

7 Tips voor hulp via telefoon, mail en chat rond gewicht, eetgedrag en uiterlijk



Meer weten? Kijk op de achterzijde.

1. Invoegen in het verhaal

Bedank voor de contactname. Bekrachtig wat sterk is. Vat kort samen. Reflecteer wat je voelt. Vraag waarmee je kan helpen.

2. Erken impact

Erken dat eet- en gewichtsproblemen heel wat doen met iemand. Erken dat oplossingen vaak niet eenvoudig zijn, ondanks veel inzet.

3. Blijf bij wat je hoort

Blijf bij de beleving van de vrager. Stel geen diagnoses. Corrigeer stigmatiserende taal bij de hulpvrager en bij zijn netwerk.

4. Gebruik gezondheidsbevordering als achtergrond

Pleit niet voor gewichtsverlies maar voor een gezonde leefstijl. Dit concretiseer je met A.L.L.E.S.

- Afwisselend eten
- Leuk bewegen
- Lief zijn voor jezelf
- Emoties hanteren
- Slapen

5. Pleit voor inschatting op maat

Bekrachtig de aanwezige vragen. Geef aan dat vragen rond eetgedrag individuele afstemming vragen en stimuleer om een inschattingsgesprek te plannen bij een professional.

6. Verken wie verder kan ondersteunen

Overloop met de hulpvrager welke hulp wenselijk en haalbaar is. Geef enkele opties: huisarts, CLB-er, JAC, TEJO, CGG,... of laat jongeren mailen naar de helpdesk van Eetexpert.

7. Versterk steun in het netwerk

Moedig aan tot steun zoeken in het eigen netwerk rondom de jongere. Bij wie kan de jongere hiermee terecht?



Wist je dat...

Gewicht, na geslacht en leeftijd, de voornaamste bron van discriminatie is? Vergelijkbaar met etnische discriminatie. Toch wordt er zelden op gereageerd.

Zelfs kleuters vooroordelen hebben over mensen met overgewicht?

Deze overtuigingen gebaseerd zijn op mythes die wetenschappelijk weerlegd zijn?

Dat gewichtsstigma schadelijke gevolgen kan hebben voor de hele bevolking?

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

Minder focussen op gewicht en meer op gezondheid. Dat wordt internationaal bepleit. Centraal in deze visie staat:

Versterken van lichaamstevredenheid

Tevreden zijn met je lichaam, 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 gezondheid is goed voor iedereen en voor niemand schadelijk.

Wat deze mythes met ons doen

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

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

- Op lange termijn is er veeleer **gewichtstoename** dan gewichtsverlies
- **Ons eet- en beweggedrag raakt verstoord**
 - 1/4 van de jongeren ervaart controleverlies bij het eten
 - 1/5 van de meisjes stelt lijngedrag om minder te wegen
 - 1/5 van de volwassenen slaat maaltijden over in functie van gewichtsverlies

Door de juiste dingen te eten en de juiste oefeningen te doen zouden we een lichaam krijgen dat beantwoordt aan het schoonheidsideaal.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat deze mythe (helaas) niet correct is:

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

De mythe van het bereikbare schoonheidsideaal



- De helft van de mensen met overgewicht blijken metabool gezond te zijn, en 1/3 van de mensen met een normaal gewicht niet.
- Gezondheid hangt voornamelijk samen met hoe iemand leeft. Andersom geldt ook: om de gezondheid te bevorderen is er meer nodig dan enkel gewicht verliezen.

De mythe van het gezonde gewicht



Aanbod voor helpdeskmedewerkers

- Handleiding voor helpdeskmedewerkers
- Vormingsaanbod en infofiches
- Verwijshulp van maandag tot donderdag en online

www.eetexpert.be
secretariaat@eetexpert.be

016 84 56 99
0496/28 80 57
voor dringende vragen

 **Eetexpert**
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen