



MAATJE - Lichaamstevredenheid bij elk kind

Informatiepakket voor ouders



Download
Infopakket



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven



Eetexpert
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

Dit informatiepakket is een initiatief van Eetexpert.

Auteur

Eetexpert.be

Copyright © 2025, Eetexpert, alle rechten voorbehouden.

Indien u dit materiaal wilt citeren, gebruik dan volgende verwijzing:

Eetexpert (2025). Informatiepakket voor ouders, MAATJE: lichaamstevredenheid bij elk kind.

Verkrijgbaar via eetexpert.be

Inhoudstafel

Supporteren voor meer lichaamstevredenheid	4
Wat is lichaamstevredenheid?	4
<i>Positief en negatief lichaamsbeeld</i>	<i>5</i>
Even stilstaan bij jezelf	5
Van denken naar doen	6
Het MAATJE-kader	7
<i>M van Mooi? Verbreed je schoonheidsideaal</i>	<i>7</i>
<i>A van Accepteer jezelf, ook de imperfecties.....</i>	<i>9</i>
<i>A van Apprecieer wat je lichaam voor je doet</i>	<i>11</i>
<i>T van Tijd: zorg dragen voor je lichaam</i>	<i>13</i>
<i>J van juich en straal bij wat je goed doet</i>	<i>15</i>
<i>E van evalueer info die binnenkomt.....</i>	<i>16</i>
Vragen of zorgen?	18
Bronnen	19

Supporteren voor meer lichaamstevredenheid

Jongeren bevinden zich in een levensfase waarin hun lichaam veel verandert, en dat kan best wennen zijn! De omgeving waarin we leven maakt het hen niet altijd gemakkelijk. Sociale media, marketing, culturele druk... leiden af van het vinden van lichaamstevredenheid.

Als ouder kan je hierin een belangrijke rol spelen. Niet omdat je zelf alles perfect moet doen, maar omdat jij het krachtigste rolmodel bent voor je kind. Hoe jij praat over je eigen lichaam en dat van anderen, hoe je omgaat met eten, bewegen, zelfzorg... dat alles vormt mee hoe je kind naar zichzelf en zijn of haar lichaam kijkt.



En wees gerust, je moet zelf niet 100% tevreden zijn met je lichaam om een goed rolmodel te zijn. Iedereen worstelt daar soms mee. Met deze inspiratietekst willen we jou op weg helpen met enkele concrete tips en handvaten om thuis aan de slag te gaan en een omgeving te creëren waarin jongeren lichaamstevreden kunnen groeien. Rechtstreeks zeggen wat je kind wel of niet moet doen, werkt vaak averechts. Maar dat betekent niet dat je als ouder geen invloed hebt, integendeel. Je speelt een belangrijke rol als supporter langs de zijlijn. Door bewuste keuzes te maken in wat je zegt en doet, geef je waardevolle boodschappen mee die bijdragen aan meer lichaamstevredenheid bij je kind.

Elke familie is anders, en jij bent de expert als het gaat om jouw gezin. Gebruik de informatie in deze bundel daarom op een manier die het beste bij jouw gezin past.

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 en negatief lichaamsbeeld

Een negatief lichaamsbeeld houdt in dat je ontevreden bent over je lichaam.

Een positief lichaamsbeeld betekent niet dat er geen negatieve gevoelens zijn, maar dat de positieve overheersen. Het is niet gemakkelijk om de negatieve gedachten die we soms hebben over ons lichaam helemaal weg te nemen. Dat moeten we ook niet nastreven. Wat werkt om ons beter te voelen over ons lichaam, is om meer fijne gedachten te creëren naast die negatieve. Hoe gemakkelijker je fijne gedachten kan bedenken, hoe minder sterk de negatieve gedachten de bovenhand zullen krijgen.

Even stilstaan bij jezelf

Voor we verder duiken in tips voor je kind, willen we je als ouder uitnodigen om even stil te staan bij jezelf en je rolmodel. Vaak focussen we op het gedrag van onze kinderen, maar hoe zit het eigenlijk met onze eigen gedachten en gewoontes?

- Hoe praat jij over je lichaam, eten, gewicht of uiterlijk?
- Welke boodschappen kreeg jij mee in je eigen jeugd?
- Wat vind jij belangrijk als het gaat over gezondheid en zelfzorg?
- Wat geef je – bewust of onbewust – door aan je kinderen?

Enkele mythes om over na te denken:

- “The thinner is the winner.”
- “Dik is ongezond.”
- “Met genoeg wilskracht raak je op een normaal gewicht.”
- “Ieder pondje gaat door het mondje.”

Zijn dit uitspraken die je herkent? Heb je ze ooit gehoord of misschien zelf uitgesproken? Dit is een uitnodiging om even stil te staan bij waar het vandaan komt, en waar je met je gezin naartoe wil. Je leest meer uitleg over deze mythes in de volgende [infofiche](#).

Van denken naar doen

Misschien merk je na het lezen van de vorige vragen dat sommige overtuigingen of gewoontes hardnekkig aanwezig zijn. We leven in een samenleving waar uiterlijk en perfectie vaak op de voorgrond staan. Gelukkig kan je als ouder ook mee het verschil maken, stap voor stap.

In dit inspiratiepakket gaan we aan de slag met **MAATJE**, een kader dat opgebouwd is rond zes belangrijke elementen die samen een positief lichaamsbeeld ondersteunen en kunnen versterken. Hoewel ze allemaal met elkaar verbonden zijn, en overlappen, geeft elk element een eigen inzicht en boodschap mee. De zes elementen worden hieronder kort toegelicht, gevolgd door tips en inspiratie die je als ouder kunnen ondersteunen. Zo krijg je handvatten om op een positieve manier met je kind te praten en te werken rond lichaamstevredenheid, op een subtiele manier. We willen graag benadrukken dat dit geen grote tafelgesprekken of thematische momenten hoeven te zijn. Het zijn net die kleine, dagelijkse momenten die vaak het meeste betekenen: een opmerking tijdens een wandeling, een spontane reactie op een reclame, een kort gesprekje in de winkel... Zulke situaties bieden mooie kansen om stil te staan bij bepaalde overtuigingen of om helpende boodschappen mee te geven.

Blijf vooral nabij, zeker in bij jongeren in volle groei.

Natuurlijk moet je niet alles tegelijk te doen, maar begin bij wat voor jou haalbaar aanvoelt.



Het MAATJE-kader

M van Mooi? Verbreed je schoonheidsideaal



In onze maatschappij leven er heel wat ideeën rond 'schoonheid', wat schoonheid is en hoe je het kan bereiken. Het meest opvallend is dit in de media. Media speelt een grote rol in hoe jongeren naar zichzelf kijken. Jongeren leren veel over schoonheid(sidealen) via (sociale) media. Denk maar aan wat ze online te zien krijgen. Kijken naar deze media die schoonheidsidealen aanmoedigt en bepaalde stigma's over gewicht bevat, kan jongeren in volle groei onzeker maken. Media beïnvloedt niet alleen hun lichaamsbeeld, maar ook hun stressniveau, stemming, eetgedrag en zelfs hun prestaties op school en in andere levensdomeinen.

In de media wordt vaak een nauw beeld van schoonheid getoond, vrouwen zijn dun en jong, en mannen zijn gespierd, lang en fit. Verder zijn ze altijd mee met de laatste modetrends, hebben ze een perfecte huid en hun haar ligt altijd in de plooï. Je krijgt al snel de indruk dat iedereen er zo uit ziet, en dat jij er ook zo zou moeten uitzien. Eigenlijk is het heel logisch dat we niet aan dat ideaalbeeld voldoen, toch kan het onzeker maken of zelfs schaamte oproepen als je er anders uit ziet. Daarom is het belangrijk om ons idee over wat schoonheid is, te verbieden.

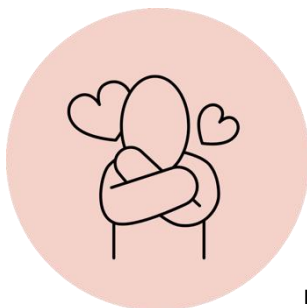
Als je het schoonheidsideaal verbreedt dan zie je een veelheid van looks, uiterlijkheden en lichaamsmaten en -vormen als mooi. Verder zie je dat schoonheid niet alleen aan de buitenkant zit, maar ook binnenin. Als we jongeren kunnen leren dat iedereen mooi kan zijn op zijn eigen manier, dan daalt de druk om er op een bepaalde manier uit te moeten zien.

Laat zien dat schoonheid in alle vormen en maten bestaat en focus op innerlijke kwaliteiten zoals bijvoorbeeld humor en vriendelijkheid. Praat neutraal over uiterlijk, voeding en beweging. Leer kinderen kritisch kijken naar onrealistische media-afbeeldingen.

Tips om het schoonheidsideaal te verbreden

- Moedig je kind aan om op andere manieren na te denken over schoonheid. Vertel je kind dat schoonheid er op véél manieren kan uitzien.
 - Denk eens na over de verschillende kenmerken in je familie. Welke kenmerken maken jullie familie uniek? Denk aan haartype, huidskleur, uitgesproken kenmerken... Zijn er innerlijke eigenschappen die jullie delen?
 - Denk samen na over momenten waarop jullie schoonheid op een smalle of brede manier hebben bekeken. Welke gevoelens gaf een enge kijk op schoonheid? Werd je onzeker?
 - Probeerden jullie ooit een schoonheidsideaal na te doen? Wat waren de voor- en nadelen?
 - Ga samen op ontdekking: Hoe dachten je oma en overgrootoma over schoonheid? Hoe kijken kinderen in Afrika of Azië naar schoonheid?
- In je eigen communicatie kan je zorgzaam spreken over uiterlijk, gewicht en lichaamsvormen (zie fiche '[communiceren als body buddy](#)'). Maak geen opmerkingen over gewicht of hoe iemand eruitziet. Ook niet als je het goed bedoelt. Kinderen denken dan dat uiterlijk heel belangrijk is. Dat geeft druk om er op een bepaalde manier uit te zien.
 - Leg de focus liever op de innerlijke kwaliteiten, eigenschappen zoals humor, doorzettingsvermogen, vriendelijkheid...
 - Praat neutraal over voeding en beweging. Beschrijf voeding in termen van smaak, textuur, geur of de veelzijdigheid om er mee te koken. Vermijd voeding op te delen in 'gezond' of 'ongezond', of 'goed' of 'slecht'.
 - Praat niet negatief over bepaald eten. Alle soorten eten kunnen in een evenwichtig eetpatroon. Eten geeft energie, voedingsstoffen of gewoon plezier.
 - Vermijd om bewegen te koppelen aan calorieën of 'moetjes' ("ik moet sporten want ik heb een dessert gegeten" of "ik heb vandaag veel gewandeld, nu heb ik een ijsje verdiend"). Laat beweging en eten iets plezierigs zijn, geen straf of beloning.
- Leer je kind om kritische te kijken naar de schoonheidsidealen in de media. Waarom wordt dit beeld gepost? Wat probeert deze influencer ons te verkopen met deze reclame? Denk je dat dit beeld echt is? Wat zou hier bewerkt zijn? Leg je kind uit dat perfecte beelden online vaak heel onrealistisch zijn. Ga samen kijken naar verschillende foto's. Bespreek of het realistische beelden zijn of niet. Meer tips op medianest via [deze link](#).

A van Accepteer jezelf, ook de imperfecties



Tijdens de puberteit verandert het lichaam van jongeren snel. Deze veranderingen kunnen zorgen voor uitdagingen bij het ontwikkelen (en behouden) van een positief zelfbeeld. Ook in de hersenen verandert er veel bij de groeiende jongeren, waardoor ze meer gaan nadenken over zichzelf, anderen en hoe ze overkomen. Ze gaan meer waarde hechten aan vrienden, sociale media en de beelden die ze daar zien.

Hoewel het te verwachten is dat jongeren kritisch naar hun lichaam kijken, zichzelf de schuld geven van imperfecties of streng bestraffen helpt hen niet verder. Het maakt dingen juist moeilijker. Wat wél helpt, is leren om vriendelijker naar zichzelf te kijken en zichzelf te accepteren, ook de imperfecties. Belangrijk hierin is om te beseffen dat niemand perfect is, en dat hoeft ook niet. Moeilijke gevoelens en momenten horen er ook bij.

Jij als ouder kan hierin ondersteunen. Hoe jij met je eigen lichaam omgaat, beïnvloed ook hoe je kind naar zichzelf kijkt. Als je vaak praat of jezelf vaak zorgen maakt over gewicht of uiterlijk, kan dat jouw kind onzeker maken. Door met respect en appreciatie om te gaan met je eigen lichaam, kan je als ouder een krachtig rolmodel zijn voor je kind.

Zich geaccepteerd voelen door hun ouders blijft voor jongeren erg belangrijk. Het helpt hen om niet als object naar zichzelf te kijken (waar dingen aan veranderd kunnen worden), maar om zichzelf gewoon als zichzelf te laten zijn.

Geef complimenten over inzet en karakter in plaats van uiterlijk. Creëer daarnaast thuis een omgeving waarin gezondheid, plezier en verbondenheid centraal staan. Praat ook positief over je eigen lichaam, vermijd opmerkingen over het uiterlijk van je kind en laat voelen dat ze goed zijn zoals ze zijn.

Tips om te accepteren

- Geef eens een compliment om wat je kind doet. Bijvoorbeeld;
 - Wat lief dat je hielp om de was op te vouwen, dat is echt behulpzaam.
 - Wat heb jij veel doorzettingsvermogen! Je bleef proberen, ook al was het een moeilijke taak.
 - Jij hebt echt een leuk gevoel voor humor, heel de tafel lachte om jouw mopjes
- Probeer niet negatief te praten over je eigen uiterlijk of dat van anderen. Merk je dat je het toch doet? Probeer het dan om te buigen naar iets positiefs. Bijvoorbeeld:
 - In plaats van te zeggen "Ik heb een nieuwe jeans nodig, want ik ben aangekomen," kun je zeggen: "Ik heb een nieuwe jeans nodig, want mijn lichaam is veranderd."
 - "Het is logisch dat je je niet altijd happy voelt over hoe je eruitziet. Je lichaam is op korte tijd enorm veranderd en gegroeid. Neem maar je tijd om eraan te wennen."
- Maak van jullie thuis een plek waar gewicht en uiterlijk geen hoofdrol spelen. Leg de focus op gezondheid, plezier en verbondenheid.
- Geef geen commentaar op 'de buitenkant' van je kind. Vraagt je tiener toch wat je vindt van (bepaalde aspecten) zijn of haar lichaam of uiterlijk, probeer dan feedback te geven vanuit de groeispurt die bezig is. Bv: "je lichaam is flink aan het groeien en die groei gebeurt niet op alle plekken tegelijk. Zorg goed voor je lichaam en help het verder te groeien"
 - Bijkomende inspiratie: bijvoorbeeld advies over kleren: als jij je er goed in voelt, straal je dat ook uit
- Geef je kind het gevoel dat ze goed zijn zoals ze zijn. Laat merken dat ze geaccepteerd worden.
 - Benoem de inspanningen van jongeren: een oprechte "ik ben trots op wat je gedaan hebt"
- Beschrijf de vriend(inn)en van je kind niet op basis van hun uiterlijk.

A van Apprecieer wat je lichaam voor je doet



Wanneer we aan ons lichaam denken, gaat het vaak over hoe het eruitziet. We vergeten soms wat ons lichaam allemaal voor ons doet. Dit is voor iedereen anders, afhankelijk van je fysieke mogelijkheden. Denk aan wandelen, lachen, knuffelen, muziek luisteren...

In plaats van te focussen op wat je lichaam kan of niet kan, is het beter om te appreciëren wat je lichaam allemaal voor je doet. Door stil te staan bij hoe je lichaam functioneert en waarom deze functies zo belangrijk zijn, kun je een positiever lichaamsbeeld ontwikkelen. Dit wordt ook wel lichaamsfunctionaliteit genoemd. Het goede is dat er voor deze lichaamsfunctionaliteit geen ideaalbeeld bestaat. Er bestaan bijvoorbeeld geen strenge normen voor welke vaardigheden iemand moet hebben of voor de manier waarop iemand zijn zintuigen moet ervaren. We kunnen lichaamsfunctionaliteit dus ook niet met een onrealistisch ideaal vergelijken.

Fysieke activiteit of beweging kan helpen om deze lichaamsfunctionaliteit te appreciëren. Bewegen heeft namelijk veel voordelen. Het kan je stemming verbeteren en helpen om met stress om te gaan. Daarnaast heeft het allerlei lichamelijke gezondheidsvoordelen. En misschien nog het allerbelangrijkste: fysieke activiteit kan ook bijdragen aan een positiever lichaamsbeeld, vooral wanneer we de aandacht leggen op wat het lichaam kan doen in plaats van hoe het eruitziet.

Ook hier speel je als ouder een rol. Wanneer jij zelf laat zien dat je je lichaam waardeert om wat het voor je doet, geef je je kind veel voorbeelden mee van hoe ons lichaam ons helpt. Je moedigt hen aan om op dezelfde manier naar hun eigen lichaam te kijken.

Waardeer wat je lichaam kan en benoem waarvoor je dankbaar bent, zoals bewegen, luisteren of knuffelen. Moedig plezierige beweging aan zonder focus op uiterlijk, en benadruk mogelijkheden, gezondheid en verbondenheid.

Tips voor meer appreciatie

- Apprecieer hoe je lichaam functioneert en wat het allemaal kan doen (los van het uiterlijk). Vertel wat jij waardeert aan je lichaam:
 - “Ik ben blij dat ik dankzij mijn benen naar het werk kon fietsen vandaag”
 - “Dankzij mijn conditie heb ik vanochtend snel kunnen lopen om net op tijd de bus te halen”
 - “Waarvoor ben jij dankbaar? Wat deed jouw lichaam vandaag voor jou?”
 - “Ik voelde me onlangs echt trots op wat mijn lichaam voor mij deed toen...”
 - Focus als ouders op wat je lichaam en het lichaam van je kind allemaal kan en doet. Dankzij je oren kunnen jullie samen naar muziek luisteren. Dansen, wandelen, reizen... kan dankzij jullie benen. Jullie kunnen knuffelen dankzij jullie armen...
- Moedig je kind aan om iets actief te doen. Lichaamsbeweging haalt de focus weg van uiterlijk. Ondanks die zogezegde ‘imperfecties’ is je lichaam toch in staat om veel te doen. Inspiratie kan je vinden via [SWEEP](#). Belangrijk! Alle vormen van beweging zijn goed, het moet niet altijd intensief sporten zijn.
- Gebruik beweging niet als een manier om te ‘compenseren’ voor wat je hebt gegeten. Maar kijk op een gezonde manier naar beweging: omdat het je plezier geeft, omdat je lichaam er energie van krijgt, omdat het gezondheidsvoordelen heeft...
- Door aan beweging of sport te doen kan je kind ervaren tot wat het lichaam allemaal in staat is.

Vrijwilligerswerk helpt jongeren ook. Het geeft hun een ‘rol’ die ze kunnen opnemen, en helpt hen in een groep te zijn. Het is afgebakend en heeft een duidelijke invulling, waardoor het ook voor jongeren die zoekend zijn of minder gemakkelijk in groep zich bewegen laagdrempeliger kan aanvoelen. Ook leren ze nieuwe vaardigheden.

T van Tijd: zorg dragen voor je lichaam



Zelfzorg is de laatste jaren erg populair geworden. Maar wat betekent zelfzorg eigenlijk? En wat betekent het voor jou en je gezin?

Zelfzorg betekent het goed voor jezelf zorgen, zowel fysiek als mentaal, zowel voor je lichaam als voor je hoofd. Het gaat erom dat je luistert naar wat je lichaam nodig heeft. Dit kan van alles zijn zoals voldoende rust nemen, evenwichtig eten, naar de dokter gaan, lief zijn voor jezelf, (sociale) activiteiten doen die je energie

geven. Ook voldoende slapen of gewoon even niets doen, horen daarbij.

Zonder zelfzorg kan je uitgeput geraken, last krijgen van stress, of gezondheidsproblemen ontwikkelen. Het is daarom belangrijk om een stukje zelfzorg in je dagelijks leven in te bouwen.

Bij kinderen en in het bijzonder tieners, is er steeds een drang naar autonomie. Ze willen alles zelf doen en zo ook voor zichzelf zorgen. Als ouder kan je hen helpen om een gezonde basis te leggen. Je kan wat tegengas geven aan allerlei luide boodschappen die de maatschappij, sociale media en marketeers ons dagelijks voorschotelen. Boodschappen als *“Zet elke dag 10.000 stappen,” “Zorg dat je ontbijt niet meer dan x calorieën bevat,” “Blijf op gewicht,” “Doe elke ochtend aan meditatie,” “Hou je slaapritme bij”...* Hoewel deze adviezen op het eerste gezicht onschuldig lijken, kunnen ze juist stress en onzekerheid aanwakkeren en staan ze vaak ver af van echte zelfzorg.

Praat er samen over: wat doet je kind goed? Waar wordt deze echt blij van? Wat geeft rust of energie? Zelfzorg begint bij luisteren naar jezelf (en niet naar een horloge of app).

Binnen ons kenniscentrum gebruiken we A.L.L.E.S als basis voor een gezonde leefstijl en goed voor jezelf zorgen. Meer weten? Neem een kijkje via [deze link](#).

Kies samen vaste zelfzorgmomenten zoals ontspanning, beweging of sociale tijd. Zorg ook voor basisbehoeften zoals slaap, voeding en rust. Creëer een veilige plek, zoek oplossingen voor obstakels en luister naar signalen van uitputting.

Tips voor meer zelfzorg

- Kies samen met je kind een zelfzorgactiviteit die je dagelijks of wekelijks kan doen. Bijvoorbeeld:
 - op zondagavond neem ik een warm bad om volledig te ontspannen,
 - 1x per week maken we een flinke avondwandeling in het bos,
 - ik zet muziek aan tijdens het koken/de was plooien/.. Of neem die momenten net om even in stilte in het moment te zijn.
 - Ik koop een wekker en neem mijn gsm niet meer mee in de slaapkamer, zo vermijd ik het lang scrollen vooraleer ik effectief ga slapen of bij het opstaan.

Kies een activiteit die bij jullie past zodat je er een routine van kan maken.

- Denk na over dagelijkse basisbehoeften (zoals slaap, rust, voeding, bewegen en hygiëne) en een gezonde leefstijl
 - De tips rond de groeithema's kunnen een leidraad zijn. De tips vind je op [deze fiche](#).
- Zorg dat je kind een eigen plekje heeft, waar hij/zij goed voor zichzelf kan zorgen en waar hij/zij zich op het gemak voelt.
- Zoek uit welke obstakels je kunnen tegenhouden om goed voor jezelf te zorgen en hoe je deze kan voorkomen of oplossen. "Ik heb geen tijd", "Ik verdien het niet", "Ik heb geen energie", verdriet, schaamte, schuld...
- Zoek vormen van beweging die je ontspannen en je goed laten voelen.
- Plan momenten of activiteiten in om tijd door te brengen met belangrijke mensen in je leven.
- Let op welke emoties en gedachten opkomen als je je uitgeput voelt.

J van juich en straal bij wat je goed doet



Personen met een positief lichaamsbeeld overwaarderen hun uiterlijk niet wanneer ze zichzelf evalueren. In de plaats daarvan focussen ze op innerlijke kwaliteiten die niet verbonden zijn aan het uiterlijk. Dit helpt kinderen en jongeren om een gevoel van eigenwaarde te ontwikkelen die niet vasthangt aan je gewicht of lichaam. Investeren in andere levensdomeinen, zoals vriendschappen, school, sport, hobby's, geeft jongeren het gevoel dat ze waardevol zijn om wie ze zijn, los van hun lichaam. Dat gevoel van eigenwaarde, verhoogt de lichaamstevredenheid.

Geef complimenten over vaardigheden en innerlijke kwaliteiten en moedig talenten en interesses aan. Laat zien dat fouten maken oké is en help je kind een lichaamsbeeld op te bouwen dat niet afhangt van uiterlijk.

Tips wat je als ouder kan doen

- Focus op de vaardigheden en innerlijke kwaliteiten van je kind die niet te maken hebben met het uiterlijk. Bijvoorbeeld:
 - “Je hebt dat creatief aangepakt!”
 - “Ik zie dat je echt je best hebt gedaan”
 - “Wat heb je dat geduldig opgelost”
- Moedig je kind aan om talenten en interesses te verkennen. Stimuleer hen om dingen te doen waar ze zich goed bij voelen, dat kan gaan om lezen, tekenen, muziek luisteren, zwemmen, knutselen...
- Laat zien dat fouten maken oké is. Door positief te reageren op hun inspanningen en het proces en niet enkel naar het resultaat te kijken.
- Help hen een gevoel van eigenwaarde op te bouwen dat niet van hun uiterlijk afhangt.

E van evalueer info die binnenkomt



Vandaag de dag spelen diverse media, en in het bijzonder sociale media, een rol in ons leven en daarmee ook in ons lichaamsbeeld. Niet alleen zijn er diverse technieken om foto's van anderen bij te werken tot een ideaalbeeld; die "anderen" zijn nu ook niet langer onbereikbare celebrities, maar onze eigen vrienden en kennissen. En die vergelijking komt extra hard binnen.

Ons immuunsysteem helpt ons om gezond te blijven door ons te beschermen tegen ziektes, zoals die van virussen of bacteriën. Op een gelijkaardige manier kunnen we een mentaal immuunsysteem opbouwen en versterken om kinderen te helpen beter om te gaan met hoe ze naar hun lichaam kijken. Deze beschermende filter werkt op twee manieren;

- Het houdt negatieve boodschappen tegen, zoals opmerkingen die je onzeker maken over je lichaam.
- En het laat positieve boodschappen binnen, zoals boodschappen over lichaamswaardering en het belang van goed voor jezelf zorgen.

Als jongeren een sterke beschermende filter hebben, kunnen ze beter omgaan met kritiek en onrealistische beelden over hoe iemand er zou moeten uitzien (schoonheidsidealen). Tegelijk leren ze om meer aandacht te geven aan positieve boodschappen die hen sterker maken.

Hoewel vrienden een belangrijk rol krijgen in het leven van tieners, is de relatie met hun ouders tijdens de adolescentie de meest belangrijke voor hun mentaal welzijn en lichaamsontevredenheid. Als ouder speel je een rol in het voorkomen en/of bufferen van negatieve media-effecten. Een goed band tussen jou en je kind kan zorgen voor voldoende dialoog en een open klimaat. Net zoals je 's avonds vraagt hoe het op school is geweest, kan je als ouder vragen hoe het online is geweest.

Leer kinderen emoties rond sociale media herkennen en bespreek samen hun online ervaringen. Ontmasker onrealistische beelden, volg positieve profielen en zoek alternatieven zoals creatieve of actieve activiteiten als social media stress geeft.

Tips om te evalueren

- Leer de jongeren om negatieve gevoelens te herkennen zonder dat ze zichzelf bestraffen of slecht behandelen.
Met het [Vibe Check spel](#) leren jongeren reflecteren over de emoties die ze ervaren op sociale media aan de hand van fictieve situaties. Daarnaast krijgen ze goede strategieën aangereikt om met deze emoties om te gaan.
- Vraag eens: “hoe was het online vandaag?” Welke leuke beelden ben je tegengekomen? Waren er ook dingen die je minder blij maakten?
 - -zelter’ in je naar boven met een DIY-filmpje. Inspiratie voor creatieve projectjes vind je makkelijk op Pinterest.
 - Meer tips voor [fun met media](#).

Vragen of zorgen?

Merk je dat je kind extra ondersteuning nodig heeft? Of heb je zelf vragen? Dan kan je als ouder terecht bij:

Voor ouders

- [Huis van het Kind](#)
- [Opvoedingslijn](#)
- [Tele-Onthaal](#)
- Je huisarts
- [Eerstelijnspsycholoog](#)
- [Verwijslijn Eetexpert](#)

Voor kinderen

- [JAC](#)
- [TEJO](#)
- [Awel](#)
- [CLB Chat](#)

Aarzel niet om hulp te vragen, je staat er niet alleen voor.

Bronnen

- Alleva, J. M., & Martijn, C. (2019). Body functionality. In T. L. Tylka & N. Piran (Eds.), *Beyond negative body image to positive embodiment: Constructs, protective factors, models, and interventions* (pp. 33–41). Guilford Press.
- Abdalla, S., Buffarini, R., Weber, A. M., Cislighi, B., Costa, J. C., Menezes, A. M. B., Gonçalves, H., Wehrmeister, F. C., Meausoone, V., Victora, C. G., & Darmstadt, G. L. (2019). Parent-Related Normative Perceptions of Adolescents and Later Weight Control Behavior: Longitudinal Analysis of Cohort Data From Brazil. *Journal Of Adolescent Health*, 66(1), S9–S16. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.09.007>
- Abreu, A. P., & Kaiser, U. B. (2016). Pubertal development and regulation. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 4(3), 254–264. [https://doi.org/10.1016/s2213-8587\(15\)00418-0](https://doi.org/10.1016/s2213-8587(15)00418-0)
- Atkinson, M. J., & Diedrichs, P. C. (2021). Assessing the impact of body image concerns on functioning across life domains: Development and validation of the Body Image Life Disengagement Questionnaire (BILD-Q) among British adolescents. *Body Image*, 37, 63–73. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.009>
- Avalos, L. C., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal Of Counseling Psychology*, 53(4), 486–497. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486>
- Bissell, K., & Hays, H. (2010). Understanding Anti-Fat Bias in Children: The Role of Media and Appearance Anxiety in Third to Sixth Graders' Implicit and Explicit Attitudes Toward Obesity. *Mass Communication & Society*, 14(1), 113–140. <https://doi.org/10.1080/15205430903464592>
- Carbonneau, N., Hamilton, L., & Musher-Eizenman, D. R. (2021). From dieting to delight: Parenting strategies to promote children's positive body image and healthy relationship with food. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 62(2), 204–212. <https://doi.org/10.1037/cap0000274>
- Carey, R. N., Donaghue, N., & Broderick, P. (2013). Body image concern among Australian adolescent girls: The role of body comparisons with models and peers. *Body Image*, 11(1), 81–84. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.09.006>
- Choate, L. H. (2005). Toward a Theoretical Model of Women's Body Image Resilience. *Journal Of Counseling & Development*, 83(3), 320–330. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2005.tb00350.x>
- Cook-Cottone, C. P., & Guyker, W. M. (2017). The Development and Validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): an Assessment of Practices that Support Positive Embodiment. *Mindfulness*, 9(1), 161–175. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0759-1>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology Of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*, 7(3), 205–212. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001>
- Gebauer, K. (2017). Acne in adolescents. *Australian Family Physician*, 46(12), 892–895.

Gillison, F. B., Lorenc, A. B., Sleddens, E. F., Williams, S. L., & Atkinson, L. (2016). Can it be harmful for parents to talk to their child about their weight? A meta-analysis. *Preventive Medicine*, 93, 135–146. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.10.010>

Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3de editie). <https://doi.org/10.4324/9781003100041>

Guardabassi, V., & Tomasetto, C. (2022). Weight-based teasing, body dissatisfaction, and eating restraint: Multilevel investigation among primary schoolchildren. *Health Psychology*, 41(8), 527–537. <https://doi.org/10.1037/hea0001213>

Holmqvist, K., & Frisén, A. (2012). “I bet they aren’t that perfect in reality:” Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, 9(3), 388–395. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.007>

Hurrelmann, K., & Quenzel, G. (2019). *Developmental tasks in adolescence*. Routledge.

Jones, D. C., & Crawford, J. K. (2006). The Peer Appearance Culture During Adolescence: Gender and Body Mass Variations. *Journal Of Youth And Adolescence*, 35(2), 243–255. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9006-5>

Juvonen, J., Lessard, L. M., Schacter, H. L., & Suchilt, L. (2016). Emotional Implications of Weight Stigma Across Middle School: The Role of Weight-Based Peer Discrimination. *Journal Of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(1), 150–158. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1188703>

Maes, C., Trekels, J., Tylka, T. L., & Vandenbosch, L. (2021). The Positive Body Image among Adolescents Scale (PBIAS): Conceptualization, development, and psychometric evaluation among adolescents from Belgium. *Body Image*, 38, 270–288. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.004>

Marsh, J., Law, L., Lahmar, J., Yamanda-Rice, D., Parry, B., Scott, F., Robinson, P., Nutbrown, B., Scholey, E., Baldi, P., & K, M. (2019). *Social media, television and children*. University of Sheffield.

Menzel, J. E., & Levine, M. P. (2010). Embodying experiences and the promotion of positive body image: The example of competitive athletics. In *American Psychological Association eBooks* (pp. 163–186). <https://doi.org/10.1037/12304-008>

Musher-Eizenman, D. R. (2004). Body Size Stigmatization in Preschool Children: The Role of Control Attributions. *Journal Of Pediatric Psychology*, 29(8), 613–620. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsh063>

Neumann, M. M., & Herodotou, C. (2020). Young Children and YouTube: A global phenomenon. *Childhood Education*, 96(4), 72–77. <https://doi.org/10.1080/00094056.2020.1796459>

Piran, N. (2015). New possibilities in the prevention of eating disorders: The introduction of positive body image measures. *Body Image*, 14, 146–157. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.008>

Prensky, M. (2010). Why You Tube matters. Why it is so important, why we should all be using it, and why blocking it blocks our kids’ education. *On The Horizon The International Journal Of Learning Futures*, 18(2), 124–131. <https://doi.org/10.1108/10748121011050469>

Rodgers, R., & Chabrol, H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review*, 17(2), 137–151.

<https://doi.org/10.1002/erv.907>

Rodgers, R. F., Damiano, S. R., Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2017). Media exposure in very young girls: Prospective and cross-sectional relationships with BMIz, self-esteem and body size stereotypes. *Developmental Psychology*, 53(12), 2356–2363. <https://doi.org/10.1037/dev0000407>

Rubin, L. R., & Steinberg, J. R. (2011). Self-Objectification and Pregnancy: Are Body Functionality Dimensions Protective? *Sex Roles*, 65(7–8), 606–618. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-9955-y>

Shirtcliff, E. A., Dahl, R. E., & Pollak, S. D. (2009). Pubertal Development: Correspondence Between Hormonal and Physical Development. *Child Development*, 80(2), 327–337. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01263.x>

Shrewsbury, V. A., King, L. A., Hattersley, L. A., Howlett, S. A., Hardy, L. L., & Baur, L. A. (2010). Adolescent-parent interactions and communication preferences regarding body weight and weight management: a qualitative study. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 7(1), 16.

<https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-16>

Smith, H. G., Garbett, K. M., White, P., Williamson, H., & Craddock, N. (2024). Evaluating the effectiveness and acceptability of two positive body image media micro-interventions among children aged 4–6 years old – a study protocol. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20869-z>

Striegel-Moore, R. H., Silberstein, L. R., & Rodin, J. (1986). Toward an understanding of risk factors for bulimia. *American Psychologist*, 41(3), 246–263. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.41.3.246>

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. In *American Psychological Association eBooks*.

<https://doi.org/10.1037/10312-000>

Vandeputte, A. (2023). Ben ik te dik, mama? *Lannoo*

Webb, J. B., Rogers, C. B., Etzel, L., & Padro, M. P. (2018). “Mom, quit fat talking—I’m trying to eat (mindfully) here!”: Evaluating a sociocultural model of family fat talk, positive body image, and mindful eating in college women. *Appetite*, 126, 169–175. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.003>

Wood-Barcalow, N., Tylka, T., & Judge, C. (2021). Introduction to the Positive Body Image Workbook. In *Cambridge University Press eBooks* (pp. 1–6). <https://doi.org/10.1017/9781108758796.001>

Yourell, J. L., Doty, J. L., Beauplan, Y., & Cardel, M. I. (2021). Weight-Talk Between Parents and Adolescents: A Systematic Review of Relationships with Health-Related and Psychosocial Outcomes. *Adolescent Research Review*, 6(4), 409–424. <https://doi.org/10.1007/s40894-021-00149-2>

Yurgelun-Todd, D. (2007). Emotional and cognitive changes during adolescence. *Current Opinion in Neurobiology*, 17(2), 251–257. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2007.03.009>