

Communiceren als een Body Buddy

Hoe je praat over eten, gewicht en uiterlijk heeft een invloed op hoe andere mensen zich voelen. Help mythes uit het leven, doorbreek stereotypen en draag zo bij aan een positieve omgeving die lichaamstevredenheid versterkt.



Pleit voor een gezonde leefstijl, niet voor gewichtsverlies

Een gezonde leefstijl kan de gezondheid verbeteren, zelfs zonder gewichtsverlies. Gewichtsverlies promoten heeft weinig zin en heeft averechts effect.

Promoot geen diëten

Diëten wordt alleen aangeraden om gezondheidsredenen (bv. allergie, diabetes) en onder professionele begeleiding. Diëten dient niet voor gewichtsverlies. Lijnen is schadelijk op lange termijn.

Focus op wie je bent, niet op uiterlijk

Vermijd om over mensen te praten in termen van hun uiterlijk of gewicht. Een persoon heeft zoveel meer eigenschappen dan uiterlijk alleen.

Blijf body neutraal

Zelfs 'body positivity' boodschappen leggen ongewild toch nog de nadruk op hoe lichamen er uitzien. Focus liever op innerlijke kwaliteiten en uitstraling.

Definieer gezondheid breed

Gezondheid gaat niet alleen over eten en gewicht, maar ook over plezier beleven aan bewegen, jezelf en je lichaam accepteren, met emoties kunnen omgaan en goed kunnen slapen. 'Een gezonde leefstijl vind je in A.L.L.E.S.'

Breng diversiteit in beeld

Toon een diversiteit aan lichamen: Personen met verschillende maten, lichaamsvormen, etniciteit, leeftijden...

Kies voor foto's die iedereen laten stralen en niet stigmatiseren. Vindt tips in de [checklist beeldselectie](#).

Succes hoort bij alle maten

Stel zowel slanke als volle personen voor met positieve en negatieve eigenschappen zonder verwijzing naar gewicht of uiterlijk. Wees je bewust van de verkeerde link die te vaak gelegd wordt tussen gewicht en succes.



Wist je dat...

- Gewicht is, na geslacht en leeftijd, de voornaamste bron van **discriminatie**. Vergelijkbaar met etnische discriminatie. Toch wordt er zelden op gereageerd.
- Zelfs **peuters** hebben vooroordelen over mensen met overgewicht.
- **Gewichtsstigma** heeft schadelijke gevolgen op fysiek en mentaal welzijn.
- Vooroordelen zijn meestal gebaseerd op **mythes** die wetenschappelijk weerlegd zijn.

Nood aan een andere visie op ons lichaam, gewicht en gezondheid

Minder focussen op gewicht en meer op goed zorgen voor jezelf en je gezondheid. Dat wordt internationaal bepleit.

Versterken van lichaamstevredenheid

Tevreden zijn met je lichaam en wat het voor je doet, er goed zorg voor dragen en lichamelijke verschillen tussen mensen waarderen.

Inzetten op gezonder leven

Ongeacht gewichtsverlies is er gezondheidswinst als we gezonder leven. Inzetten op een brede gezondheid is goed voor iedereen en voor niemand schadelijk.

De mythe van het bereikbare schoonheidsideaal

Mythe: *'Door de juiste dingen te eten en de juiste oefeningen te doen zouden we een lichaam krijgen dat beantwoordt aan het schoonheidsideaal'*

Feit:

- Mensen verschillen in de mate waarin ze spiermassa kunnen opbouwen en gewicht verliezen.
- Zone-specifieke oefeningen zorgen niet voor 'gericht' vetverlies
- Fysiologische en psychologische compensatiemechanismen maken gewichtsverlies op lange termijn moeilijk.

De mythe van de eigen verantwoordelijkheid

Mythe: *'Weeg je te veel? Dan kan je gewoon afvallen als je dat wil. Weeg je te weinig? Dan moet je gewoon meer eten.'*

Feit: Heel veel factoren beïnvloeden iemands gewicht Niet alleen voedingsintake en energieverbruik, maar ook interne fysische, psychologische en sociale processen, erfelijkheid en contextfactoren.

De mythe van het 'normale' gewicht

Mythe: *'Als je geen overgewicht of ondergewicht hebt, ben je gezond.'*

Feit: De helft van de mensen met overgewicht blijken metabool gezond te zijn, en 1/3 van de mensen met een normaal gewicht niet. Op basis van gewicht alleen kan je dus niet zeggen of iemand gezond is. Daarvoor hebben we meer info nodig over hoe iemand leeft. Een 'gezond gewicht' is het gewicht dat bij iemand past die gezond leeft en niet ziek is. Dat is voor iedereen anders.

Wat deze mythes met ons doen

Velen voelen zich schuldig over hoe ze er uitzien, en proberen hier wanhopig controle over te krijgen.

De **gevolgen van wanhopige controle** over ons lichaam zijn niet min:

- Op lange termijn raakt het **metabolisme in de war**
- **Eet- en beweeggedrag raakt verstoord**
 - Leidt tot controleverlies, lijngedrag, overslaan maaltijden
 - Leidt tot energietekort en uitschakelen niet vitale functies
- **Denken en voelen raakt verstoord**
 - Leidt tot stemmingsproblemen en rigide denken
- **We verliezen glans en energie**
 - Omwille van lichaamsontevredenheid
- **We raken geïsoleerd**

- [Communicatie en stigma](#)
- [Toolbox voor mediamakers](#)