
Jongeren en hun eetgewoonten: kapstokken voor leerlingbegeleiders

An Vandeputte

Psychotherapeute en preventiewerker

1. Eten en weten: nieuwe houvasten voor opvoeders bij het eetgebeuren van jongeren
 - 1.1. Jongeren, hun eten en hun uiterlijk: wiens zorg?
 - 1.2. Kunnen we jongeren beter leren eten?
 - 1.2.1. Leren vraagt tijd ...
 - 1.2.2. Leren vraagt goede mentoren ...
 - 1.2.3. Tot slot: leren vraagt een duidelijk doel ...
 - 1.3. Wat is normaal?
 - 1.3.1. Nieuwe en vreemde smaken bij pubers
 - 1.3.2. Eenzijdige voedselvoorkeuren
 - 1.3.3. Te veel en te weinig eten
 - 1.3.4. Wanneer eten?
 - 1.3.5. Omgaan met dieetgedrag en de spiegel
 - 1.3.6. Omgaan met snoep en snacks
2. Beter voorkomen dan genezen: aan het werk met de klas
 - 2.1. Niet 'wat je eet', maar 'wie je bent' onder de aandacht brengen
 - 2.2. Groeibevorderende thema's i.p.v. probleemverhalen
 - 2.3. Versterken en weerbaarder maken
 - 2.4. Concreet aan het werk in de klas
 - 2.4.1. Inpakken op speermomenten in de klas rond voeding en gewicht
 - 2.4.2. Preventieve acties in de klas
3. Signalen van probleemgedrag: aan het werk met de jongere
 - 3.1. Probleemherkenning
 - 3.2. Het eerste gesprek
 - 3.3. De volgende gesprekken
 - 3.4. Motiveren naar externe hulp

3.5. Wat met de klas?

4. Literatuur

Krachtlijnen

We raken het bijna gewoon: in de klassen en aan onze eettafel gonst het van dieetplannen. Geruisloos worden we meegesleept in een maatschappelijk beladen thema. Hoewel we allen al generaties eten, lijkt geen onderwerp meer controverser en spanning uit te lokken. Te veel? Te weinig? Te (on)gezond? Jongeren zijn echte lekkerbekken die graag calorierijk eten, maar tegelijk lijkt net bij hen 'eten' een kwetsbaar thema te zijn dat hun jonge leven kan beheersen. Een delicaat thema om in tussenbeide te komen op school?

Dit hoofdstuk biedt leerkrachten een stappenplan om met jongeren aan het werk te gaan. In een eerste deel krijgen opvoeders en leerkrachten nieuwe kapstokken voor het uitbouwen van een houding rond dit thema bij jongeren. Daartoe bekijken we het thema met wat relativerende afstand die nodig is voordat we tot doordachte actie overgaan. Zowel bij preventie als bij vroegbegeleiding kunnen te snelle acties onbedoelde effecten geven. Zelf beïnvloed door een bepaalde tijdsgeest, beseffen we niet altijd hoe we door dit thema gekleurd zijn.

Het tweede en het derde deel begeleiden acties: preventie, herkenning, en motivering stap voor stap.

■ 1. Eten en weten: nieuwe houvasten voor opvoeders bij het eetgebeuren van jongeren

1.1. Jongeren, hun eten en hun uiterlijk: wiens zorg?

een te sterke focus
op ons eetgedrag

Zijn jongeren wat raar bezig met eten of spiegelen ze waar onze maatschappij op vastloopt? We willen geen overgewicht, maar ook geen fixatie op ons bord met eetstoornissen tot gevolg. En dus zitten we verkrampd aan tafel. In een maatschappij van sterke verandering, met druk op diverse terreinen zoeken we naar houvast. Meer dan vroeger willen we over het leven controle krijgen. We willen gezond blijven en berekenen hoeveel we mogen eten in verhouding met onze beweging. En omgekeerd. Wat van oudsher al vanzelf gaat, wordt beredeneerd en vercommercialiseerd. Geruisloos wordt eenieder meegenomen in een tijdsgeest met een te sterke focus op eten en gezondheid.

Zomaar? De geschiedenis leert ons dat waar we nu staan niet toevallig is, maar voortspuit uit een rijk voortraject van actie-reactie, van genieten van nieuwe vooruitgang, en bijsturen van ziekmakende effecten ... Pas als we doordenken over hoe ons slankheidsideaal en de huidige eetcultuur historisch groeiden in een spel van actie en reactie, krijgen we zicht op de culturele waarden waardoor we allen zelf beïnvloed zijn. Pas na achteroverleunen en bewust worden herwinnen we keuzevrijheid wat ons eetgedrag betreft.

van overleven tot
genieten

In het begin van deze eeuw was eten een kwestie van overleven. Het potje van onze overgrootouders bestond vooral uit aardappelen en een keer per week een stukje vlees. Eten veranderde na de oorlog van betekenis: eten gebeurde niet meer om te overleven, maar om te genieten. Fruit deed zijn intrede, en kaas, vlees en chocolade waren een teken van welstand. Tegelijk werden mensen overdag sedentair. Werken op het land werd vervangen door kantoorwerk, en dat toonde even later een keerzijde ... Ondervoeding werd overvoeding in de jaren vijftig. Het waren de jongeren die hierop reageerden: regelmatig jezelf wegen en af en toe op dieet. De slankheidscultuur was geboren. Maar dat dit kon leiden tot ongezonde excessen, symboliseerde Twiggy in de jaren zeventig. De jongeren van dat moment reageerden dat te mager ongezond kon zijn. Een nieuwe tegenbeweging ontstond: 'gezondheid troef'. De gezondheidsindustrie floreerde. Maar te gezond kan ook ziekelijk worden. Orthorexia toont dat ook die hype bijsturing vraagt. Toch willen we kost wat kost uit de obesitastang blijven. Vandaar de kramp? Gezinnen zoeken zich een houding. En dat hebben jongeren gevoeld. Veel jongeren ontbijten te

weinig en diëten onnodig tijdens de maaltijden. Tegelijk beschrijven velen van hen dagelijks controleverlies met eetbuien.

1.2. Kunnen we jongeren beter leren eten?

eten moet je leren

Net zoals slapen, spelen, studeren, moet ook eten geleerd worden. Maar leren vraagt tijd, goede mentoren en een duidelijk leerdoel. Het vraagt ook inhaken op de normale ontwikkeling (1.3).

1.2.1. Leren vraagt tijd ...

De beschikbare tijd om eetgedrag te modelleren, blijkt in gezinnen erg gereduceerd te zijn. Het ontbijt verloopt voor veel jongeren chaotisch, en 's avonds vindt een soort serie-eten plaats, waarbij gezinsleden apart en na elkaar eten, afhankelijk van ieders avondactiviteiten. Als leerkrachten kunnen we moeilijk in het thuisgebeuren tussenbeide komen, maar hoe doen we het op school? Met de negen halve dagen per week op school zijn er heel wat kansen tot modelleren.

opvoeders zijn
rolmodellen

1.2.2. Leren vraagt goede mentoren ...

Zoals bij vele andere dingen, leert een kind tafelgewoonten door imitatie. Welk rolmodel zijn we zelf in een maatschappij die (te) veel druk legt op eten en uiterlijk? Opvoeders staan model met wat ze eten, hoeveel ze eten, hoe ze eten en welke sfeer het eten krijgt: ontspannen of als rengevecht met calorieën?

Onbewust geven we echter ook normen en waarden door. Mc Cabe et al. (2007) vonden dat moeders, zonder zich hiervan bewust te zijn, aan vierjarigen overbrengen dat meisjes niet dik mogen worden, op hun gewicht moeten letten en oefeningen moeten doen, en dat jongens niet dun mogen zijn, spieren verdienen, gezond moeten eten en buiten moeten spelen. In het onderzoek blijkt ook hoe leerkrachten de eigen attitudes onbewust al vanaf de kleuterklas doorgeven. Die vaststelling geeft niet alleen aan hoe sterk opvoeders zelf beïnvloed zijn door de tijds cultuur waarin ze leven, maar geeft ook aan hoeveel ze onbewust op zeer jonge leeftijd doorgeven.

groeien moet het
doel zijn

1.2.3. Tot slot: leren vraagt een duidelijk doel ...

In een tijdsgeest van versterkt gezondheidsdenken en nood om alles onder controle te houden, dreigt een middel-doelomkering. Als eten vroeger een middel was om gezond te groeien, dreigt dit nu alles te bepalen. Gezondheid wordt verengd tot eten en bewegen, en creëert de illusie 'als je goed eet, komt alles goed', maar als we door te gefocust te zijn op eten, krampachtig worden, een negatief lichaamsbeeld krijgen en ons

welbevinden erop achteruitgaat, zijn we niet gezond bezig. Groeien is het doel, en dit zowel fysisch, sociaal als psychologisch.

1.3. Wat is normaal?

de basis leggen voor
de puberteit

Beïnvloed door de drukte rond het bord, zitten opvoeders vaak erg gefocust aan tafel en verwarren daarbij experimenten die binnen de normale groei passen met probleemgedrag. In deze paragraaf frissen we heel wat basisinfo op over de normale groei bij jongeren op het vlak van smaak, voedingsvoorkeuren, portiegrootte, eetstructuur en eetgewoonten. Je vindt er telkens suggesties om bij te sturen.

Aangezien het accent bij pubers vooral ligt op individuatie en autonomieontwikkeling, is de puberteit eigenlijk niet de beste periode is om te sleutelen aan eetgedrag. De basis moet ervoor geleerd zijn. In de normale groei krijgt elk thema zijn plaatsje. Pubers willen zelf uittesten wat ze ervoor hebben geleerd.

1.3.1. Nieuwe en vreemde smaken bij pubers

Opvoeders kunnen zich eraan storen: 'hot' en 'spicy' regeert tijdelijk bij pubers en 'rare' smaakcombinaties worden uitgeprobeerd. Het bewijs dat de jongere al geslaagd is in heel wat smaakontwikkeling ervoor? Even op een rijtje ...

- Voor achttien maanden eet een kind de meeste voeding zonder problemen op.
- Vanaf achttien maanden wordt een kind selectiever, ontwikkelt het voorkeuren, én een willetje ... Mondje toe is vaak het eerste domein waarmee het in zijn neefase experimenteert. Drie vierde van de kleuters zijn neefoob. Ze weigeren nieuwe dingen te proeven. Niet te veel focussen op eten, maar aandacht geven aan wie het goed doet aan tafel, afleiding zoeken en verleiden tot ontdekken van nieuwe smaken doen wonderen.
- Rond zeven jaar is bij velen de periode bij uitstek om tot smaakexperimenten te verleiden. Het smaakpallet kan zich maar verder ontwikkelen door een diversiteit aan smaken te proeven. Beter kleine proeverijen als ontdekkings, in een positieve sfeer, zodat herhaald contact mogelijk is. De meeste kinderen hebben een tiental proefbeurten nodig om iets lekker te vinden.
- Iedereen blijft zijn hele leven evolueren wat smaken en voorkeuren betreft. Bittere smaken komen vaak op het eind van de rij.
- Pubers zoeken naar grenzen ... de kroon op het werk van veel ontwikkelen ervoor?! In hun zoeken naar identiteit, zoeken ze naar

smaken die ‘eruit’ komen en geassocieerd worden met waar ze zelf voor willen staan: een zelfbewuste vegetariër, een pikante jongen, een zuiderse genietter, of een supergezonde durver ... Benoemen wat ze lekker vinden, en dit af en toe speciaal voor hen bereiden, bevestigt hen in hun groeiende identiteitsontwikkeling.

puberteit is
experimenteren

1.3.2. Eenzijdige voedselvoorkeuren _____

Pubers zijn in alles wat extremer. Ze hebben niet alleen smaakvoorkeuren, ze neigen vaak naar eenzijdige voedingspatronen. Zoals ze met muziek en kledij experimenteren, zo experimenteren ze ook met eten. ‘Vertel me wat je eet, en ik zeg je wie je bent’, zo lijkt het wel. De ene dag zijn ze vegetariër, de andere dag verkiezen ze junkfood, en nog een andere dag gaan ze voor de mediterrane keuken in alle facetten. Eten wat de pot schaft, is het advies. Een vegetarische uitbreiding kan eventueel wel. Maar wie verantwoordelijk is voor aankoop, keuze, en bereiding blijft eigenaar van het domein, en niet de jongere ...

hoeveelheid volgens
leeftijd

1.3.3. Te veel en te weinig eten _____

‘De ene dag eten pubers de kommen leeg, de andere maand slaan ze maaltijden over’. Pubers experimenteren, maar vallen uiteindelijk terug op wat ze eerder leerden wat de grootte van de porties betreft, of het aantal boterhammen dat je spontaan eet, de gewoonte om een tweede portie te nemen, fruit te eten, te snoepen, frisdrank te drinken, voor de tv te eten, enzovoort.

Een goede spelregel blijft: ‘opvoeders bepalen wat, waar, wanneer, en hoe er wordt gegeten, kinderen beslissen hoeveel ze eten’.

Maar hoeveel eten? Het bord van een volwassene is geen goed referentiepunt voor een jongere. Leeftijdsgestemd is de uitdaging. De onderstaande info zal opvoeders helpen.

Kinderen tot 6 jaar beschikken over een zelfregulatiesysteem wat portiebehoeften betreft. Ze zijn in staat zelf in te schatten hoeveel ze nodig hebben. Als kleuters in een fysieke groeifase zitten, hebben ze meer honger, als ze emotionele thema’s verwerken eten ze vaak minder, en als ze moe zijn komen ze niet meer aan eten toe.

Lagerschoolkinderen eten niet langer alleen wat ze nodig hebben. Ook omdat ze daar zin in hebben. Hen leren onderscheiden wanneer ze ‘honger’ en wanneer ze ‘zin’ hebben, is belangrijk in de preventie van overgewicht.

Net voor de puberteit eten veel lagereschoolkinderen plots meer. Dit is een nieuwe aanleiding voor ouderlijke ongerustheid, maar een normale groeifase. Aanleg van wat pubervet blijkt functioneel te zijn in het hormonale voorbereidingsproces ... Het behoud van een goede eetstructuur helpt: niet méér eetmomenten (en snoepmomenten), maar mogelijkheden inbouwen voor meer aanbod tijdens eetmomenten.

Pubers groeien op korte tijd snel. Dat vergt extra calorietoevoer en dat doet eten. Maar ze weten niet altijd hoe ze 'extra honger' moeten opvangen. Ze zijn meer dan wie ook erg gevoelig aan variatie. De marketing rond calorierijke snacks is hierop gericht, maar gezonde snacks lijken snel saai. Opvoeders kunnen op voorhand met hen doornemen hoe ze gevarieerd honger na school kunnen opvangen, en de honger na 22 uur op dagen die duren tot na middernacht. Maar los daarvan zullen pubers experimenteerruimte vragen. Ze verkennen op alle vlakken, ook in hun eetgedrag.

1.3.4. Wanneer eten? _____

een goede
eetstructuur

Net zoals pubers allerlei aspecten onder vuur nemen, doen ze dit ook met hun eetstructuur: 'Wanneer eten?' blijkt voor pubers niet zo evident te zijn. Hun dag begint niet alleen later, er is ook heel wat aanbod van buitenaf en ze kunnen niet echt terugvallen op voorbeeldgedrag thuis. Vroeger werd er klokvast met de hele familie getafeld. Dat structureerde de dag en het was een sociaal gebeuren.

Jongeren vragen hulp bij het opbouwen van een goede eetstructuur. Een dagmenu bestaat uit drie hoofdmaaltijden (ontbijt, middag- en avondeten) en twee à drie tussendoortjes, bij voorkeur op vaste tijdstippen. Ongeveer om de vier uur iets eten zorgt voor nieuwe energietoevoer, maar ook dat er periodes zijn waarin niet gegeten wordt en de maag tot rust kan komen. Jongeren verschuiven – zeker in het weekend – graag hun dag: ze raken nog nauwelijks aan de ontbijttafel, maar als iedereen bijna gaat slapen beginnen ze te leven. De tijd na het avondmaal is vaak heel wat meer dan vier uur: hoe kunnen ze verstandig 'snacken'?

Pubers vragen begeleiding in leren omgaan met aanpassingen (bijvoorbeeld: wat moet ik doen als ik een afspraak heb die net valt op een maaltijdmoment?). Jongeren zo snel mogelijk met dagelijkse problemen doordacht leren omgaan, geeft hen handvatten om latere problemen aan te pakken.

omgaan met
lichaamsverandering

1.3.5. Omgaan met dieetgedrag en de spiegel _____

Pubers testen het slankheidsideaal uit. Recente studies geven aan dat ongeveer de helft van de adolescenten zegt te lijnen. Gelukkig tonen dezelfde studies dat lijngedrag niet altijd leidt tot eetstoornissen. Dieetgedrag kan bij de meeste jongeren beschouwd worden als een moment van experimenteren en verkennen van wie ze zijn. Meestal is dit tijdelijk, en gericht op enkele kilo's minder wegen. Gevaar lopen pubers met overgewicht die een sterke gewichtsdeling willen bereiken: ruim driekwart van de jongeren met overgewicht gebruikt eetgestoorde methodes om gewicht te verliezen en die methodes vertwaalfvoudigen het risico op eetstoornissen bij die groep.

Ook spiegelen is een normale fase in het omgaan met plotse lichaamsverandering. Hoewel veel ouders direct het ergste vrezen, zijn negatieve uitlatingen voor de spiegel voor tieners vaak een manier om te zeggen: 'Kijk, ik groei, zie wat hier allemaal gebeurt met mij.' Dat is het moment voor begeleiders om te vertellen hoe ze zichzelf op die leeftijd voelden. Maar puberreacties tijdens het weegmoment in het medisch onderzoek zijn even dankbare kansen tot info over het normale groeiproces, waar ze erg benieuwd naar zijn. In een maatschappij waar we sterk geneigd zijn te problematiseren, vergeten we vaak dat normale groeivragen soms een tijdsgeest gekleurde verpakking krijgen, maar in wezen niet anders zijn dan groeivragen van een generatie ervoor.

1.3.6. Omgaan met snoep en snacks _____

In een mediacultuur die stimuleert om snacks en fastfood te consumeren op school, na schooltijd en voor de tv, moeten we jongeren leren hiermee om te gaan. Dit blijkt niet zo eenvoudig. Verbieden doet nog meer snoepen, zo blijkt. Jongeren bewuster leren omgaan met snoep is een uitdaging voor opvoeders, ook voor leerkrachten.

■ 2. Beter voorkomen dan genezen: aan het werk met de klas

2.1. Niet 'wat je eet', maar 'wie je bent' onder de aandacht brengen

zoeken naar
identiteit

Jongeren en hun eetgedrag lijkt een thema waarrond bijgevoeld kan worden, maar doen we daar goed aan in die ontwikkelingsfase? Ongetwijfeld rijst dezelfde vraag op veel andere deelterreinen waar pubers voor volwassen ogen de mist in gaan. In hun puberteit gaan jongeren uitproberen en ontdekken wat ze zelf willen overhouden van wat ze in de fases ervoor rond zich zagen. Dat jongeren ook het tafelen en hun eetgedrag onder vuur nemen, geeft aan dat het voor hen een belangrijk

terrein is. Ontnemen we hen niet een groeikans als we hen niet de ruimte geven om voor zichzelf hierover een mening te vormen? Vasthouden en beschermen verhindert groeien. Goed mentorship richt zich in die fase dan ook niet op verhinderen van experimenten en zelfs van probleemgedrag, maar op ondersteunen van hun groei en zoeken naar identiteit. Niet 'wat je eet', maar 'wie je bent' is aan de orde bij de jongere.

2.2. Groeibevorderende thema's i.p.v. probleemverhalen

*groeithema's
aankaarten*

Onderzoekers pleiten ervoor om voor de klas niet te focussen op probleemthema's omwille van onbedoelde effecten: hoewel maar een klein deel van de jongeren problemen heeft, geven lessen over probleemgedrag jongeren de indruk dat het heel normaal is als je stoornissen ontwikkelt. Je krijgt er alvast aandacht mee en sommigen leren in een les 'over de stoornis' hoe ze zelf kunnen experimenteren ... Gefixeerd op hun gewicht en uiterlijk worden jongeren niet beter van een les over eetproblemen. Bovendien krijg je er moeilijk vat op, zodra het zich in de klascultuur gezet heeft.

Onderzoekers zijn het erover eens: voor het schoolbord brengen we beter gedrag in de aandacht dat ieder in de klas mag overnemen. Groeithema's zijn bij uitstek voor iedereen erg herkenbaar, versterken wat al goed gaat bij velen, en geven een hoge betrokkenheid.

2.3. Versterken en weerbaarder maken

weerbaar worden

Groeibevorderend werken sluit aan bij het krachtige deel van jongeren en versterkt waar nodig. Dit weerbaar worden lijkt op vele vlakken een belangrijke factor te zijn. Niet alleen in de preventie van eet- en gewichtsproblemen, maar ook bij preventie van zelfverwonding, suïcide, drank- en drugsmisbruik, pestgedrag, en allerlei gedragsproblemen. Beschermende factoren voor al die problemen zijn gelukkig dezelfde: jongeren weerbaarder maken in het omgaan met allerlei media, hen helpen bij het uitbouwen van een positief zelfbeeld, het ontdekken van goede strategieën om met moeilijke emoties om te gaan, en het versterken van sociale contacten blijken de beste ingangspoorten voor preventief werken in de klas. In de nieuwste richtlijnen van 'The Academy for Eating Disorders' wordt gepleit voor preventie die de sociale, emotionele en fysieke aspecten van gezondheid een gelijkwaardig belang geeft. Interventies mogen niet enkel focussen op meer bewegen en gezond eten, maar moeten ook leiden tot een beter zelfbeeld, een positieve lichaamsomgang en meer respect voor diversiteit in uiterlijk (Daniëlsdotir, Burgard & Oliver-Pyatt, 2009).

2.4. Concreet aan het werk in de klas

Jongeren brengen meer dan de helft van hun tijd op school door. Hoewel de school niet tussenbeide kan komen in het thuisgebeuren, past preventief werken perfect binnen de pedagogische opdracht, op voorwaarde dat dit gebeurt met de hele klas en iedere leerling er beter van wordt. Te veel aandacht geven aan één leerling wat negatief symptoomgedrag betreft, zet in de klasgroep heel wat processen in werking die niet echt zinvol zijn. Wanneer een leerling individuele zorg vraagt, wordt relevante info doorgegeven aan de leerlingbegeleider en de CLB'er, die de nodige stappen zetten voor een accurate verdere individuele opvolging buiten de klasaandacht. Preventief kan de leerkracht in pikken op speermomenten, of zelf een programma uitwerken.

2.4.1. Inpikken op speermomenten in de klas rond voeding en gewicht _____

klasgesprekken

Meestal onverwachts kunnen klasgesprekken reveleren hoe sterk de klas bezig is met eten, gewicht en uiterlijk. Het zijn fantastische kansen tot invoegen en bijsturen. In het onzeker zoeken naar wie ze zijn, nemen jongeren thema's beet die maatschappelijk veel aandacht krijgen. In die zin houden ze spiegels voor ... Jongens die zich beroeren over hun spiermassa, en meisjes die zich focussen op hun buik hebben al helemaal door wat sociocultureel speelt. Met die verpakking kunnen ze allemaal eigen thema's en vragen verhullen. "Ik heb een dikke buik" zegt ons: oei, ik groei en herken mezelf niet meer ... Dan is ons antwoord beter: "Ben je benieuwd hoe groei gaat?" dan discussies over hoe dik/dun die jongere nu precies oogt.

rol LO-leerkracht

De les LO is letterlijk uit de kleren gaan en geconfronteerd worden. Een delicaat moment waarin culturele normen getoetst worden en reacties van volwassen modellen verwerkt worden. Leerkrachten LO zijn gezondheidscoachen bij uitstek in zoverre ze niet hetzelfde zeggen als wat jongeren in de media horen. Leren bewegen omdat het leuk is en goed is voor je lichaam is hun kerntaak, maar ook lief zijn voor jezelf en je lichaam, voorleven hoe groei gaat, en mediaweerbaarder maken zijn sterke preventieve inputs bij het vak LO.

het eetgebeuren
aangenamer maken

Etenstijd is voor veel jongeren een rustpunt: een moment van bijpraten, op adem komen, terugblikken naar wat was en voorbereiden van wat komt. In veel huishoudens geen stil moment, maar wel het leukste van de dag vanwege het contact. Op school is het niet anders, en toch ... hoe organiseer je dit zuurstofmomentje in de dag met honderden jongeren tegelijk? Leerkrachten nemen vaak zelf middagpauze en laten het eetmoment superviseren door logistieke medewerkers die voor de jongeren

minder impact hebben. Ze eten zelf niet, maar lopen rond en proberen vooral in de gaten te houden dat er snel doorgewerkt wordt ... Uitnodigend?

Gestructureerd en toch belevingsvriendelijk, kan dat? School maken doe je samen met velen. Schoolprojecten opzetten rond de referentie met inspraak van gebruikers lijkt ons een prima aanzet voor gezondheidsbevorderend werken. Warme kleuren, zachte achtergrondmuziek, afwisselende tentoonstellingen uit eigen werk, kleine en grote verrassingen aan tafel, kleine groepen, bezoek van een leerkracht die komt mee eten, ... het zijn leuke ideeën waarvoor je op school wel trekkers vindt. Het komt erop aan het eetgedrag samen met je groep gebruikers weer gezellig te maken.

*gezonde
tussendoortjes*

Speeltijd, snacktijd? Er is heel wat te doen over de tussendoortjes op school. Vanuit de nadruk op gezond lijkt ook het tussendoortje een strijdtoneel waarrond hard gezocht wordt.

Tijd voor klassikaal aanbod met minder afval, en afwisseling over de week heen? Projecten als tutti frutti doen dit al – met veel succes – wat fruitbedeling op school betreft. Waarom niet elke dag met telkens andere soorten tussendoortjes?

de ouders betrekken

Wat er ook op school verandert, het sijpelt thuis door. Goede duiding over acties is vaak al voldoende om ouders mee te krijgen. Toch wordt dit te vaak over het hoofd gezien. Goed geplande acties staan dan op voorhand al onder druk.

*gezondheid is meer
dan eten en
bewegen*

2.4.2. Preventieve acties in de klas _____

Na een tijd waarin gezondheid vernauwd werd tot eten en bewegen (input-outputmodel), wordt gezondheid nu verbreed: zich goed voelen, sociaal een plekje hebben, met emoties kunnen omgaan blijken ook erg belangrijk te zijn. Gerichte acties op school worden daardoor bijgesteld.

- Interventies richten zich op eetstructuur i.p.v. op voedingsproducten: het gaat niet om wat je eet. Wel het aanhouden van een goede eetstructuur met drie hoofdmaaltijden en twee à drie tussendoortjes is belangrijk. Maaltijden overslaan, om later op de dag tussen maaltijden door honger te stillen ... We doen er niet goed aan.
- Interventies moeten gericht worden op genietend bewegen i.p.v. bewegen om calorieën te verbranden. Eten volgens wat we verbruiken, en verbruiken volgens van wat we gegeten hebben, werkt ziekmakend. Bewegen is gewoon goed als het is afgestemd op je algemene

gezondheid. Het is voor iedereen anders, maar wordt het best weer losgekoppeld van calorie-inname.

- Interventies versterken het zelfbeeld: gezondheidsbevorderend werken moet het beste in iemand naar boven halen en mag niet tot gevolg hebben dat je je slechter in je vel gaat voelen. Niet hoe iemand eruitziet, maar wie iemand is, daar draait het om. Een positieve omgang met elkaar in de klas en in de vriendengroep, een prestatiesfeer waarin ieder ergens goed in is, een schoolsfeer van verbondenheid zijn belangrijke werkdoelen.
- Kinderen en jongeren leven echter niet alleen in school. Steeds meer krijgen jongeren toegang tot allerlei media: tv-beelden, tijdschriften, het internet, muziekclips, ... Mediaweerbaarder maken kan perfect aansluiten bij onderwijsdoelen. Het komt erop aan dat jongeren leren zich minder door mediabeelden te laten beïnvloeden. Het is niet fair als jongeren op zoek naar modelleren, zich vergelijken met kunstmatige bewerkte beelden. Het wordt nog interessanter als we hen met elkaar kunnen laten uitwisselen: het versterkt wanneer jongens aangeven dat ze niet-gefotoshopte beelden verkiezen als ze denken aan echte vriendschap, en als sommige meisjes kunnen aangeven hoe goed ze zich voelen zonder aan de idealen te beantwoorden.
- Omdat ook sociale contacten in en buiten de klas erg beschermend blijken te zijn ter voorkoming van allerlei psychische problemen, is investeren in netwerking in de klas uiterst zinvol. Vooral na de aankomst in de 'grote' school lijken veel jongeren op eilandjes te leven, met alleen af en toe wat radio-(lees: pc-)contact. Werken met groepswerk, versterken van 1-1-contacten en groepsgesprekken zijn niet alleen erg zinvol naar attitudevorming toe, maar ook versterkend op het sociale vlak.

Voor die thema's zijn recent heel wat werkmaterialen ontwikkeld.

■ 3. Signalen van probleemgedrag: aan het werk met de jongere

3.1. Probleemherkenning

kennis risico- en
beschermende
factoren

Hoewel leerkrachten in de klas alleen aandacht geven aan gezond gedrag, zijn leerkrachten vaak de eersten die signalen traceren bij beginnende problemen.

Verschillende instanties kunnen op school met het eetprobleem van de jongere geconfronteerd worden: het personeel dat toezicht houdt tijdens

de lunch, de klastitularis, de turnleerkracht, de leerkracht godsdienst/moraal, de directie.

Het is belangrijk om jongeren zo snel en efficiënt mogelijk bij hun eetproblemen te helpen. Bij leerlingen in het secundair onderwijs die binnen het jaar worden behandeld, is er een herstelpercentage van quasi 100 %. Maar te snel problematiseren bevat ook risico's. Hoewel de school veruit de meeste informatie over de leerling heeft, blijft het een zeer moeilijk punt om te evalueren of een leerling wat 'prult' dan wel een eetprobleem ontwikkelt. In sommige klassen zijn er immers tijdelijke golven van gezond eten, vegetarisme, lijnen, ... Goed overleg is vereist voordat je naar de leerling toe een initiatief neemt.

Voor de herkenning van eet- en gewichtsproblemen in een vroeg stadium is kennis van de risico- en beschermende factoren interessant. Hoe meer risicofactoren zich voordoen, hoe groter de kans op de ontwikkeling van een ernstig eetprobleem. De aanwezigheid van beschermende factoren, zowel persoonlijk als in de omgeving, zal de kans op een ernstig eetprobleem aanzienlijk doen afnemen.

Het is niet de bedoeling dat leerkrachten diagnoses stellen. Leerkrachten moeten geen kennis hebben van de aparte stoornissen, maar kennis van risico- en beschermende factoren kan eerste signalen van leerlingen helpen plaatsen (zie Tabel 1). Overleg met CLB'ers is altijd aangewezen.

Tabel 1: risico- en beschermende factoren bij ontwikkeling van eetproblemen

Risicofactoren	Beschermende factoren
Kindfactoren	
Geboortecomplicaties (prematuuriteit, dismatuuriteit, langdurige sondevoeding, ...). Temperament. Negatief zelfbeeld, gebrek aan zelfvertrouwen, faalangst. Negatief lichaamsbeeld / sterke focus op het uiterlijk. Perfectionisme. Afhankelijk van goedkeuring van anderen. Kan moeilijk gevoelens uiten. Lijngedrag. Aanleg voor overgewicht. Aanleg voor depressie of verslaving. Ontwikkelingsstoornis (bv. autismespectrumstoornis).	Voldoende sociale vaardigheden. Bestendig tegen sociale druk. Goed welbevinden. Meer aandacht voor welbevinden dan uiterlijk.

Risicofactoren	Beschermende factoren
Ouderfactoren	
De opvoedingsstijl van de ouders (autoritair, permissief, nalatig). Sterke focus op het uiterlijk. Prestatiegerichtheid. Lijngedrag. Psychische problemen bij ouders (depressie, verslaving, eetstoornis).	Goede gezondheid. Stabiele persoonlijkheid. Opvoedingscompetentie.
Gezinsfactoren	
Echtscheiding & conflicten. Geweld, verwaarlozing, mishandeling partner. Ingrijpende gebeurtenissen bij gezinsleden. Problematische communicatie, weinig uiting van gevoelens.	Stabiele, evenwichtige gezinsrelaties.
Omgevings- en sociale factoren	
Isolement, gepest worden. Gebrekkige sociale bindingen. Conflicten. Competitiesport en ballet.	Aanwezigheid van vertrouwensfiguur. Aanwezigheid van vriendjes. Sociale steun. Goede sociale bindingen.

Bron: Eetexpert.be.

signalen herkennen Je moet alert zijn als de leerling op verschillende vlakken verandert: fysisch, gedragsmatig, sociaal en/of emotioneel.

Hoewel je duidelijk het gevoel kunt hebben dat een leerling misschien wel eetproblemen heeft, is motivering naar hulp vaak een proces dat veel tijd vraagt.

Besef dat je de achterliggende problematiek niet kunt en niet moet oplossen. Jouw taak richt zich op het motiveren van de leerling om professionele hulp in te roepen.

3.2. Het eerste gesprek

overleg met collega's en CLB, daarna met de jongere

Als je het gevoel hebt dat er reden is tot ongerustheid, is het goed er met enkele collega's en met het CLB over te praten. Geef hen je observaties en vraag of ze die herkennen. Is dit zo, dan is het goed na te gaan wie het best met de leerling praat (wie krijgt het vertrouwen van de leerling

en wie heeft rond dit thema genoeg zelfvertrouwen?). Enkele tips voor het eerste gesprek.

- Nodig de leerling onopvallend uit.
- Zorg voor een rustige plaats en voldoende tijd.
- Begin het gesprek transparant. (Deel open je bezorgdheid mee, bijvoorbeeld dat je merkt dat hij/zij wat meer alleen is, dat zijn/haar schoolresultaten achter blijven, ...)
- Blijf concreet (geen interpretaties maken).
- Haal aan welk gedrag je ongerust maakt (bijvoorbeeld het weggooien van de lunch, het drinken van erg veel water, vaak naar het toilet gaan om over te geven, ...).
- Luister naar de reactie.
- Kwaadheid, overbezorgd zijn, negeren zijn mogelijke reacties van de leerling. Blijf kalm. Herhaal wat je hoorde om te tonen dat je luisterde. Geef aan dat je die gevoelens wel kunt begrijpen en dat je samen wilt zoeken naar een weg.
- Het is belangrijk dat je bij jongeren met eetproblemen heel geleidelijk werkt. Het is zinvol om aan te geven dat je er op een later moment op wilt terugkomen. Maak een nieuwe afspraak om hem/haar de kans te geven tot verwerken.

3.3. De volgende gesprekken

Als er bij de leerling een opening komt, wil dit niet zeggen dat die alles wil vertellen. Het betekent dat hij of zij je dichter bij zich toelaat en vertrouwen geeft. De leerling blijft zitten en luistert zonder te ontkennen te veel met uiterlijk en gewicht bezig te zijn. Wanneer de leerling het probleemgedrag aanvaardt als een probleem, is er een belangrijke stap gezet.

Enkele tips.

- Neem het ernstig als een leerling zegt met het eetprobleem te willen stoppen, juich dit toe. Zeg ook dat je weet dat het moeilijk is gewoontes echt te veranderen. Blijf aandringen dat hij of zij dit samen met iemand doet.
- Hou het bij het hier en nu.
- Probeer eerlijk te blijven. Heb je geen pasklaar antwoord, zeg dat dan ook. Als leerkracht hoef je niet alles te weten.
- Probeer de jongere te motiveren om de ouders zelf in te lichten. Maak hierbij duidelijke afspraken met de jongere over wat die zal zeggen, en tegen welke datum.
- Spreek af wat er gebeurt nadat de jongere het gesprek thuis voerde. Veel leerlingen zullen het gesprek met hun ouders erg moeilijk vinden.

- Als een leerling het gesprek met de ouders blijft vermijden, kan het toch belangrijk zijn de ouders in te lichten, zeker bij jongere pubers en bij levensbedreigende situaties. Bespreek dit dan open. Zeg dat je dit belangrijk vindt, en dat je nadien alles zult doorgeven als de jongere er niet bij aanwezig wil zijn.

3.4. Motiveren naar externe hulp

de jongere
autonomie laten

Hoewel jongeren met eetproblemen vaak inzien dat ze hulp nodig hebben, heeft de angst voor te weinig controle vaak de overhand. Geef hen veel uitleg. Schakel jongeren maximaal in om zelf websites en info op te zoeken. Via het CLB kunnen jongeren aan adressen raken. Het is vaak erg belangrijk erop te wijzen dat ze bij een deskundige terecht kunnen voor een inschattingsgesprek zonder verdere engagementen. Zo houden ze zelf de touwtjes even in handen.

Zodra de individuele begeleiding start, verandert de begeleider van rol: de therapeut coördineert het zorgtraject, de begeleider wordt supporter ...

3.5. Wat met de klas?

probleemgedrag
individueel
aanpakken

Als er iemand in de klas eetproblemen heeft, kan dit nogal wat in de klas teweegbrengen: kwaadheid, negeren of te veel betrokken zijn. Het zijn alle signalen van onmacht die ook wij herkennen.

Erover praten brengt meestal opluchting, maar toch is het vaak niet aangewezen om de jongere met eetproblemen voor de klas te laten getuigen. Groepsprocessen zijn te complex en te onveilig voor die jongere, die er meer baat bij heeft in individuele contacten meer te vertellen als de tijd rijp is ...

■ 4. Literatuur

Eetexpert.be (2008). *Preventie van eet- en gewichtsproblemen op school: stappenplan en ondersteuningsmateriaal voor CLB's*, Brussel: Vlaamse Gemeenschap, ministerie van Welzijn (verkrijgbaar via www.eetexpert.be).

Vanbuel, V. (2007). Ben ik niet te dik? De eerste lijn, *Klasse voor leerkrachten*.

Vandeputte, A. (2002) in Moyson, N. & Roofthoof (red.) (2002). *Van eetlust naar eetlast. Eetproblemen van babyleeftijd tot volwassenheid*, Leuven: Acco.

Vandeputte, A. (2008). Preventie op school van eet-, gewichts- en andere psychische problemen: positief gedrag in de kijken, in BAZO KH Mechelen. *Hoever gaat onze zorg?*, Garant, 259-263.

Vandeputte, A. en Braet, C. (2010). Jongeren en voeding, een delicaat thema?, *Tijdschrift praktische huisartsgeneeskunde Bijblijven*, 6, 13-22.