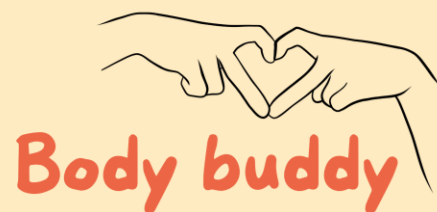
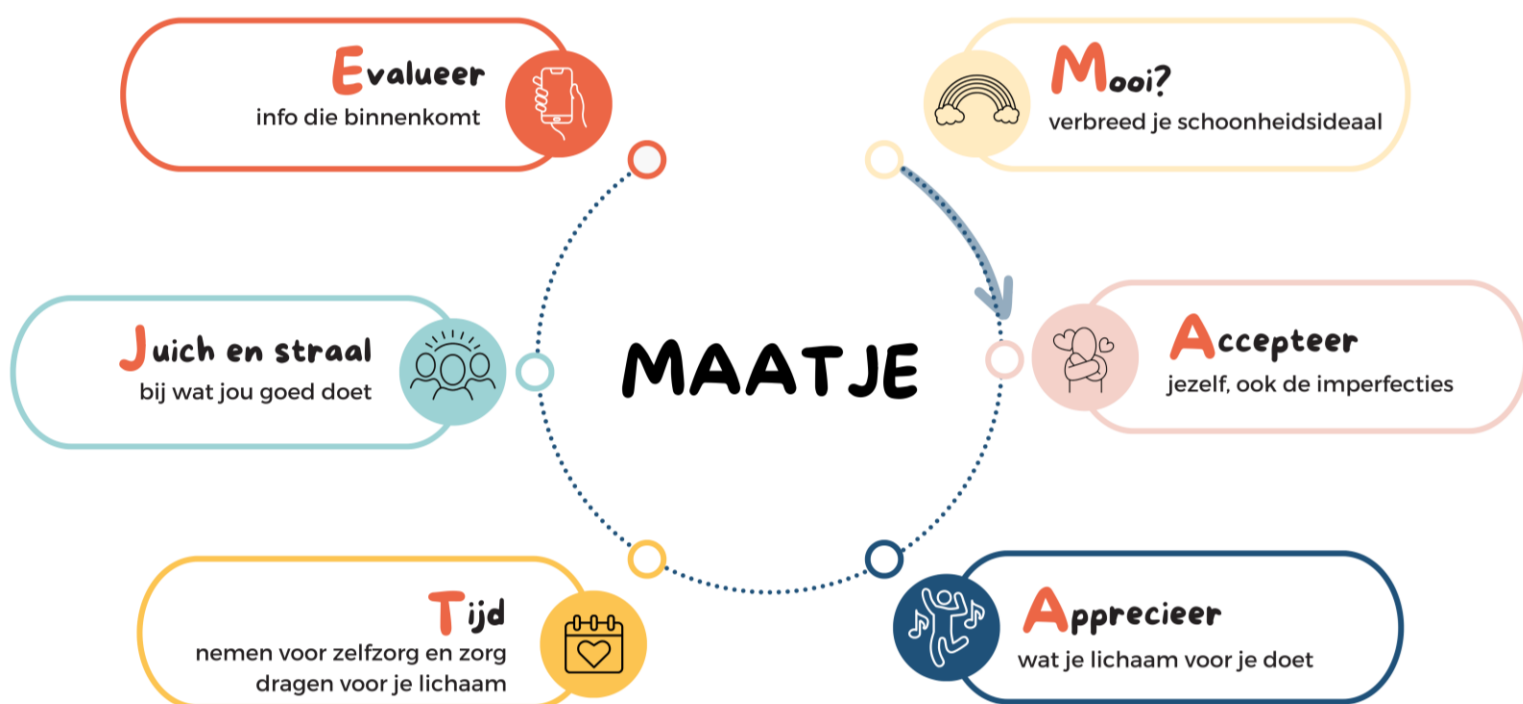


Jouw MAATJE voor lichaamstevredenheid



Wil jij een **body buddy** zijn?

Onderzoek toont ons wat omstanders kunnen doen als **MAATJE** voor meer lichaamstevredenheid.



Wat is lichaamstevredenheid?

Het beeld dat je van je lichaam hebt, zowel op basis van hoe je eruitziet, als hoe je je lichaam ervaart, noemen we je **lichaamsbeeld**. Dat beeld bouw je tijdens je leven gaandeweg op, rekening houdend met eigen ervaringen en wat omstanders toesteken. Er kunnen zowel positieve als negatieve evaluaties over je lichaam ontstaan. **Lichaamstevredenheid** betekent dat je meer positieve gedachten en gevoelens hebt over je lichaam dan negatieve. Hierdoor voel je je in het algemeen comfortabel en zelfzeker over je lichaam.

Positief > negatief = beschermen

Een **negatief lichaamsbeeld** houdt in dat je ontevreden bent over je lichaam of schaamte voelt (algemeen of over specifieke aspecten). Een **positief lichaamsbeeld** betekent niet dat er geen negatieve gevoelens zijn, maar dat de positieve overheersen. Hoe sterker het positief lichaamsbeeld, hoe meer het beschermt tegen impact van een negatief lichaamsbeeld. Je lichaamsbeeld kan veranderen in de loop van je leven. De zes elementen in **MAATJE** helpen een positief lichaamsbeeld versterken.

Moet je dan altijd tevreden zijn met je lichaam?

Nee. Ook mensen met een positief lichaamsbeeld hebben goede en minder goede dagen. Wel kunnen zij op die slechte dagen alsnog hun lichaam respecteren en er zorg voor dragen.



Download
infocfiche

Copyright © 2025 Eetexpert
eetexpert.be



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

 **Eetexpert**



Mooi?

verbreed je schoonheidsideaal

Wat? Help om schoonheid breed te definiëren en te erkennen dat schoonheid veelzijdig is en niet beperkt blijft tot uiterlijk en tot klassieke normen.

Hoe?

- Doorbreek mythes en stereotypen over lichamen en uiterlijk. Tips: [communiceren als body buddy](#).
- Ontdek hoe 'schoonheid' cultureel en tijdsgebonden is. Het helpt relativeren.



Tijd

nemen voor zelfzorg

Wat? Leer luisteren naar de behoeften van het lichaam en er op een gezonde manier voor te zorgen.

Hoe?

- Ondersteun respecteren van dagelijkse basisbehoeften (zoals slaap, rust, voeding, leuk bewegen en hygiëne).
- Leer signalen van uitputting herkennen (mentaal, fysiek, emotioneel) en wat ontspanning brengt.
- Benadruk het belang van een plek hebben waar je goed voor jezelf kunt zorgen en je op je gemak voelt.



Accepteer

jezelf, ook de imperfecties

Wat? Help het lichaam te omarmen, ook de eigenschappen die afwijken van traditionele schoonheidsidealen.

Hoe?

- Verleg de focus van uiterlijk naar wie je bent. Een persoon heeft zoveel meer eigenschappen.
- Herken wanneer iemand gefocust is op het 'fixen' van uiterlijk. Blok negatieve zelfspraak af.
- Moedig creativiteit aan. Pas de dingen aan, zodat ze voor jouw lichaam passen, niet andersom.



Juich en straal

bij wat jou goed doet

Wat? Help om het perspectief te verschuiven en te herkennen wat goed gaat en wat iemand goed doet.

Hoe?

- Moedig aan om te focussen op vaardigheden en innerlijke kwaliteiten.
- Geef complimenten op de manier waarop iets werd uitgevoerd (het proces en inspanning), niet op het resultaat.



Apprecieer

wat je lichaam voor je doet

Wat? Help om het lichaam te waarderen voor alles wat het kan en voor je doet.

Hoe?

- Verleg de focus van uiterlijk naar wat je dankzij je lichaam kan: Luisteren naar muziek of in gesprek gaan met vrienden, dankzij je oren. Dansen, wandelen, reizen dankzij je benen. Knuffelen dankzij je armen.
- Moedig aan om iets actief te doen. Dat haalt de focus weg van uiterlijk. Je merkt op dat je ondanks die 'imperfecties' tot veel in staat bent. [Vind inspiratie via SWEEP](#).



Evalueer

info die binnenkomt

Wat? Help om negatieve en foutieve informatie te herkennen en zich er niet door te laten beïnvloeden.

Hoe?

- Kijk kritisch naar (schoonheids)idealen in berichten. Waarom wordt dit gedeeld? Wilt deze persoon ons iets verkopen? Is dit beeld bewerkt/realistisch?
- Help emoties die berichten oproepen herkennen en ermee omgaan. Tips voor omstaanders: [Medianest](#). Spel om met jongeren te spelen: [Vibe Check](#)
- Leid toe naar fijn mediagebruik. Inspiratie: [Fun met media](#)



Download
infoche

Copyright © 2025 Eetexpert
eetexpert.be



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven



Eetexpert