen	Website	Een website om de veerkracht van jongeren te versterken in de thuisomgeving (niet in de klas). Op deze site staat een inspiratielijst met verschillende materialen om aan de slag te gaan. Daarnaast kunnen jongeren er aan zelfeducatie doen rond de vier volgende thema's (geïnspireerd op de beschermende factoren voor geestelijke gezondheid): Ik (k)en mezelf, Mijn grenzen, Reken op anderen, Tijd voor mezelf	Zelfwaarde, Goede sociale contacten & verbondenheid	Vlaams Instituut Gezond Leven
Hé ik ben helemaal oké!	Kinderen vanaf 8j en hun ouders	Spelboek	Met dit spelboek kunnen ouders samen met hun kind aan de slag gaan rond het thema zelfwaardering. Op een speelse manier leert het kind zichzelf kennen, inschatten en in dialoog gaan met zijn omgeving. Dit versterkt het idee dat hij mag zijn zoals hij is: met zijn sterktes en zwaktes. Op deze manier wordt een gezonde zelfwaardering gestimuleerd.	Zelfwaarde, Goede sociale contacten & verbondenheid	Onafhankelijke ziekenfondsen en Eetexpert
Kwinkslag	Vanaf 16j	Spel	Dit spel heeft als doel jongeren te laten ervaren wat het betekent om samen te leven met mensen die andere regels en gewoonten hebben.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw
D-stress	Vanaf 14j	Spel	Het doel van dit spel is de deelnemers te sensibiliseren voor de stress-problematiek. Het spel moet een discussie op gang brengen over de oorzaken en de gevolgen van stress, en over de manier waarop elkeen met stress tracht om te gaan en op zoek gaat naar oplossingen.	Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	Centrum informatieve spelen vzw

Gelukkig zijn	13-19 jarigen	Vormingspakket	“Gelukkig zijn” is een vormingspakket om met jongeren te praten over hun psychosociaal welbevinden. Het pakket heeft als doel de begeleider te ondersteunen door middel van werkvormen om zo de jongeren vaardigheden bij te brengen en te informeren waardoor ze sneller hun angst overwinnen om hun problemen aan anderen te vertellen.	Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	In Petto Jeugddienst
Unplugged	Eerste graad secundair onderwijs	Lespakket (met werkboek en handboek)	Unplugged bestaat uit 12 (inter)actieve drugpreventielessen met veel ruimte voor het trainen van sociale vaardigheden. De vaardigheden die in de lessen aan bod komen zijn: kritisch denken, beslissingen nemen, problemen oplossen, creatief denken, effectieve communicatie, interpersoonlijke relationele vaardigheden, zelfbewustzijn, empathie, omgaan met emoties en referentienormen. Het preventieprogramma spitst zich voornamelijk toe op het gebruik van tabak, alcohol en cannabis en pas daarna op andere drugs.	Zelfwaarde, Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	De sleutel - preventie
SXTC	14-18 jarigen	Methodieken -map	Met deze ‘SXTC’-map krijgen begeleiders van jongerengroepen (leerkrachten, jeugdwerkers,...) achtergrondinformatie, methodieken en praktische tips om met jongeren rond de thema’s seks, alcohol en drugs te werken vanuit een niet-problematische invalshoek.	Positief lichaamsbeeld, Goede sociale contacten & verbondenheid	CGG Eclips (deelwerking preventiehuis), Sensoa, Jeugd & Seksualiteit, CAW Artevelde (deelwerking Preventieteam & JAC Gent), Provincie Oost-Vlaanderen (dienst Gezondheid) en VAD.
SAMEN SCHOOL MAKEN leerlingenparticipatie in de praktijk	Tweede graad BSO en TSO	Schoolproject	De leerlingen worden uitgedaagd het leven op school mee te organiseren. Vertrekkend van hun wensen werken ze een project uit. Het project eindigt met een aantal veranderingen op klasniveau of initiatieven die door de klas georganiseerd worden.	Goede sociale contacten & verbondenheid	www.steunpuntgok.be

De kracht van een klas	14-20 jarigen	Spel	De bedoeling van dit spel is om jongeren op een ludieke manier inzicht bij te brengen over hun klasgroep en de werking van de school. Het zet de jongeren tevens aan om na te denken over hun eigen rol en die van hun klasgenoten in de klas en op school	Goede sociale contacten & verbondenheid	Klasse en Centrum Informatieve Spelen
Wijs op weg	Secundair onderwijs		Leerlingen sensibiliseren voor diverse soorten maatschappelijke problemen aan de hand van interactieve workshops en filmfragmenten rond delicate onderwerpen als pesten, spijbelen, leerstoornissen en gender + jongeren kennis laten maken met de sociale kaart	Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	Peter Heyndels, GO! Campus middenschool campus Russelberg Tessenderlo
Op volle kracht	Leerlingen van het regulier onderwijs tussen 11 en 14 jaar	Lespakket	Het lesprogramma "Op Volle Kracht" bestaat uit 16 lessen van 50 minuten. Het programma is gebaseerd op de Cognitieve Gedragstheorie en werkt preventief voor angst en depressie. Op Volle Kracht leert leerlingen hun automatische gedachten op te sporen, te onderzoeken en om negatieve, onjuiste gedachten en interpretaties uit te dagen. Daarnaast leert het programma leerlingen technieken voor het oplossen van problemen, sociale vaardigheden (zoals assertiviteit en contact maken) en het omgaan met moeilijke situaties en emoties.	Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	Professor Rutger Engels, promovenda Yuli Tak, Radboud Universiteit Nijmegen
Rots en Water	Kinderen tussen 4 en 18 jaar, waarbij ook leerkrachten, ouders en zelfs de buurt betrokken worden.	Psychofysieke methodiek	Het Rots & Water programma kan worden beschouwd als een weerbaarheidsprogramma en uiterst effectief anti-pest-programma, maar dan één dat zich onderscheidt van andere programma's door zijn meervoudige doelstelling en het bredere pedagogische perspectief waarbinnen de training van weerbaarheid samen gaat met de ontwikkeling van positieve sociale vaardigheden.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Gadaku Institute / Rots en Water NL

Sfeer op school	Leerlingen	Website	Acties om als leerling zelf te ondernemen voor het bevorderen van het gezondheidsbeleid op school. Op de website staan verschillende materialen en werkvormen die leerlingen kunnen gebruiken om de sfeer of het goed voelen te bevorderen op hun school.	Goede sociale contacten & verbondenheid	Vlaamse OnderwijsRaad
Antipestproject: 't Zal WELzijn	Leerlingen	Creatief project	Vanuit het voorlezen of samen lezen van een sterk verhaal gaan de 56 deelnemende scholen via een creatief project in kaart brengen hoe de sfeer is op hun school. Samen met een cultuureducatieve organisatie, die hen gratis begeleidt, houden ze zichzelf een spiegel voor en bekijken ze hoe het gesteld is met het welbevinden in de school. Ze betrekken hierbij ouders, andere leraren en leerlingen. Doorheen het project komen ze tot een creatie die symbool staat voor het welbevinden op hun school. Dit kan een beeld zijn, een videoreportage, een uitvergroot gedicht, een theatervoorstelling, een muziekcreatie, een lied, een verhaal/boek, een dansvoorstelling ...	Goede sociale contacten & verbondenheid	Het Overlegplatform Welbevinden van de Vlaamse Onderwijsadviesraad, CANON Cultuurcel en Iedereen Leest
De magische verbinding	Vanaf 14j	Spel	Het spel 'de magische verbinding' is een eenvoudig kaartspel waarin de spelers elkaar en zichzelf op een ontspannen manier beter leren kennen. Door begrippenkaarten uit te wisselen, komen 2 magische verbindingen tot stand: een innerlijke en een uiterlijke verbinding. De innerlijke verbinding geeft weer hoe een deelnemer over zichzelf denkt. De uiterlijke verbinding toont hoe de anderen de speler bekijken.	Zelfwaarde, Goede sociale contacten & verbondenheid	Uitgeverij De Toorts – Salvatore Cantore
Te gek!?	12-18 jarigen	Lespakket	Een initiatief van psychiatrisch ziekenhuis Sint-Annendael uit Diest, dat streeft naar een positieve beeldvorming en taboeverlaging ten aanzien van psychische problemen en hulpverlening. Er is een lessenspakket opgemaakt om met dit thema aan de slag te gaan in de klas.	Leren omgaan met emoties, Goede sociale contacten & verbondenheid	PZ Sint-Annendael, Diest

Praktijkvoorbeelden

Onderstaande voorbeelden bieden een leidraad om met jongeren preventief aan de slag te gaan rond de eerder beschreven groeithema's. Deze voorbeelden bieden enkele mogelijkheden om het preventiemateriaal toe te passen. Er zijn echter nog veel andere manieren om de aanpak vorm te geven, afhankelijk van de leeftijd van de jongeren en de setting.

VOORBEELD 1

Als leerkracht in een middelbare school merk je dat veel van je leerlingen met hun uiterlijk bezig zijn. Zo nemen ze vaak *selfies* en spenderen ze veel tijd aan sociale media. Je merkt ook dat dit onzekerheid met zich meebrengt. Samen met je leerlingen wil je zorgen voor een goede sfeer op school, waarin iedereen zich goed voelt en bij problemen weet waar hij/zij terecht kan.

Er bestaat preventiemateriaal dat speciaal ontwikkeld werd om op school mee aan de slag te gaan rond verschillende thema's, zoals:

- **Connected** ([gratis](#) te verkrijgen): Lespakket 'Connected' voor leraren van het secundair onderwijs om met jongeren aan de slag te gaan rond veilig relationeel en seksueel gedrag online. Het pakket omvat een 20-tal werkvormen rond profielsites en privacy, cyberpesten, online seksueel grensoverschrijdend gedrag, porno en beeldvorming.
- **Op volle kracht**: Het lesprogramma "Op Volle Kracht" bestaat uit 16 lessen van 50 minuten. Het programma is gebaseerd op de Cognitieve Gedragstherapie en werkt preventief voor angst en depressie. Op Volle Kracht leert leerlingen hun automatische gedachten op te sporen, te onderzoeken en om negatieve, onjuiste gedachten en interpretaties uit te dagen. Daarnaast leert het programma leerlingen technieken aan voor het oplossen van problemen, sociale vaardigheden (zoals assertiviteit en contact maken) en het omgaan met moeilijke situaties en emoties.
- **Body Talk** ([gratis](#) te verkrijgen): Een lespakket voor 11- tot 14-jarigen waarmee je in klasverband kan werken aan het ontwikkelen van eigenwaarde, zelfwaardering en goede sociale contacten en vaardigheden om te leren omgaan met problemen of wanneer men niet lekker in zijn vel zit.
- **PETS!**: PETS is een sensibiliserend spel voor jongeren rond pesten. Het vertrekt vanuit de weerbaarheid en verantwoordelijkheid van de jongeren zelf, en meer bepaald vanuit het zogenaamde 'talentdenken'. Jongeren moeten in groep actieve opdrachten uitvoeren, samen nadenken en over stellingen debatteren. Sommige van de opdrachten gaan ook over het internet of mediawijsheid en maken de groep bewust van de impact die sociale media kunnen hebben. Bij het spel hoort ook een pakket met onderzoeksrapport.

Wil je de geestelijke gezondheid van je leerlingen stimuleren en mentale problemen voorkomen, kan je met het nieuwe **lespakket 'Take Off'** aan de slag gaan. Concreet wil dit

lespakket jongeren helpen bij het ontwikkelen van mentale gezondheid en veerkracht. Het stimuleert jongeren om hun zelfvertrouwen te versterken. Het lespakket zet hoofdzakelijk in op de groeithema's zelfwaarde en omgaan met emoties. Ook de andere groeithema's (lichaamsbeeld, mediaweerbaarheid, en goede sociale contacten & verbondenheid) komen aan bod. Het pakket werd in 2018 ontwikkeld door Eetexpert in samenwerking met VVGG en Cera. Je kan het lespakket [hier](#) gratis downloaden.

Er bestaat ook veel materiaal dat inzet op het creëren van een positieve schoolsfeer. Het dient om de school- en klassfeer te verbeteren en versterkt goede sociale contacten en het gevoel van verbondenheid.

- **Sfeer op school:** website met acties die leerlingen kunnen ondernemen om het gezondheidsbeleid (inclusief welzijn en schoolsfeer) op school te bevorderen.
- **Bank vooruit:** Deze methodiekenmap helpt om jouw school holebivriendelijk te maken en wil je snel en eenvoudig wegwijs maken in het holebithema. Het eerste deel geeft algemene informatie, in het tweede en derde deel staan uitgewerkte lesmethodieken.
- **Gender in de Blender:** educatief pakket en website met als doel om jongeren te informeren en sensibiliseren over genderdiversiteit en transgender. Jongeren leren genuanceerd denken over zichzelf en anderen.
- **Samen school maken:** Schoolproject voor leerlingen van de tweede graad BSO en TSO waarbij de leerlingen worden uitgedaagd het leven op school mee te organiseren. Vertrekkend van hun wensen werken ze een project uit. Het project eindigt met een aantal veranderingen op klasniveau of initiatieven die door de klas georganiseerd worden.
- **De kracht van de klas:** De bedoeling van dit spel is om jongeren op een ludieke manier inzicht bij te brengen over hun klasgroep en de werking van de school. Het zet de jongeren tevens aan om na te denken over hun eigen rol en die van hun klasgenoten in de klas en op school
- **Antipestproject "t zal WELzijn":** Vanuit het voorlezen of samen lezen van een sterk verhaal brengen de 56 deelnemende scholen via een creatief project in kaart hoe de sfeer is op hun school. Samen met een cultuur-educatieve organisatie, die hen gratis begeleidt, houden ze zichzelf een spiegel voor en bekijken ze hoe het gesteld is met het welbevinden in de school. Ze betrekken hierbij ouders, andere leraren en leerlingen. Doorheen het project komen ze tot een creatie die symbool staat voor het welbevinden op hun school. Dit kan een beeld zijn, een videoreportage, een uitvergroot gedicht, een theatervoorstelling, een muziekcreatie, een lied, een verhaal/boek, een dansvoorstelling...

Afhankelijk van waar in jouw school nood aan is en wat de praktische haalbaarheid is van bovenstaande interventies, kan je een keuze maken uit het bestaande preventiemateriaal.

VOORBEELD 2

Je bent leiding in de jeugdbeweging van een groep 13- tot 14-jarigen. Tijdens de zondagse bijeenkomsten merk je dat een groep meisjes zich veel met elkaar en met *Instagram*-persoonlijkheden vergelijken op basis van hun uiterlijk. Je maakt je zorgen om hun zelf- en lichaamsbeeld en besluit enkele activiteiten te organiseren om deze te versterken. Daarnaast wil je ook inzetten op mediaweerbaarheid.

Aan de hand van bovenstaande lijsten, kies je materiaal dat past bij de leeftijd en de drie groeithema's, in dit geval zelfbeeld, positief lichaamsbeeld en mediaweerbaarheid. Je kan één tool kiezen dat de drie groeithema's tegelijk aanspreekt, of je kan twee of drie verschillende materialen uitkiezen en deze combineren.

In de lijst staan twee mogelijke materialen waaruit je kan kiezen die inzetten op de drie groeithema's die je wil bevorderen:

- **Body Talk:** Een lespakket voor 11- tot 14-jarigen waarmee je in klasverband kan werken aan het ontwikkelen van eigenwaarde, zelfwaardering en goede sociale contacten en vaardigheden om te leren omgaan met problemen of wanneer men niet lekker in zijn vel zit. In dit lespakket voor klaswerk, kan je ook voor jeugdbewegingswerk inspiratie halen voor versterkende activiteiten.
- **Jongeren op het bot:** Activiteiten en werkmappen voor 15- tot 18-jarigen rond drie grote invalshoeken: zelfbeeld, schoonheidsideaal en groeipijnen. Dit zijn stuk voor stuk thema's die mee bepalen of jongeren goed in hun vel zitten. Dit materiaal hoort bij een theatervoorstelling "Op het Bot".

Daarnaast zie je ook dat je "iPuber" (rond positief lichaamsbeeld en zelfwaarde) kan combineren met "E-cards" (rond mediaweerbaarheid).

- **iPuber** is een educatief bordspel (voor 11 tot 14-jarigen) rond imago, weerbaarheid, lichaam, seksualiteit en communicatie. Met iPuber maken pubers door speelse opdrachten kennis met 5 kernthema's binnen puberteit. Ze ontwikkelen op een veilige en leuke manier kennis en vaardigheden en attitudes. De spelers gaan in groep op pad met een kartonnen smartphonespelbord. Ze verzamelen zoveel mogelijk kartonnen applicaties via opdrachten. Met de applicaties pimpen ze hun smartphone en proberen ze het spel te winnen.
- **E-cards:** een kant-en-klaar spel dat jongeren aan de slag laat gaan rond relaties, seksualiteit en nieuwe media. 'Cyberprofiler', 'Dress me', 'Date me' en 'www-spel',

het zijn de vier spelen die Sensoa ontwikkelde en verzamelde in E-cards. Elk van de vier methodieken gaat in op een specifiek aspect van veilig(er) internetten.

In de tabel zie je dat iPuber via Jong & Van Zin te verkrijgen is. Het spel E-cards is via Sensoa te verkrijgen met verschillende ontleenpunten per provincie.

Tip:

Veel preventiemateriaal kan je ontlene via de LOGO's, in een JAC, bij een provinciehuis, via mutualiteiten, via Sensoa, enzovoort. Wanneer je een tool opzoekt via Google, vind je meestal snel terug waar je dit kan kopen of ontlene en tegen welke prijs.

VOORBEELD 3

Je hebt thuis twee puberzonen. De ene zoon lijkt zich de laatste tijd minder goed in zijn vel te voelen. Hij gaat niet graag naar school, en haalt niet zo'n goede punten. Hij zucht soms: "Waar ben ik eigenlijk goed in?" De andere zoon heeft hier geen last van, maar heeft zoals elke puber momenten dat hij zich niet goed voelt of geen blijf weet met zichzelf. Beide jongens praten erg weinig over hun gevoelens. Je merkt dat ze zich bij hun vrienden altijd erg positief voordoen.

Om aan je zonen te leren dat ook negatieve gevoelens een plaats mogen hebben, wil je hen versterken rond het omgaan met emoties en rond hun zelfbeeld, zodat ze een beter zicht krijgen op waar ze goed in zijn. In de tabel bekijk je mogelijk materiaal om hier mee aan de slag te gaan.

Je ziet dat er verschillende materialen bestaan waarmee je zowel rond zelfwaarde als rond omgaan met emoties kan werken, bijvoorbeeld:

- **Soulmate:** Een spel waarin praten en luisteren centraal staan. Via vraag- en themakaarten kan men seksualiteit, relaties en gevoelens bespreken. Op speelse wijze geven de spelers zich beetje bij beetje bloot en komen ze steeds dichterbij hun geheime *soulmate*. Het doel van dit spel is zichzelf en de anderen beter leren kennen.
- **Fit in je hoofd:** Een website met info en tips om stevig in het leven te staan. De 10 stappen helpen je geestelijk gezond te voelen. Een goede geestelijke gezondheid stelt

iemand in staat om zijn kansen te benutten. Elke stap geeft niet alleen info over wát je kan doen maar ook hoe je er in het dagdagelijkse leven mee om kan. Bovendien vind je leuke foto's, filmpjes, verhalen en opdrachten. Als ouder kan je de website samen met je kinderen bekijken of hen hierin ondersteunen.

Het is opnieuw mogelijk om verschillende materialen te combineren, zoals het gevoelswereldspel dat inzet op omgaan met emoties, en 'Ik kies voor mijn talent' dat jongeren hun zelfwaarde laat verkennen:

- **Gevoelswereldspel:** Gevoelens spelen een belangrijke rol in ons leven. Ze beïnvloeden ons gedrag in hoge mate en daarom is het zinvol ze te kennen en te begrijpen. Veel mensen vinden het echter lastig om hun gevoelens onder woorden te brengen. 'Gevoelswereldspel' komt hieraan tegemoet.
- **NokNok.be:** Een website om de veerkracht van jongeren te versterken in de thuisomgeving. Op deze site staat een inspiratielijst met verschillende materialen om aan de slag te gaan. Daarnaast kunnen jongeren er aan zelfeducatie doen rond de vier volgende thema's (geïnspireerd op de beschermende factoren voor geestelijke gezondheid): Ik (k)en mezelf, Mijn grenzen, Reken op anderen, Tijd voor mezelf.
- **Ik kies voor mijn talent:** (aan de hand van een boek) De *toolbox* met 40 duidelijk omschreven talenten en hefboomvaardigheden helpen je om aan de slag te gaan met je talenten. Met inspirerende werkvormen en tools om individueel, in team, in coaching te gebruiken. Op de website kan je een simulator terugvinden om je talenten te ontdekken.

Als ouder kan je zelf kiezen welk materiaal jou het meest geschikt lijkt, dat aansluit bij je kinderen en hoe je precies te werk wil gaan.

VOORBEELD 4

In de turnclub waar je lesgeeft merk je dat sommige jongeren, zowel jongens als meisjes, sterk met hun uiterlijk bezig zijn. Naast de typische bezorgdheden over de ontwikkeling van het eigen lichaam tijdens de puberteit, wordt het uiterlijk van deze jongeren ook "gejureerd" bij turnwedstrijden. (Uit onderzoek blijkt ook dat de prevalentie van eetstoornissen groter is bij "lean sports" zoals gymnastiek, synchronzwemmen en kunstschaatsen [115])

Als lesgever wil je zowel de jongeren die bezig zijn met hun uiterlijk als degenen die hier niet mee worstelen ondersteunen. Je besluit een deel van de tijd met hen te besteden aan het werken rond lichaamsbeeld, zelfwaarde en omgaan met emoties.

Zoals bij bovenstaande voorbeelden al duidelijk werd, worden deze groeithema's behandeld in het lespakket **BodyTalk**. Aan de hand van dit lespakket kan je met 11- tot 14-jarigen werken aan het ontwikkelen van zelfwaardering en goede sociale contacten en

vaardigheden om te leren omgaan met problemen of moeilijke emoties. Je kan het lespakket [gratis](#) raadplegen.

Risicogroepen

Het stappenplan richt zich op preventiestrategieën die élke jongere aanspreken en de verschillende groeithema's versterken. Toch is het ook belangrijk een zicht te hebben op wie er **risico** loopt op het **ontwikkelen van een eet- of gewichtsprobleem**. Welke groepen zijn at risk? En hoe kan het stappenplan bij deze groepen toegepast worden?

Een eetprobleem ontstaat niet door één oorzaak of risicofactor. Eetstoornissen ontwikkelen zich door een **samenspel van persoonlijke en omgevingsfactoren**. Een bepaalde factor levert een kwetsbaarheid op, waardoor een andere factor een grotere rol kan spelen en kan bijdragen tot de ontwikkeling van een eetstoornis wanneer bepaalde omstandigheden of stressfactoren zich voordoen. De opeenstapeling van risicofactoren kan dus een *risicoproces* op gang brengen, waarbij het geheel meer is dan de som van de delen [92].

Uitgebreide informatie rond risicofactoren kan u terugvinden in ons [basisdraaiboek](#).

De kernfactoren bij de ontwikkeling van overgewicht en obesitas

Overgewicht en obesitas worden veroorzaakt door een complex samenspel van verschillende **biologische, omgevings-, sociale en culturele factoren**. Het is algemeen aanvaard dat het een resultaat is van een onevenwichtige balans tussen de opname en het verbruik van energie, die kenmerkend is voor onze obesogene maatschappij [93, 1]. Er zijn heel wat beïnvloedende factoren die tot gewichtstoename kunnen leiden. Genetische afwijkingen, hormonale stoornissen, motorische beperkingen, slaapdeprivatie, medicatie, psychologische factoren,... kunnen stuk voor stuk een rol spelen bij gewichtstoename. Deze tussenliggende factoren zijn erg complex en verschillen ook tussen mensen [1].

Brown en collega's [94] publiceerden in 2015 een **overzicht** van de risicofactoren en preventiemogelijkheden met betrekking tot kinderobesitas. De resultaten zijn vooral afkomstig uit cross-sectionele studies, longitudinaal onderzoek is beperkt. Hun overzicht richt zich vooral op factoren die systematisch ondersteund worden door onderzoek, en die relevant zijn voor preventie.

Genetische en biologische risicofactoren

- Overgewicht bij ouders
- Zwangerschapsgewicht
- Geboortegewicht
- Snelle gewichtstoename in het eerste levensjaar
- Vroege 'adiposity rebound'
- Vroege puberteit
- Genetische aandoeningen en hormonale stoornissen
- (+ beschermende werking van borstvoeding)

Leefstijl en omgevingsfactoren

- Lage SES
- Onveilige buurt
- Onevenwichtige voeding
 - *gesuikerde dranken*,
 - *'fast food'*, en *industriële bereide voeding*
- Onevenwichtige eetgewoonten
 - het ontbijt overslaan
 - (regelmatig) uit eten gaan (in het bijzonder wanneer het 'fast food' betreft),
 - snel eettempo
 - grote maaltijdporties
 - eten zonder honger te hebben
- Gebrek aan fysieke activiteit; sedentaire leefstijl
 - TV kijken, computerspelletjes spelen
- Slaaptekort
- Stress
 - Op kind-, ouder- of gezinsniveau

Psychologische factoren

- Temperament
 - Negatief affect
 - Gebrekkige zelfregulatie
 - Moeite hebben met grenzen
- Opvoedingsfactoren
 - Contraproductieve controlestrategieën (bv. te veel restrictie)
 - Troosten met voedsel

De kernfactoren bij de ontwikkeling van eetstoornissen

Pennesi en Wade [95] analyseerden de bestaande modellen rond verstoord eetgedrag. Ze hielden vijf kernfactoren over die verantwoordelijk geacht worden voor de ontwikkeling van eetpathologie:

1. **Preoccupatie met gewicht en lichaamsvormen**, zoals zorgen over gewicht en lichaamsvormen, preoccupatie met slankheid, verstoord lichaamsbeeld en lichaamsontevredenheid
2. **Negatief affect**, zoals depressieve klachten en angstklachten
3. **Problemen in het zelfbeeld**, zoals laag zelfbeeld, gevoelens van ineffectiviteit, en zelfbewustzijn als aversief ervaren
4. **Gebrekkige emotieregulatie** zoals stemmingsintolerantie, emotionele instabiliteit en emotioneel eten

5. **Interpersoonlijke problemen**, zoals sociale afhankelijkheid, problemen in het gezinsfunctioneren, (negatieve) reacties van de directe omgeving

De eerste twee factoren, preoccupatie met gewicht en lichaamsvormen en negatief affect, worden beschouwd als de belangrijkste risicofactoren [95].

Heel wat van deze factoren kunnen zowel leiden tot eetstoornissen als tot gewichtsproblemen. Zo wijst onderzoek op volgende gemeenschappelijke kernfactoren bij eetproblemen (eetbuien, compensatiegedrag inclusief purgeren) en overgewicht bij adolescenten [96]:

- (1) Zorgen over gewicht en lichaamsvormen/lichaamsontevredenheid
- (2) Gewichtsgerelateerd pestgedrag (in het bijzonder door ouders)
- (3) Lijnen

Tabel 1. Overzichtstabel van de risicofactoren van eetstoornissen

Risicofactor	Verband
<i>Demografische factoren</i>	
Geslacht	Meer eetstoornissen bij vrouwen
Leeftijd	Meer eetstoornissen bij adolescenten en jongvolwassenen
Cultuur	Culturen met slankheidsideaal Immigratie binnen Westerse gastcultuur
SES	Lagere SES kwetsbaarder voor eet- en gewichtsproblemen
<i>Biologische factoren</i>	
Genetische kwetsbaarheid	Eet- en gewichtsproblemen hebben genetische en familiale component
Zwangerschapsfactoren	Ondervoeding en overvoeding tijdens de zwangerschap verhogen kwetsbaarheid voor eet- en gewichtsproblemen
Hormonale processen	Serotonine wordt gelinkt aan verstoord eetgedrag
Voedings- en spijsverteringsproblemen in de kindertijd	Kan wijzen op kwetsbaar temperament en kan gepaard gaan met contraproductieve controlestrategieën door omgeving

Prematuriteit	Kan gekoppeld worden aan zwangerschapsfactoren en kan (op)voedingsvaardigheden onder druk zetten
Overgewicht in de kindertijd (of perceptie van)	Kan gepaard gaan met contraproductieve controlestrategieën en met negatieve opmerkingen rond gewicht
Diabetes type 1	Verhoogde focus op eetgedrag kan verstoord eetgedrag in de hand werken
Puberteit	Gaat gepaard met gewichtstoename en hormonale veranderingen
<i>Psychologische en gedragsfactoren</i>	
Lijnen	Onvoldoende voedselinname en lijngericht denken kunnen leiden tot overeten
Negatief zelfbeeld	Wordt gelinkt aan negatief affect
Lichaamsontevredenheid	Worden gelinkt aan overevaluatie van gewicht en lichaamsvormen
Mediagebruik	Kan gepaard gaan met internalisering slankheidsideaal
Sociale vergelijking met slankheidsideaal	Kan gepaard gaan met lichaamsontevredenheid
Gebrekkige emotieregulatie	Kan gepaard gaan met emotioneel eten, vasten, purgeren, eetbuien
Angstige dispositie, controledrang, perfectionisme en verwante psychische problemen (bv. ASS, angst- en stemmingsstoornissen)	Link met restrictief eetgedrag
Gerichtheid op beloning en plezier, impulsiviteit en verwante psychische problemen (bv. ADHD)	Link met overeten, eetbuien, purgeren
Mentale beperking	Link met overgewicht (o.a. minder goede zelfcontrole) en ondergewicht (o.a. door voedselweigering, medische problemen)

Motorische beperking	Link met overgewicht (beperkte beweegmogelijkheden)
<i>Sociale factoren</i>	
Onveilige gehechtheidsrelatie	Link met emotieregulatie; gehechtheid is ook modererende factor van andere risicofactoren
Intrusieve opvoedingsstijl	Link tussen psychologische controle en perfectionisme
Contraproductieve controlestrategieën	Overmatige controle vermindert zelfregulatie, verhoogt aantrekkelijkheid van voedsel; kan uitmonden in maaltijdconflicten en tafelstrijd
Verstoorde relatie met voedsel/lichaamsontevredenheid bij ouder en verwante psychische problemen (bv. eetstoornis)	Modelleren van verstoord eetgedrag en/of verstoorde attitudes t.o.v. eten, lichaam
Psychopathologie bij ouder	Verstoring opvoedingsvaardigheden, parentificatie
Misbruik en mishandeling	Link met lichaamsontevredenheid, link met onveilige gehechtheid en problemen met emotieregulatie, link met impulsiviteit
Pesten en stigmatisering	Link met negatief zelfbeeld, lichaamsontevredenheid, negatief affect
Gewichtssubcultuur (topsport, modellenwereld)	Druk om slank te zijn

Vroegdetectie: signalen van een (beginnend) probleem

Dit stappenplan richtte zich tot nu toe op de preventie van eet- en gewichtsproblemen. In het vorige hoofdstuk werd besproken welke groepen meer risico lopen op deze problemen en hoe het stappenplan bij hen toegepast kan worden. In dit hoofdstuk gaan we nog een stap verder, en gaan we in op de **signalen** die je kan herkennen **wanneer het fout gaat**. Bij welke signalen is er reden tot ongerustheid? Welke stappen kan je ondernemen en wat is niet en wel jouw rol als nauw betrokkene, zorgfiguur of leerkracht?

Om een eetprobleem op te merken is het allereerst belangrijk een goede kennis te hebben van de risico- en beschermende factoren (zie vorig hoofdstuk 'Risicogroepen'). Hoe meer risicofactoren zich voordoen, hoe groter de kans op de ontwikkeling van een ernstig eetprobleem. De aanwezigheid van beschermende factoren, zowel persoonlijk als in de omgeving, zal de kans op een ernstig eetprobleem aanzienlijk doen afnemen. Daarnaast kan iedereen die met jongeren in contact komt, de **eerste signalen** van een eetprobleem opmerken:

Lichamelijke signalen

Een eerste belangrijk lichamenlijk signaal is meestal een verandering in gewicht: een vermagering, een toename in gewicht of een schommeling in gewicht. Andere lichamelijke signalen van een (beginnende) eetstoornis zijn:

- vage klachten zoals hoofdpijn, moeheid, lusteloosheid
- onregelmatig worden of uitblijven van de menstruaties
- keelpijn, heesheid, zwelling van de speekselklieren
- aantasting van gebit of tandvles (door overmatig braken)
- snel koud hebben; koude handen en voeten; blauwe vingers, lippen of wintertenen
- maag/darmklachten (buikpijn, misselijkheid, zuurbranden, obstipatie)
- spierslapte, duizeligheid, flauwte
- wondjes op rug van vingers en handen (door geforceerd braken)
- slaapproblemen
- verslapping en uitdroging van de huid, gele huid
- overmatige haaruitval
- donshaartjes op het gezicht
- na toiletbezoek bloeedoorlopen ogen (door braken)
- vertraging van lengtegroei bij kinderen
- concentratie- en coördinatieproblemen
- hartritmestoornissen (door kaliumtekort)

Voeding en eetgedrag

- overdreven bezig zijn met voeding

- voortdurend bezig zijn met eten, lijnen en calorieën tellen
- bezoeken van allerlei websites over eten en lijnen
- overheersende wens te vermageren
- piekeren over eten, schuldgevoel over 'te veel' eten
- te weinig eten
 - maaltijden overslaan
 - stiekem weggooien van eten
 - vaak aangeven 'geen honger' te hebben
 - herhaalde excuses om niet te hoeven eten
 - vermijden van sociale situaties waarin gegeten wordt
 - treuzelen of 'spelen' met eten tijdens maaltijden
 - langzaam eten en lang kauwen
 - veel water drinken (om honger te stillen)
- te veel eten
 - eten van abnormaal grote hoeveelheden voedsel
 - vaak veel sneller eten dan normaal
 - gevoel eten niet meer onder controle te hebben, met schuld- of onrustgevoelens achteraf
 - vinden van lege verpakkingen, 'verdwenen' voedsel (bijv. uit koelkast)
 - stiekem hamsteren van voedsel (bijv. op eigen kamer)
 - na het eten naar het toilet gaan (om te braken)
 - stiekem gebruik van laxeremiddelen, plas- of dieetpillen
- selectief eten
 - caloriearm eten en drinken
 - gewoon eten 'te vet' vinden
 - overdreven veel light-producten eten
 - vermijden van vet en zoet voedsel

Beweeggedrag

- overdreven veel bewegen/sporten
 - beweging interfereert met belangrijke activiteiten
 - bewegen op ongepaste tijdstippen of in ongepaste settings
 - blijven bewegen ondanks blessures of ziekte
 - zelden gaan zitten of rust nemen
- bewegen of sporten als middel om lichaamsvorm of gewicht te veranderen
 - rond etenstijd sporten
 - onvoldoende rekening houden met signalen van vermoeidheid of pijn
 - veelvuldig intensieve lichaams oefeningen doen om calorieën te verbranden
 - steeds verder opvoeren van intensiteit en frequentie
 - rigide oefenschema
 - schuldig voelen wanneer beweging niet kan doorgaan

Psycho-sociale signalen

- negatief lichaamsbeeld
 - zichzelf lelijk en dik voelen
 - bang zijn om dik te worden
 - herhaaldelijk voor de spiegel of op de weegschaal staan
 - veel bezig zijn met gewicht en figuur
 - gewicht bepaalt humeur
 - denken en doen wordt gedomineerd door de wens slank te zijn
 - onvrede met of schaamte over het eigen lichaam
 - verhullende kleding dragen
- stemming en zelfbeeld
 - lage zelfwaardering, gebrek aan zelfvertrouwen
 - faalangst, perfectionisme en prestatiedrang (bv. in sport, studie of werk)
 - sterke stemmingswisselingen, prikkelbaarheid
 - somberheid en negatieve kijk op zichzelf en de toekomst
- sociale signalen
 - toenemend sociaal isolement
 - stelen van voedsel of geld (om voedsel of afslankmiddelen te kopen)
 - problemen op school of werk

Het is niet de bedoeling dat je als omstaander een diagnose gaat stellen. Je hoeft geen kennis te hebben van de aparte stoornissen, maar kennis van risico- en beschermende factoren kan de eerste signalen van een probleem bij jongeren helpen opmerken. Het belangrijkste is om de **jongere zo snel en efficiënt mogelijk toe te leiden naar geschikte hulp** wanneer er sprake is van een eetprobleem. Bij leerlingen in het secundair onderwijs die binnen het jaar worden behandeld, is de kans op herstel heel hoog [97]. Maar te snel problematiseren bevat ook risico's. Het blijft een moeilijke inschatting om te evalueren of een leerling gewoon tijdelijk wat 'hapert' dan wel een eetprobleem ontwikkelt. In sommige groepen van jongeren zijn er immers tijdelijke golven van gezond eten, vegetarisme, lijnen,... Goed **overleg met collega's of andere omstaanders** is vereist voordat je naar de jongere toe een initiatief neemt.

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.

Deze [fiche](#) biedt een samenvatting van de eerste signalen.

Voor verdere informatie rond vroegdetectie in scholen, verwijzen we u graag door naar het [draaiboek](#) voor CLB-medewerkers.

Communicatie rond eetstoornissen en gewicht

Om dit stappenplan af te sluiten, willen we het belang benadrukken van communicatie rond eet- en gewichtsproblemen. Zoals in stap 1 ('Ontwikkel een teamvisie rond eten en gewicht') reeds besproken werd, is de belangrijkste regel bij preventie: zorg dat je geen schade berokkent. Ook in de communicatie dient hier mee rekening gehouden te worden. Veel van onze **goedbedoelde boodschappen** rond voeding en gewicht hebben een **stigmatiserend karakter**. We bespreken kort dit mechanisme en geven nadien enkele tips om zowel in dagelijkse gesprekken of lessen als tijdens preventief werken te communiceren over voeding en gewicht [10].

Personen met eetstoornissen en gewichtsproblemen zijn vaak het slachtoffer van vooroordelen. Patiënten met een eetstoornis krijgen frequent te horen dat ze zich "erover moeten zetten" of dat ze geen "échte" aandoening hebben, wat bijzonder schadelijk is voor hun welzijn en herstel [98]. Personen met overgewicht worden dan weer als lui en zwak bestempeld [99]. Deze **vooroordelen of stigma's** zorgen voor sociale afstand en kunnen gepaard gaan met discriminatie [100]. Uit onderzoek blijkt dat gewicht na geslacht en leeftijd de voornaamste bron van discriminatie is, en op een vergelijkbaar niveau als etnische discriminatie staat [101]. Er bestaat echter veel minder aandacht voor deze vorm van discriminatie in onze maatschappij, doordat gewichtsstigma sociaal aanvaard is [102].

Stigmatisering bij eet- en gewichtsproblemen heeft veel te maken met het idee dat personen met een gewichtsprobleem hier **persoonlijk verantwoordelijk** voor zijn. Een eetstoornis wordt bijvoorbeeld beschouwd als een leefstijlkeuze of als een gebrek aan weerbaarheid tegen "normale" socioculturele druk om slank te zijn. Het hebben van overgewicht wordt gezien als het gevolg van een gebrek aan motivatie of wilskracht om "gezond" te leven. Jammer genoeg zijn deze stigma's wijdverspreid en leven ze ook in de hulpverlening. Het advies om minder te eten en meer te bewegen (of andersom bij ondergewicht), dat veel hulpverleners geven, is dan ook in essentie een stigmatiserende boodschap [100]. Gewicht is echter in veel mindere mate controleerbaar dan de maatschappelijk en industriële beeldvorming ons laat geloven.

Ook personen zonder gewichtsprobleem ondervinden een negatief effect van deze stigmatiserende boodschappen [103]. Uit onderzoek bij jonge vrouwen blijkt dat ook slanke vrouwen een stressreactie vertonen na blootstelling aan gewichtsstigmatiserende beelden [104]. Daarnaast voelden ze zich ontzet, angstig, boos en droevig. Het mechanisme achter deze reactie op stigma is nog niet achterhaald. We kunnen wel uit deze studies afleiden dat stigmatiserende boodschappen en beelden vermeden moeten worden. Op welke manier kan je dan best **communiceren over voeding en gewicht** naar **jongeren** toe? Volgende tips bieden je houvast.

TIP 1: VERMIJD EEN EENZIJDIGE FOCUS OP GEWICHT. FOCUS MEER OP EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Wanneer je de focus op gewichtsverlies legt, brengt dit verschillende risico's met zich mee. Snel gewichtsverlies garandeert geen behoud ervan en kan aanleiding geven tot een jojo-effect. Focussen op gewichtsverlies richt zich bovendien op een minder duurzame vorm van motivatie en draagt bij tot een overwaardering van gewicht en lichaamsvormen en negatieve opvattingen over overgewicht. Het zelfbeeld hangt dus in sterke mate af van hoeveel men weegt/hoe men eruitziet. Dit is een van de grootste risicofactoren voor eetstoornissen. Dit heeft nadelige gevolgen voor zowel het fysieke, het sociale als het psychische welzijn [37, 105, 79]. Een focus op gewichtsverlies – wie te veel weegt, moet afvallen – draagt ook bij tot een negatieve attitude tegenover mensen met overgewicht en tot stigmatisatie. Het lijkt alsof de persoon zijn gewicht zelf in de hand heeft, en 'gewoon' te weinig zelfcontrole heeft. Zo lijkt het ook alsof personen met een normaal gewicht een 'juiste' leefstijl hebben, en personen met overgewicht een 'foute'. En het lijkt alsof geluk en succes enkel mogelijk zijn met het 'juiste' gewicht.

Wat communiceer je dan wel? Geen focus op gewicht, maar een **focus op gezondheid**. Deze boodschap is goed voor iedereen, we willen dat elke persoon zich fysiek en psychisch gezond kan voelen, en een gezonde leefstijl kan opbouwen. Evenwichtige voeding is hier maar een deeltje van. We zien ook dat een gezonde leefstijl de gezondheid van een persoon met overgewicht verbetert, ook zonder gewichtsverlies [3, 105]. Voor meer informatie rond hoe je jongeren dan kan motiveren tot een gezondere leefstijl vind je onder Stap 3: Coaching.

Het is belangrijk om correcte informatie rond voeding en eetgedrag te bieden aan jongeren. Zoals:

- De principes van **de voedingsdriehoek** [106]:
 - Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding
 - Vermijd ultrabewerkte voeding zoveel mogelijk
 - Kook je eigen potje: zelf koken heeft vele voordelen. Zo gebruik je meestal verse, weinig of niet bewerkte voedingsmiddelen. En ben je niet al te kwistig met zout, suiker en vet.
 - Eet op vaste tijdstippen
 - Verspil geen voeding en matig je consumptie: Inwoners van westerse landen eten geregeld meer dan nodig, zo ook de Vlaming. De voedingsdriehoek adviseert je om van bepaalde voedingsmiddelen minder te eten en aandacht te besteden aan de portiegrootte. Wat je daarbij kan helpen, is je maaltijden gericht plannen en slim boodschappen doen.
- Een **regelmatig eetpatroon** is belangrijker dan wat er precies op je bord ligt. Veel jongeren slaan het ontbijt over om af te vallen, terwijl jongeren die regelmatig ontbijten net een gezonder gewicht hebben (en zich beter kunnen concentreren op school) dan jongeren die het ontbijt overslaan. Een regelmatig eetpatroon bestaat uit

drie hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en avondeten) en twee à drie tussendoortjes per dag.

- Te sterke **controle** werkt **contraproductief**. Wanneer je jezelf bepaalde voeding gaat verbieden, zal dit net des te aantrekkelijker worden.
- Controleer ook **niet** te sterk op **hoeveel** het kind of de jongere eet (zowel bij 'veel' als bij 'weinig' eten). Vertrouw op het honger- en verzadigingsgevoel.

TIP 2: BEVORDER EEN POSITIEF LICHAAMSBEELD EN EEN GOED WELBEVINDEN

Zoals uit de vijf groeithema's uit het stappenplan blijkt, bestaat preventie van eet- en gewichtsproblemen niet alleen uit werken aan een gezonde leefstijl. Het is ook cruciaal om een positief lichaamsbeeld en een goede zelfwaardering te bevorderen [3, 37, 105]. Hoe kan je dit communiceren naar jongeren toe? Het is essentieel te werken aan een omgeving waarin personen zich **goed voelen over hun lichaam** en er ook zorg voor leren dragen. Om jongeren te motiveren, gebruik je niet de ontevredenheid met het eigen lichaam als stimulans of als drijfveer voor verandering, maar ga je net de basisnoden versterken (namelijk autonomie, verbondenheid en competentie, zie Stap 3: Coaching) en geef je procesgerichte feedback in de plaats van persoonsgerichte feedback.

TIP 3: BEVORDER KRITISCH DENKEN (OOK TEGENOVER HET SLANKHEIDSIDEAAL)

We leven in een maatschappij waar het slankheidsideaal heerst. We zouden willen dat iedereen een rolmodel kan vinden om zich mee te identificeren, en dat er dus in de beeldvorming een diversiteit is in gewicht, in lichaamsvorm, ook in etniciteit. Dit draagt bij tot **realistische verwachtingen**. In de meeste media ontbreekt die diversiteit, en worden beelden net zodanig bewerkt dat ze net meer in lijn zijn met het slankheidsideaal. Het is belangrijk dat jongeren zich bewust zijn van deze technieken (voor verdere informatie zie groeithema 'mediaweerbaarheid').

Naast de bewustmaking van die technieken, is het ook belangrijk om als omstaander stil te staan bij je **eigen houding tegenover het slankheidsideaal**. Probeer je zelf aan dit ideaal te voldoen? Vergelijk je jezelf met foto's van modellen in tijdschriften? Doe je mee aan dieettrends om x aantal kilo's te verliezen voor het bikiniseizoen begint? Geef je kritiek op sterren die zijn bijgekomen of mensen die zwaarder zijn? Als leerkracht, ouder, coach,... zijn we belangrijke rolmodellen. Daarnaast ben je ook een coach voor het zelfbeeld van de jongeren in je groep door in te spelen op de basisnoden, in de opdrachten die je geeft, in de feedback die je geeft, in de groepssfeer die je creëert, in de relatie die je opbouwt met de jongeren.

Tot slot probeer je ook het **kritisch denken** van de jongeren in jouw omgeving te **stimuleren**. Naast informatie en discussie over beeldvormingstechnieken, kan je dit ook opentrekken naar gebruik van populaire sociale media zoals Facebook, Instagram en snapchat. Jongeren

creëren vaak een overdreven positief beeld van zichzelf op sociale media, en ook hier worden foto's bijgewerkt met bijvoorbeeld een filter. Jongeren die veel gebruik maken van sociale media kunnen zo het idee krijgen dat het leven perfect is en iedereen altijd gelukkig moet zijn. Onderzoek toont dat jonge meisjes die sterk bezig zijn met het posten en bekijken van foto's op facebook, kwetsbaarder zijn voor een negatief lichaamsbeeld [107].

TIP 4: GEBRUIK BEELDMATERIAAL DAT EEN POSITIEF EN GEZOND LICHAAMSBEELD BEVORDERT

Niet alleen verbale boodschappen maar ook beelden hebben een grote impact op het lichaamsbeeld, zeker bij jonge meisjes. Vandaar het advies om beelden te gebruiken van modellen die een gezond gewicht hebben in plaats van beelden te kiezen die digitaal zijn bewerkt. Maak gebruik van een **diversiteit** aan mensen die passen bij het doelpubliek. Laat verschillende lichaamsvormen, lichaamsmaten en etniciteiten zien. Deze aanpak stimuleert niet alleen het respect voor diverse lichaamsmaten. Het bevordert ook de zin voor realistische verwachtingen en een gezonde zelfwaardering van het lichaamsbeeld [108]. Screen ook het **huidige materiaal** eens dat je gebruikt: wat voor foto's staan er in lesboeken, welke posters hangen er op in de sportclub,...?

Inspiratie voor niet-stigmatiserend beeldmateriaal: www.imagebank.worldobesity.org

TIP 5: VERMIJD TAAL DIE IMPLICIET OF EXPLICIET ANTIVETBOODSCHAPPEN GEEFT

Vermijd taal die impliciet of expliciet **antivetboodschappen** geeft, zoals "vet is slecht" en "personen met overgewicht eten te veel", zwart-wit uitspraken zoals "moeten" en "niet mogen" en taal die gericht is op fysieke verschijningsvormen, zoals "dun" en "dik". Dergelijke uitlatingen worden snel als stigmatiserend ervaren en zijn geassocieerd met een verhoogd risico op eetstoornissen [109]. Geef de voorkeur aan **positieve boodschappen** om een positief lichaamsbeeld te bevorderen en realistische en gezonde fysieke doelen te stellen [37, 79]. Vraag dus bijvoorbeeld: "Wat heeft je lichaam nodig zodat je energie hebt om dingen te doen die je graag doet? Hoeveel beweging heb jij nodig om je goed in je lijf te voelen?". En zeg bijvoorbeeld niet: "Je zou meer moeten sporten want je bent te dik".

TIP 6: ZET STOORNISSEN NIET IN DE SCHIJNWERPERS

Zoals in de eerste stap van het stappenplan (Stap 1: Visie op preventie) al uitgelegd werd, bestaat goede preventie **niet** uit het **waarschuwen** voor stoornissen. Zet de symptomen en de gevolgen van eetstoornissen dus niet onnodig in de schijnwerpers. Extra aandacht hiervoor kan de prevalentie net doen toenemen. Regelmatige aandacht voor symptomen en ziek gedrag kunnen normatief en uiteindelijk zelfs ziekmakend werken. Wanneer personen

een bepaalde stoornis vertonen, is het uiteraard belangrijk om de risico's van het gestelde gedrag of ziektebeeld toe te lichten. Dit gebeurt dan best aan de hand van een gepersonaliseerde feedback.

Bibliografie

- [1] Northern Health, „Position on health, weight and obesity. An integrated population health approach,” Northern Health, Canada, 2012.
- [2] World Health Organisation, „Ottawa Charter for Health Promotion.,” WHO, Geneva, 1986.
- [3] Northern Health, „Position on health, weight and obesity. An integrated population health approach,” Northern Health, Canada, 2012.
- [4] M. Levine, N. Piran en K. Jasper, „Eating disorders,” in *T.P. Gullotta et al. (eds.), Handbook of Adolescent Behavioral Problems: Evidence-Based Approaches to Prevention and Treatment,* New York, Springer Science+Business Media, 2015, pp. 305-328.
- [5] M. Levine en L. Smolak, „The role of protective factors in the prevention of negative body image and disordered eating,” *Eating Disorders*, vol. 24, pp. 39-46, 2016.
- [6] H. M. Hendy en B. Raudenbush, „Effectiveness of teacher modeling to encourage food acceptance in preschool children.,” *Appetite*, vol. 34, pp. 61-76, 2000.
- [7] A. F. Sato, E. Jelalian, C. N. Hart, E. E. Lloyd-Richardson, R. S. Mehlenbeck, M. Neill en R. R. Wing, „Associations between parent behavior and adolescent weight control,” *Journal of Pediatric Psychology*, vol. 36, pp. 451-460, 2011.
- [8] J. O'Dea, „School-based interventions to prevent eating problems: first do no harm,” *Eating Disorders*, vol. 8, pp. 123-130, 2000.
- [9] The National Eating Disorders Collaboration, „Eating Disorders: The way Forward. A strategic communication framework.,” 2010.
- [10] L. Debray en A. Vandeputte, „Communiceren over gewicht en leefstijl. Tips ter preventie van overgewicht én eetstoornissen.,” *Nutrinews*, vol. 4, pp. 3-7, 2013.
- [11] S. Daniélsdóttir, D. Burgard en W. Oliver-Pyatt, „Guidelines for childhood obesity prevention programs,” Academy for Eating Disorders, 2011.
- [12] M. Levine, N. Piran en K. Jasper, „Eating Disorders,” in *Handbook of adolescent behavioral problems evidence-based approaches to prevention and treatment*, New York, Springer, 2015, pp. 305-328.
- [13] P. Warschburger, S. Helfert en E. M. Krentz, „POPS: a school based prevention programme for eating disorders,” *Journal of Public Health*, vol. 19, pp. 367-376, 2011.
- [14] K. Escoto en S. French, „Unhealthy and healthy weight control behaviours among bus operators,” *Occupational Medicine*, nr. 62, pp. 138-140, 2012.
- [15] D. Neumark-Sztainer, M. Story, P. Hannan, C. Perry en L. Irving, „Weight-related concerns and behaviors among overweight and non-overweight adolescents: Implications for preventing

- weight-related disorders," *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, nr. 156, pp. 171-178, 2002.
- [16] A. Field, S. Austin, C. Taylor, S. Malspeis, B. Rosner, H. Rockett, M. Millman en G. Colditz, „Relation between dieting and weight change among preadolescents and adolescents," *Pediatrics*, nr. 112, pp. 900-906, 2003.
- [17] C. Fairburn, S. Welch, H. Doll, B. Davies en M. O'Connor, „Risk factors for bulimia nervosa: A community-based case-control study," *Archives of General Psychiatry*, nr. 54, pp. 509-517, 1997.
- [18] S. Pagoto, K. Schneider, B. M. Appelhans, C. Curtin en A. Hajduk, „Psychological Co-morbidities of Obesity," in *Psychological Co-morbidities of Physical Illness*, Springer, 2011, pp. 1-72.
- [19] Eetexpert, „Risicoprofiel bij eet- en gewichtsstoornissen," Brussel: Vlaamse Gemeenschap, Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin (verkrijgbaar via Eetexpert.be vzw), 2016.
- [20] J. L. Bakalar, L. Shank, A. Vannucci, R. M. Radin en M. Tanofsky-Kraff, „Recent advances in developmental and risk factor research on eating disorders," *Current Psychiatry Reports*, nr. 17, pp. 41-50, 2015.
- [21] D. Neumark-Sztainer, „Can we simultaneously work toward the prevention of obesity and eating disorders in children and adolescents?," *International Journal of Eating Disorders*, nr. 38, pp. 220-227, 2005.
- [22] S. Griffiths, J. M. Mond, S. B. Murray en S. Touyz, „The prevalence and adverse associations of stigmatization in people with eating disorders," *International Journal of Eating Disorders*, vol. 48, pp. 767-774, 2014.
- [23] J. M. Murakami, J. H. Essayli en J. D. Latner, „The relative stigmatization of eating disorders and obesity in males and females," *Appetite*, vol. 102, pp. 77-82, 2016.
- [24] A. S. Alberga, B. J. Pickering, K. A. Hayden, G. D. C. Ball, A. Edwards, S. Jelinski, S. Nutter, S. Oddie, A. M. Sharma en S. Russel-Mayhew, „Weight bias reduction in health professionals: a systematic review," *Clinical Obesity*, vol. 6, pp. 175-188, 2016.
- [25] L. R. Vartanian en J. M. Smyth, „Primum non nocere. Obesity stigma and public health," *Journal of Bioethical Inquiry*, pp. 49-57, 2013.
- [26] B. Estour, N. Marouani, T. Sigaud, ... en N. Germain, „Differentiating constitutional thinness from anorexia nervosa in DSM 5 era," *Psychoneuroendocrinology*, pp. 94-100, 2017.
- [27] A. Tomiyama, J. M. Hunger, J. Nguyen-Cuu en C. Wells, „Misclassification of cardiometabolic health when using body mass index categories in NHANES 2005–2012," *International Journal of Obesity*, nr. 40, pp. 883-886, 2016.
- [28] D. Neumark-Sztainer, N. Falkner, M. Story, C. Perry, P. J. Hannan en S. Mulert, „Weight-teasing among adolescents: correlations with weight status and disordered eating behaviors," *International Journal of Obesity*, vol. 26, pp. 123-131, 2002.

- [29] M. Van Geel, P. Vedder en J. Tanilon, „Are overweight and obese youths more often bullied by their peers? A meta-analysis on the relation between weight status and bullying,” *International Journal of Obesity*, vol. 38, pp. 1263-1267, 2014.
- [30] R. Puhl en Y. Suh, „Stigma and eating and weight disorders,” *Current Psychiatry Reports*, vol. 17, 2015.
- [31] S. J. Pont, R. Puhl, S. R. Cook en W. Slusser, „Stigma experienced by children and adolescents with obesity,” *Pediatrics*, nr. 140, 2017.
- [32] R. M. Puhl, M. M. Wall, C. Chen, S. Bryn Austin, M. E. Eisenberg en D. Neumark-Sztainer, „Experiences of weight teasing in adolescence and weight-related outcomes in adulthood: A 15-year longitudinal study,” *Preventive Medicine*, nr. 100, pp. 173-179, 2017.
- [33] C. Maïano en A. Aimé, „Weight-based stigmatisation: A special issue on determinants, mediating mechanisms, and intervention programs,” *European Review of Applied Psychology*, vol. 67, pp. 113-115, 2017.
- [34] J. Van Weeghel, M. Pijnenborg, J. van 't Veer en G. (. Kienhorst, „Handboek destigmatisering bij psychische aandoeningen. Principes, perspectieven en praktijken,” Bussum, Coutinho, 2016.
- [35] A. J. Tomiyama, „Weight stigma is stressful. A review of evidence for the Cyclic obesity/weight-based stigma model,” *Appetite*, vol. 82, pp. 8-15, 2014.
- [36] E. Stice, H. Shaw en C. N. Marti, „A meta-analytic review of eating disorder prevention programs: Encouraging findings,” *Annual Review of Clinical Psychology*, nr. 3, pp. 207-231, 2007.
- [37] Academy for Eating Disorders, „Guidelines for childhood obesity prevention programs,” www.aedweb.org/media/guidelines, 2009.
- [38] D. A. Cole, S. E. Maxwell, J. M. Martin, L. G. Peeke, A. D. Seroczynski, J. M. Tram, K. B. Hoffman, M. D. Ruiz, F. Jacquez en T. Maschman, „The development of multiple domains of child and adolescent self-concept: adolescent self-concept: a cohort sequential longitudinal design,” *Child Development*, vol. 72, pp. 1723-1746, 2001.
- [39] K. Verschueren, „Het zelfconcept van jonge kinderen,” in *In Ontwikkeling en Levensloop. Luc Goossens, Dirk Hutsebaut & Karine Verschueren (red)*, 2004.
- [40] S. Harter, „The Perceived Competence Scale for Children,” *Child Development*, vol. 53, pp. 87-97, 1982.
- [41] S. Harter, S. Bresnick, H. A. Bouchey en N. R. Whitesell, „The development of multiple role-related selves during adolescence,” *Development and Psychopathology*, vol. 9, pp. 835-853, 1997.
- [42] E. A. Courtney, J. Gamboz en J. G. Johnson, „Problematic eating behaviors in adolescents with low self-esteem and elevated depressive symptoms,” *Eating Behaviors*, vol. 9, pp. 408-414, 2008.

- [43] R. Murphy, S. Straebl, Z. Cooper en C. G. Fairburn, „Cognitive Behavioral Therapy for eating disorders,” *Psychiatric Clinics of North America*, vol. 33, pp. 611-627, 2010.
- [44] E. Brummelman, S. Thomaes, G. Overbeek, B. Orobio de Castro, M. A. van den Hout en B. J. Bushman, „On feeding those hungry for praise: Person praise backfires in children with low self-esteem,” *Journal of Experimental Psychology*, vol. 143, pp. 9-14, 2014.
- [45] E. M. Pomerantz, W. S. Grolnick en C. E. Price, „The role of parents in how children approach achievement: A dynamic process perspective,” in *In Andrew J. Elliot and Carol S. Dweck (eds). Handbook of competence and motivation*, Guilford Publications, 2005, p. H15.
- [46] J. Hattie en H. Timperley, „The power of feedback,” *Review of Educational Research*, vol. 77, pp. 81-112, 2007.
- [47] T. Cash, „Body image: Past, present and future,” *Body Image*, nr. 1, pp. 1-5, 2004.
- [48] L. Vandenbosch, „Media representation: health and body images,” John Wiley and Sons, 2017.
- [49] S. Helfert en P. Warschburger, „The face of appearance-related social pressure: gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence,” *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, vol. 7, pp. 16-26, 2013.
- [50] M. Perez, A. M. Kroon Van Diest, H. Smith en M. R. Sladek, „Body dissatisfaction and its correlates in 5- to 7-year-old girls: A social learning experiment.,” *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 2016.
- [51] J. Pennesi en T. Wade, „A systematic review of the existing models of disordered eating: Do they inform the development of effective interventions?,” *Clinical Psychology Review*, vol. 43, pp. 175-192, 2016.
- [52] J. Gross, „The emerging field of emotion regulation: an integrative review,” *Review of General Psychology*, vol. 2, pp. 271-299, 1998.
- [53] R. Lazarus en R. Launier, „Stress-related transactions between person and environment,” in *Theories of emotions Volume 1 Emotion: Theory, research and experience*, New York, Academic Press, 1978, pp. 287-327.
- [54] P. Warschburger, S. Helfert en E. M. Krentz, „POPS: a school-based prevention programme for eating disorders,” *Journal of Public Health*, vol. 19, pp. 367-376, 2011.
- [55] S. Wilksch, S. Paxton, S. Byrne, S. Austin, S. T. K. D. K. McLean en T. Wade, „Prevention across the spectrum: a randomized controlled trial of three programs to reduce risk factors for both eating disorders and obesity,” *Psychological Medicine*, vol. 45, pp. 1811-1823, 2015.
- [56] S. M. Wilksch en T. D. Wade, „Life Smart: A pilot study of a school-based program to reduce the risk of both eating disorders and obesity in young adolescent girls and boys,” *Journal of Pediatric Psychology*, vol. 38, pp. 1021-1029, 2013.
- [57] P. J. G. Schreurs, G. V. D. Willige, J. F. Brosschot, B. Telegen en G. M. H. Graus, Handleiding utrechtse coping lijst UCL (herziene versie), Lisse: Zwets & Zeitlinger, 1993.

- [58] C. Braet, E. Cracco, L. Theuwis, A. Grob en C. Smolenski, Vragenlijst over emotieregulatie bij kinderen en jongeren. Handleiding., Amsterdam: Hogrefe, 2013.
- [59] S. M. Wilksch en T. D. Wade, „Reduction of shape and weight concern in young adolescents: A 30-month controlled evaluation of a media literacy program,” *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, vol. 48, pp. 652-661, 2009.
- [60] G. López-Guimerà, M. P. Levine, D. Sánchez-carracedo en J. Fauquet, „Influence of mass media on body image and eating disordered attitudes and behaviors in females: A review of effects and processes,” *Media Psychology*, vol. 13, pp. 387-416, 2010.
- [61] G. Holland en M. Tiggemann, „A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes,” *Body Image*, vol. 17, pp. 100-110, 2016.
- [62] E. Hanna, L. Ward, R. Seabrook, M. Jerald, L. Reed, S. Giaccardi en J. Lippman, „Contributions of social comparison and self-objectification in mediating associations between Facebook use and emergent adults' psychological well-being,” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. Advance online publication.*, p. DOI: 10.1089/cyber.2016.0247., 2017.
- [63] E. Kross, P. Verduyn, E. Demiralp, ... en O. Ybarra, „Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults,” *PLoS ONE*, vol. 8, p. e69841, 2017.
- [64] M. Murray, D. Maras en G. Goldfield, „ Excessive time on Social Networking Sites and disordered eating behaviors among undergraduate students: Appearance and weight esteem as mediating pathways,” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 19, pp. 709-715, 2016.
- [65] L. Festinger, „A theory of social comparison processes,” *Human Relations*, vol. 7, pp. 117-140, 1954.
- [66] D. Clay, V. Vignoles en H. Dittmar, „Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors,” *Journal of Research on Adolescence*, nr. 15, pp. 451-477, 2005.
- [67] L. Vandenbosch, „De invloed van seksualiserende media op de seksualiteitsbeleving van adolescenten,” *Uitgelezen*, vol. 20, pp. 13-15, 2014.
- [68] L. Groesz, M. Levine en S. Murnen, „The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: a meta-analytic review,” *International Journal of Eating Disorders*, vol. 31, pp. 1-16, 2002.
- [69] D. Hargreaves en M. Tiggemann, „Idealized media images and adolescent body image: “comparing” boys and girls,” *Sex Roles*, vol. 1, pp. 351-361, 2004.
- [70] E. Stice en H. E. Shaw, „Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptomatology,” *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 13, pp. 288-308, 1994.

- [71] R. Botta, „For your health? The relationship between magazine reading and adolescents' body image and eating disturbances,” *Sex Roles*, vol. 48, pp. 389-399, 2003.
- [72] C. Menon en S. Harter, „Examining the Impact of Acculturative Stress on Body Image Disturbance Among Hispanic College Students,” *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, vol. 18, pp. 239-246, 2012.
- [73] E. A. Vogel, J. P. Rose, L. R. Roberts en K. Eckles, „Social comparison, social media, and self-esteem,” *Psychology of Popular Media Culture*, vol. 3, pp. 206-222, 2014.
- [74] D. M. Stokes, C. F. Clemens en D. I. Rios, „Brown Beauty: Body Image, Latinas, and the Media,” *Journal of Family Strenghts*, vol. 16, 2016.
- [75] H. Shroff en J. K. Thompson, „Peer Influences, body-image dissatisfaction, eating dysfunction and self-esteem in adolescent girls,” *Journal of Health Psychology*, vol. 11, pp. 533-551, 2006.
- [76] De Onderwijsraad, „De verbindende schoolcultuur. Advies.,” Den Haag, 2007.
- [77] J. Croll, D. Neumark-Sztainer, M. Story en M. Ireland, „Prevalence and risk and protective factors related to disordered eating behaviors among adolescents: relationship to gender and ethnicity,” *Journal of Adolescent Health*, vol. 31, pp. 166-175, 2002.
- [78] H. J. White, E. Haycraft en C. Meyer, „Family mealtimes and eating psychopathology: The role of anxiety and depression among adolescent girls and boys,” *Appetite*, vol. 75, pp. 173-179, 2014.
- [79] Eetexpert, „Vlaamse consensustekst in verband met evenwichtige voeding en beweging, ten behoeve van zorgverstrekkers,” Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, Brussel, 2012.
- [80] D. Neumark-Sztainer, M. Wall, M. Story en A. Standish, „Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: associations with 10-year changes in Body Mass Index,” *Journal of Adolescent Health*, vol. 50, pp. 80-86, 2012.
- [81] E. Deci en R. Ryan, „The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior,” *Psychological Inquiry*, vol. 11, pp. 319-338, 2000.
- [82] E. I. Deci en R. M. Ryan, *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, New York: Plenum, 1985.
- [83] M. Vansteenkiste, R. M. Ryan en E. L. Deci, „Self-determination theory and the explanatory role of psychological needs in human well-being,” in *In L. Bruni, F. Comim, & M. Pugno (Eds.), Capabilities and happiness*, Oxford, UK, Oxford University Press, 2008, pp. 187-223.
- [84] J. Matusitz en J. Martin, „The Application of Self-Determination Theory to Eating Disorders,” *Journal of Creativity in Mental Health*, vol. 8, pp. 499-517, 2013.
- [85] J. Verstuyf, H. Patrick, M. Vansteenkiste en P. J. Teixeira, „Motivational dynamics of eating regulation: a self-determination theory perspective,” *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 9:21, p. 16p, 2012.

- [86] M. Vansteenkiste, E. Sierens, B. Soenens en W. & Lens, „Willen, moeten en structuur in de klas: Over het stimuleren van een optimaal leerproces,” *Begeleid Zelfstandig Leren*, vol. 16, pp. 37-58, 2007.
- [87] M. Vansteenkiste en B. Soenens, *Vitamines voor groei - Ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie*, Leuven: Acco, 2015.
- [88] H. J. White, E. Haycraft en C. Meyer, „Family mealtimes and eating psychopathology: The role of anxiety and depression among adolescent girls and boys,” *Appetite*, vol. 75, pp. 173-179, 2014.
- [89] A. Victor en M. Vansteenkiste, „An Victoir in gesprek met Maarten Vansteenkiste. Hoe we kinderen en jongeren kunnen motiveren. Toepassingen van de zelfdeterminatietheorie,” *Caleidoscoop*, vol. 22, pp. 6-15, 2010.
- [90] J. Sundgot-Borgen en M. Torstveit, „Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population,” *Clinical Journal of Sport Medicine*, nr. 14, pp. 25-32, 2004.
- [91] L. Boone, A. Vandeputte en L. Claes, „Eetstoornissen in de sport: wat kan je als coach doen?,” Universiteit Gent, 2016.
- [92] K. Van Hoeck en K. Hoppenbrouwers, „Onderzoek naar de wetenschappelijke state of the art van de preventieve gezondheidszorg voor schoolgaande kinderen (3-18 jaar),” Vlaamse Wetenschappelijke Vereniging voor Jeugdgezondheidszorg, 2010.
- [93] S. S. Hawkins en C. Law, „A review of risk factors for overweight in preschool children: A policy perspective,” *International Journal of Pediatric Obesity*, vol. 1, pp. 195-209, 2006.
- [94] C. Brown, E. Halvorson, G. Cohen, S. Lazorick en J. Skelton, „Addressing childhood obesity: Opportunities for prevention,” *Pediatric Clinics of North America*, vol. 62, pp. 1241-1261, 2015.
- [95] J. Pennesi en T. Wade, „A systematic review of the existing models of disordered eating: Do they inform the development of effective interventions?,” *Clinical Psychology Review*, 2015.
- [96] J. Haines, K. P. Kleinman, S. Rifas-Shiman, A. E. Field en B. Austin, „Examination of shared risk and protective factors for overweight and disordered eating among adolescents,” *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, vol. 164, pp. 336-343, 2010.
- [97] D. Herzog, K. Nussbaum en A. Marmor, „Comorbidity and outcome in eating disorders,” *Psychiatry Clinics of North America*, vol. 19, pp. 843-859, 1996.
- [98] S. Griffiths, J. M. Mond, S. B. Murray en S. Touyz, „The prevalence and adverse associations of stigmatization in people with eating disorders,” *International Journal of Eating Disorders*, vol. 48, pp. 767-774, 2014.
- [99] J. M. Murakami, J. H. Essayli en J. D. Latner, „The relative stigmatization of eating disorders and obesity in males and females,” *Appetite*, vol. 102, pp. 77-82, 2016.

- [100] A. S. Alberga, B. J. Pickering, K. A. Hayden, G. D. C. Ball, A. Edwards, S. Jelinski, S. Nutter, S. Oddie, A. M. Sharma en S. Russel-Mayhew, „Weight bias reduction in health professionals: a systematic review,” *Clinical Obesity*, vol. 6, pp. 175-188, 2016.
- [101] C. Maïano en A. Aimé, „Weight-based stigmatisation: A special issue on determinants, mediating mechanisms, and intervention programs,” *European Review of Applied Psychology*, vol. 67, pp. 113-115, 2017.
- [102] R. Puhl en C. Heuer, „The stigma of obesity: a review and update,” *Obesity*, vol. 17, pp. 941-964, 2009.
- [103] L. Vartanian en J. Shaprow, „Effects of weight stigma on exercise motivation and behavior: a preliminary investigation among collage-aged females,” *Health Psychology*, vol. 13, pp. 131-138, 2008.
- [104] N. Schvey, R. Puhl en K. Brownell, „The stress of stigma: Exploring the effect of weight stigma on cortisol reactivity,” *Psychosomatic Medicine*, vol. 76, pp. 156-162, 2014.
- [105] Eetexpert, „Herkenning en aanpak van overgewicht en obesitas. Draaiboek voor huisartsen.,” Vlaamse Gemeenschap, Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, Brussel, 2013.
- [106] Vlaams Instituut Gezond Leven, „Voedingsdriehoek,” Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017. [Online]. Available: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>. [Geopend 15 februari 2018].
- [107] J. Fardouly en L. Vartanian, „Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns,” *Body Image*, nr. 12, pp. 82-88, 2015.
- [108] A. Government, „Voluntary industry code of conduct on body image,” 2010.
- [109] The National Eating Disorders Collaboration, „Eating Disorders: The way forward. A strategic communication framework,” Commonwealth Department of Health and Ageing, 2010.
- [110] A. Field, S. Austin, C. Taylor, S. Malspeis, B. Rosner, H. Rockett, M. Millman en G. Colditz, „Relation between dieting and weight change among preadolescents and adolescents,” *Pediatrics*, nr. 112, pp. 900-906, 2003.
- [111] C. Braet en T. Van Strien, „Assessment of emotional, externally induced and restrained eating behaviour in nine to twelve-year-old obese and non-obese children,” *Behaviour Research & Therapy*, vol. 35, pp. 863-873, 1997.
- [112] C. Jacobi, C. Hayward, M. de Zwaan, H. Kraemer en W. Agras, „Coming to Terms With Risk Factors for Eating Disorders: Application of Risk Terminology and Suggestions for a General Taxonomy,” *Psychological Bulletin*, nr. 130, pp. 19-65, 2004.
- [113] Multidisciplinaire Richtlijn Eetstoornissen, Richtlijn voor de diagnostiek en behandeling van eetstoornissen, Utrecht: Trimbos-instituut, 2006.

- [114] A. Hilbert, K. M. Pike, A. B. Goldschmidt, D. E. Wilfley, C. G. Fairburn, F. Dohmf, B. T. Walsh en R. Striegel Weissman, „Risk factors across the eating disorders,” *Psychiatry Research*, nr. 220, pp. 500-506, 2014.
- [115] M. F. Reinking en L. E. Alexander, „Prevalence of disordered-eating behaviors in undergraduate female collegiate athletes and nonathletes,” *Journal of Athletic Training*, vol. 40, pp. 47-51, 2005.