



# Gesprek rond de weegschaal

Praten over gewicht en uiterlijk bij jongeren

## Groeithema's bij jongeren (12-18 jaar)

- **Identiteitsontwikkeling en autonomie staan centraal.** Voedingskeuzes spelen vaak een centrale rol in sociale contacten. Stimuleer de keuze voor gezonde voeding door autonomie te respecteren, regels uit te leggen, en het goede voorbeeld te geven. Verbieden werkt contraproductief.
- Een **regelmatig eetpatroon** bestaat uit 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes. Voldoende grote porties zijn nodig door de snelle groei. Dit helpt tegen veel snacken. Gezinsmaaltijden blijven belangrijk.
- **Smaakvoorkeuren veranderen.** Het smaakpallet breidt meestal uit en er is een gerichtheid op uitdagende en nieuwe smaak- en textuurcombinaties.
- **Emotioneel en extern eten** neemt toe. Leer hen emoties hanteren en omgaan met verleidingen. Jongeren kiezen vaak voor gemakkelijk, beschikbaar of aantrekkelijk voedsel.
- **Lijngericht eten en bezorgdheden rond lichaamsvormen** kunnen toenemen. Sta model voor een gezonde houding tegenover het lichaam door kritisch te staan tegenover ideaalbeelden in de media en door te benadrukken dat diversiteit de wereld mooier en interessanter maakt.
- **Beschermende factoren** voor jongeren zijn: een positief lichaamsbeeld, zelfwaarde, mediaweerbaarheid, sociale relaties en verbondenheid, en leren omgaan met emoties.

## Doordacht communiceren

- Spreek en schrijf neutraal over BMI, ondergewicht, normaal gewicht, overgewicht. Vermijd termen als ongezond gewicht, dik, vet, ongezond. Gebruik 'people-first' taal (bv. Een jongere met obesitas).
- Vergelijk de leerling met zichzelf, niet met de groep.
- Maak een onderscheid tussen een normaal gewicht en een gezond gewicht. Gezondheid kan je niet afleiden van gewicht alleen. Spreek daarom niet over 'on gezond' gewicht.
- Link gezondheid aan gezond gezinsgedrag.
- Durf praten over gewichtsstigmatisering en erken moeilijke ervaringen en emoties.
- Praat over de functies van het lichaam. Je kan ermee springen, dansen, knuffelen, ... Dat is veel belangrijker dan hoe het eruit ziet.
- Corrigeer stigma's. Leerlingen en hun omgeving kunnen stigma's opgenomen hebben in hun zelfbeeld, en zelf de vele negatieve vooroordelen geloven.
- Wees alert voor onbewuste vooroordelen bij jezelf. Ze kunnen je gedrag en communicatie tegenover de jongere beïnvloeden.

Deze fiche geeft slechts een beknopt overzicht van factoren waarmee je rekening dient te houden bij het weegmoment. Achtergrondmateriaal vind je op de websites van [Eetexpert](https://www.eetexpert.be) en [VWWJ](https://www.vwwj.nl).

[www.eetexpert.be](https://www.eetexpert.be)  
[secretariaat@eetexpert.be](mailto:secretariaat@eetexpert.be)

 Eetexpert

# Groeiconsult

## 1. Invoegen

**Onthaal** de leerling op een warme manier. "Hoe gaat het met je?"

**Voeg in** bij de beleving van de leerling.

Bepaal een **gezamenlijke agenda**. "Waar willen we het vandaag over hebben?" Focus het gesprek rond het functioneren in het algemeen. "Zijn er ook vragen rond voeding en eetgedrag?"

**Verduidelijk** het doel van het contact.

"De bedoeling van dit contact is om te kijken hoe het nu met jou gaat, op psychologisch, fysiek en sociaal vlak. We gaan wat praten en wat onderzoeken. Dat is misschien wat vreemd om tegen mij te praten over die dingen, want je kent mij niet. Maar ik ben hier om met jou mee te denken als er iets zou zijn waar je vragen over hebt. Jij bepaalt."

## 2. Eerst praten, dan meten

Besprek het **welbevinden** van de leerling in diverse contexten, de perceptie van het eigen lichaamsbeeld en het groeipatroon. Maak ruimte voor vragen van de leerling.

**Voeg in:** "Heb jij een vraag?" "Ik zie dat je ... zie je het zitten om me daar iets over te vertellen?" "Hoe is dat voor jou om hier te zijn?" "Klopt het dat je zenuwachtig bent? Kan ik iets voor je doen om je gerust te stellen?" "Wat gaat er nu door je hoofd?"

Na het gesprek volgt het **wegen en meten** en is men alert voor signalen van ongenoegen met de meetresultaten. Dit kan aanleiding zijn voor bijkomende vragen over de eetstijl en het eetgedrag.

- **Eetgedrag:** selectief, te veel, te weinig?
- **Eetstijl:** emotioneel, lijngericht, extern?

## 3. Groei opvolgen

- Focus op gezondheid en groei, niet op gewicht en uiterlijk.
- Gebruik neutrale taal om gewicht te benoemen.
- Geef info over groei bij bezorgdheden.
- Luister naar de reactie van de leerling tijdens het weegmoment.
- Let op vragen en/of ontevredenheid over het resultaat van wegen en meten.

## 4. Inschatten en terugkoppelen

Schat het fysiek, psychisch en sociaal welzijn in op basis van groeimetingen, eetstijl, eetgedrag en andere factoren. **Focus in je communicatie op gezondheid, psychosociale factoren en evenwichtig gedrag.** De impact van stigmatisering op het welzijn van personen met eetstoornissen en gewichtsproblemen is groot.

### Overgewicht

De lichaamsomvang springt in het oog. Leerlingen met overgewicht zijn zich hier maar al te goed van bewust. Erken moeilijke gevoelens zoals schaamte, verdriet of eenzaamheid als je dit opmerkt. Iemand met overgewicht leeft niet per definitie ongezond, en iemand met een normaal gewicht leeft niet per definitie gezond. Erken de complexiteit van oorzaken en in stand houdende factoren van overgewicht en focus op het vinden of behouden van een gezonde leefstijl.

### Eetprobleem

Voor leerlingen met een eetprobleem is de stap zetten naar hulp moeilijk. Vaak is er beperkt ziekte-inzicht, en is het eetprobleem een houvast. Dat gaat gepaard met angst, schuldgevoel en/of schaamte. Heb geduld en bied een luisterend oor.

### Vervolgtraject?

Licht het aanbod van het vervolgtraject toe. Werk motiverend vanuit een aanvaardende houding tegenover leerling en gezin. De eerste doelstelling is het verminderen van stress aan tafel bij leerling en ouders. Sluit aan bij vragen en zorgen van ouders en leerling. Gebruik motiverende communicatietechnieken en oplossingsgerichte tussenkomsten tijdens de systematische- en vervolgcontacten.