

Eet-en gewichtsproblemen bij kinderen en jongeren

Groepssessies door eerstelijnspsychologen

Eetexpert 2023
Taaïke Debeuf & An Vandeputte

 Eetexpert



Psycho-educatie 1^e lijn groeithema's

Inleidend hoofdstuk

Groeien... Onze kinderen en jongeren groeien, en groeien op. Vaak lijkt dit een normaal, automatisch en vlot proces. MAAR, soms gaat groeien en vooral opgroeien niet altijd vanzelf. Deze haperingen in het groeiproces zijn een eigenlijk heel normaal! Onze kinderen en jongeren moeten constant nieuwe vaardigheden verwerven in verschillende groeithema's. Zo moeten tieners plots, in hun groeispuurt, leren omgaan met een lichaam die verandert en meer volwassen vormen aanneemt (lichaamsbeeld). Ook dienen tieners zich anders te verhouden tegenover hun ouders en worden leeftijdsgenoten plots belangrijker (sociaal). Vaak ervaren jongeren ook andere emoties dan dat ze als kind ervoeren. Leren omgaan met deze nieuwe, misschien intensere emoties vraagt ook veel uitdagingen voor onze tieners en is dus ook een groeithema (emotieregulatie). Bijkomend wordt ook meer en meer verwacht dat onze jongeren een beter idee krijgen van wat ze zelf willen, en wie ze zijn (identiteit, zelfbeeld). Deze bovenstaande groeithema's lijken misschien evident binnen de puberteit en adolescentie. Maar zo zijn ook 'leren eten' en 'een gezonde leefstijl uitbouwen' belangrijke groeithema's. Tijdens de kleutertijd en lagere school leeftijd wordt het eet- en beweeggedrag sterk gestuurd door de ouders. Zo beslissen de ouders welke tussendoortjes de kindjes meekrijgen naar school, wanneer er wel of geen tussendoortje gegeten kan/mag worden, welke sport het kind uitvoert en of het kind wel of niet naar de training gaat. Eenmaal de kinderen tiener en puber worden, krijgen ze deze verantwoordelijkheden meer zelf. Zo krijgen tieners bv. een centje mee naar school om na school een tussendoortje te kopen, of duiken ze zelf meer de koelkast in om iets te knabbelen; maar beslissen ze ook meer welke trainingen ze wel of niet meevolgen... Door een hernieuwde autonomie worden eten en bewegen, kortom een gezonde leefstijl, ook belangrijke groeithema's. Deze autonomie trekt zich ook door naar het groeithema 'slapen'. Door veranderende hersenprocessen verleggen de slaapnaden zich tijdens de puberteit en adolescentie. In combinatie met meer autonomie dienen tieners hier vaak een groeiproces in te doorlopen: bv. zelf ontdekken hoeveel slaap ze nodig hebben, ontdekken welk slaapritueel voor hen helpend is,... Hapen in elk van deze thema's is normaal en mag gebeuren. Vaak lukt het jongeren en ouders zelf om terug op het groeipad te komen. Toch zorgt het vaak bij heel wat ouders voor zorgen en slapeloze nachten. Wanneer dit het geval is, kunnen jongeren (en hun ouders) baat hebben bij een kortdurende, groeiversterkend traject. In deze inspiratiegids "1^e lijn groeithema's" wordt geprobeerd om laagdrempelig in een 5tal groepssessies op deze groeithema's in te zetten samen met de jongeren.

Deze groeithema's zijn belangrijk in de preventieve aanpak van verschillende psychopathologieën, maar zeker ook in de preventieve aanpak van eetproblemen, en zelfs eetstoornissen (Fairburn, 2008;

Fairburn, Cooper & Shafran, 2003). Hoe vroeger we jongeren terug kunnen helpen en versterken in hun groeiproces, hoe veerkrachtiger ze worden. Op een laagdrempelige manier kan zeer belangrijk werk geleverd worden in het stimuleren van het groeiproces van jongeren.

In de inspiratiegids zal telkens achtergrondinformatie gegeven worden voor de 1^e lijn medewerker. Verdiepende literatuur kan teruggevonden worden in de referentielijst. Voor het werken met de jongeren wordt zowel psycho-educatie als oefeningen voorzien. Idealiter wordt de inspiratiegids in groep gebruikt, aangezien jongeren heel veel van elkaar kunnen leren door met elkaar te spreken. Vaak blijkt het ook een kracht te zijn als jongeren met leeftijdsgenoten kunnen spreken over gebeurtenissen en voorbeelden die voor hen herkenbaar zijn. Per groeithema zullen doelen vooropgesteld worden op het niveau van de cliënt. Deze kunnen door de 1^e lijn medewerker in het achterhoofd gehouden worden bij de psycho-educatie en oefeningen.

Verdiepende literatuur omtrent deze groeithema's kan gevonden worden in Vandeputte, A. (2023). Ben ik te dik mama. Lannoo.

Door de focus te leggen op verschillende groeithema's, wordt een ruimer beeld van gezondheid gepromoot, waardoor de focus weggehaald wordt van enkel het uiterlijk. Dit zorgt ervoor dat iedereen voordeel kan halen uit de boodschappen binnen je preventieaanpak. Ook voor kinderen en jongeren die minder kwetsbaar zijn voor het ontwikkelen van eetproblemen, eetstoornissen en gewichtsproblemen, is het belangrijk om te leren omgaan met emoties, goed te slapen, zichzelf graag te zien,... (= groeithema's). Per bijeenkomst zal 1 groeithema uitgelicht worden.

Inhoudstafel

1. Afwisselend eten
2. Leuk bewegen
3. Lief zijn voor jezelf: lichaamsbeeld en zelfbeeld
4. Emoties reguleren
5. Slapen & Sociaal

Doorheen de gids worden verschillende icoontjes gebruikt. Een legende:



= Vooropgestelde doelen



= Een filmpje



= Brainstorm of Nabespreking



= Psycho-educatie



= Oefeningen of Opdrachten



= Extra informatie

Bijeenkomst 1: Kadering training & Afwisselend eten

Kadering training



Doelkadering voor de 1^e lijn medewerker

Bij de start van eerste bijeenkomst is het belangrijk dat samen met de jongeren een veilige groeps sfeer kan ontstaan door bv. voldoende tijd te voorzien voor kennismaking, groepsafspraken, een informele babbel... Bijkomend is het ook van belang om een kader te scheppen voor elk groeps lid waarom deze groep bijeenkomt, en wat het doel is van deze en de volgende bijeenkomsten. Zo kan psycho-educatie gegeven worden rond het groeiproces en de mogelijke haperingen binnen elk groeithema. Daarbij dient de 1^e lijn hulpverlener ook voldoende aandacht te besteden aan het individualiseren van de klachten en sterktes. Er dient aandacht te zijn voor elke jongere binnen de groep: “Wat zijn groeithema’s waar jij op vastloopt?”, alsook “Wat loopt bij jou goed / ok?”



Doelen op niveau van de jongeren:

- De jongeren weten wie iedereen in de groep is
- Er is een veilige groeps sfeer gecreëerd met duidelijke groepsafspraken
- De jongeren begrijpen wat groei en mogelijke groeithema’s zijn
- De jongeren begrijpen dat “ALLES” een acroniem is voor de verschillende groeithema’s die binnen deze training aan bod zullen komen: afwisselend eten, leuk bewegen, lief zijn voor jezelf (zelfbeeld en lichaamsbeeld), emoties hanteren en slapen
- De jongeren denken een eerste keer na over op welke groeithema’s zij vastlopen, en welke sterktes ze net hebben.



Achtergrondinformatie voor de 1^e lijn medewerker:

- Preventief & 1e lijn gericht inzetten op het voorkomen van eetproblemen, eetstoornissen en gewichtsproblemen kan best gedaan worden door in te zetten op een algemene gezonde levensstijl, bestaande uit verschillende groeithema's
- Een gezonde levensstijl = het acroniem "ALLES" (afwisselend eten, leuk bewegen, lief zijn voor jezelf, emoties hanteren en slapen).
- Groeithema's situeren zich op alle levensdomeinen: fysiek, emotioneel, psychologisch, sociaal.
- Preventie en 1^e lijn gericht ondersteunen dient gericht te zijn op het versterken van deze groeithema's. Daardoor wordt preventie en 1^e lijn gericht werken interessant voor zowel kwetsbare als minder kwetsbare kinderen en jongeren. Elke jongere dient deze groeithema's te doorlopen en kan hierbij ondersteund worden.



Kennismaking & groepsafspraken

Binnen de kennismaking is het belangrijk om een losse, meer informele groeps sfeer te creëren. Mogelijks kan het helpend zijn om een aantal begeleidende vragen mee te geven aan de jongeren als je hen vraagt zich voor te stellen. Ook helpend is om als hulpverlener zelf te beginnen met je voorstelling.

Voorbeelden van begeleidende vragen:

- Wie ben je?
- Wat zijn je interesses/hobby's?
- Leeftijd?
- Met wie woon je samen?
- Waar ben je in het dagelijks leven mee bezig?
- Met welk dier zou je je vergelijken?
- ...

Om een veilige groeps sfeer te garanderen, zijn groepsafspraken zeer belangrijk. Hierbij kunnen volgende voorstellen inspiratie bieden aan de 1^e lijn hulpverlener:

- Eerst van de groep zelf laten komen:
 - Welke afspraken vinden jullie zelf belangrijk?
 - Nadien aanvullen als hulpverlener
- Voorbeelden van een aantal mogelijke groepsafspraken? (UKJA, 2021; Verbeken et al., 2019; Boelens et al., 2019)
 - Behandel elkaar steeds zoals je zelf behandeld wilt worden; met respect.
 - Laat elkaar steeds uitspreken.
 - Luister naar elkaar.
 - Alles wat binnen deze groepssessie wordt besproken, valt onder groepsgeheim en wordt niet doorverteld.
 - Steun elkaar, complimentjes mogen altijd gegeven worden.
 - Draag bij tot een leuke sfeer.
 - Actieve medewerking werkt het beste: als je actief meewerkt zal je het meeste hebben aan de therapie.
 - Wat we afspreken in de sessie, doen we ook (bv. huiswerkopdrachten worden verwacht gemaakt te worden).
- Voorbeelden over hoe deze groepsafspraken 'bindend' gemaakt kunnen worden
 - Deze groepsafspraken kunnen opgeschreven worden op een groot blad
 - Zowel de 1^e lijn medewerker als de jongeren ondertekenen deze afspraken.
 - Om de groepsafspraken elke bijeenkomst in herinnering te brengen, kunnen deze op een zichtbare plaats uitgehangen worden in de therapieruimte



Psycho-educatie aan de jongeren

Doel: Aan de hand van deze psycho-educatie wordt geprobeerd om jongeren inzicht te geven in wat groei is, wat groeithema's zijn, alsook om het doel van de bijeenkomsten te concretiseren voor de jongeren.

Mogelijke inhoudelijke psycho-educatie als voorbeeld:

Wij groeien allemaal, letterlijk in onze lichaamsgrootte, maar ook psychologisch, sociaal, emotioneel,... moeten wij van baby af aan constant groeien en nieuwe vaardigheden leren. Soms gaat dit groeien heel makkelijk, maar soms kan dit ook wat moeilijker lopen. En 1 van die periodes waarin het soms wat moeilijker loopt, is de puberteit en de adolescentie... Toch zijn die haperingen in ons groeiproces

eigenlijk heel normaal, en ervaren heel veel jongeren deze haperingen. We moeten constant nieuwe vaardigheden leren, en die noemen we “groeithema’s”.

Een aantal voorbeeldjes:

- Zo moeten tieners plots, in de groeispuurt, leren omgaan met een lichaam die verandert en meer volwassen vormen aanneemt. Als jongere moeten we dus plots een gans ander lichaam leren aanvaarden en opnieuw ontdekken waarmee we wel tevreden zijn in ons lichaam, waar we misschien minder tevreden mee zijn, maar ook wat ons lichaam allemaal voor ons kan doen. Dit groeithema noemen we “lichaamsbeeld”.
- Ook worden voor jongeren plots hun vrienden veel belangrijker, en zijn jongeren heel erg op zoek naar hoe ze zich sociaal moeten gedragen. Dit niet alleen tegenover onze vrienden, maar onze ouders worden dan vaak ook meer ‘lastpakken’, want als jongere willen net wat afstand leren nemen van onze ouders, willen we meer zelfstandig worden en zelf onze beslissingen nemen. Dit groeithema is dus “sociaal”.
- We weten ook dat jongeren vaak plots hele andere emoties kunnen ervaren, dan dat ze als kind ervoeren. Leren omgaan met deze nieuwe, misschien intensere emoties vraagt ook veel uitdagingen voor de jongeren en is dus ook een groeithema “emotieregulatie”.
- Vaak worden jongeren ook voor moeilijke vragen geworpen: “Wat wil je later doen?”, “wat vind jij belangrijke waarden en normen”,... Er wordt dus meer en meer verwacht dat onze jongeren een beter idee krijgen van wat ze zelf willen, en wie ze zijn,... Dit is het groeithema “identiteit en zelfbeeld”.

Herkennen jullie deze genoemde groeithema’s? *(Laat hier wat ruimte om een groepsgesprek op gang te brengen, en te luisteren naar wat leeft bij de jongeren in de groep).*

Daarnaast zijn er eigenlijk nog 2 belangrijke groeithema’s die misschien minder evident of voor de hand liggend zijn: “afwisselend eten” en “leuk bewegen”. We kunnen die eigenlijk samen nemen onder de noemer “een gezonde leefstijl uitbouwen”. Even terugspoelen naar jullie kleutertijd en lagere school leeftijd: Dan werd jullie eet- en beweeggedrag waarschijnlijk sterk gestuurd door jullie ouders. Zo beslissen de ouders welke tussendoortjes de kindjes meekrijgen naar school, wanneer er wel of geen tussendoortje gegeten kan/mag worden, welke sport het kind uitvoert en of het kind wel of niet naar de training gaat. Eenmaal de kinderen tiener, jongere, puber, adolescent,... worden, nemen we als jongere deze verantwoordelijkheden meer zelf op. Bijvoorbeeld doordat je een centje mee naar school krijgt om na school een tussendoortje te gaan kopen, of omdat je zelf meer de koelkast induikt om iets te knabbelen; maar beslis je ook meer welke trainingen je wel of niet meevolgt... Eigenlijk gaan

jongeren dus ook op de thema's "eten" en "bewegen" meer autonomie krijgen, en daarom wordt ook "een gezonde leefstijl uitbouwen" een belangrijke groeithema.

Deze autonomie trekt zich bv. ook door naar het groeithema 'slapen'. Door veranderende hersenprocessen verleggen de slaapnaden zich tijdens de puberteit en adolescentie. In combinatie met meer autonomie dienen tieners hier vaak een groeiproces in te doorlopen: bv. zelf ontdekken hoeveel slaap je nodig hebt, ontdekken welk slaapritueel voor jou helpend is,...

Belangrijk, dit zijn allemaal groeithema's, dit betekent eigenlijk dat ze allemaal een zoektocht zijn naar wat voor jou wel werkt, en wat minder goed werkt voor jou. Hapen in elk van deze thema's is normaal en mag gebeuren. In deze 5 bijeenkomsten willen we samen nadenken over deze groeithema's, en op zoek gaan naar wat voor jou misschien wat hapert, en hoe we hierin terug wat stappen kunnen zetten binnen elk van deze thema's. Maar we willen evenzeer op zoek naar sterktes die bij jullie aanwezig zijn.



Oefening: Mijn haperingen en sterktes

Doel van de opdracht is om de jongeren te laten nadenken over de bovengenoemde groeithema's, en ze per groeithema mogelijke haperingen alsook sterktes te laten noteren.

Hoe? Gezien dit de eerste bijeenkomst is, en dit reeds een persoonlijke opdracht is, wordt de opdracht eerst schriftelijk individueel gemaakt. Daarna kunnen de jongeren uitgenodigd worden om hierover iets te vertellen in de groep. Echter, misschien zullen niet alle jongeren dit willen of durven, en dan is het belangrijk dat dit als hulpverlener volledig oké bevonden wordt. Als hulpverlener kan je mogelijks een voorgestructureerd werkblad voorzien. Een voorbeeld van zo'n werkblad staat op de volgende pagina.

Mogelijke instructie: Denk even na over de genoemde groeithema's, en ga per groeithema even op zoek naar waar jij misschien tegenaan loopt, dus haperingen; maar ga ook even op zoek naar wat bij jou misschien sterktes zijn op een aantal groeithema's.










Aandachtspunt voor de hulpverlener: stel hier geen verwachtingen op. Het gaat om een eerste denkoefening, om inzicht te krijgen in hoe de jongeren in de groep denken over elk van deze groeithema's.

Als de jongeren zelf moeilijk dingen kunnen bedenken, kunnen bijvragen gesteld worden:

- Vb.: Waarop krijg je soms commentaar van je ouders? Zou dit bij 1 van deze thema's passen?
- Vb.: Wat zouden je ouders als haperingen of sterktes benoemen?

Voorbeeldwerkblad oefening "Mijn haperingen en sterktes"

Thema	Haperingen	Sterktes
Lichaamsbeeld 		
Zelfbeeld 		
Sociaal 		
Emotieregulatie 		
Afwisselend eten 		
Leuk bewegen 		
Slapen 		



Psycho-educatie aan de jongeren

Doel: Aan de hand van deze psycho-educatie wordt het acroniem “ALLES” voorgesteld om de groeithema’s net iets makkelijker te onthouden.

Mogelijke inhoudelijke psycho-educatie als voorbeeld: We hebben doorheen deze bijeenkomst al gesproken rond groeithema’s en al een eerste oefening gemaakt. Zoals daarjuist ook al verteld, zullen we vandaag en de komende bijeenkomsten werken rond deze groeithema’s. Daarom lijkt het ons ook wel belangrijk dat we de groeithema’s kunnen onthouden. Daarom hebben we een acroniem, een letterwoord bedacht die als geheugensteuntje gebruikt kan worden. Het letterwoord is “ALLES” en staat voor:

A = Afwisselend eten

L = Leuk bewegen

L = Lief zijn voor jezelf (zelfbeeld en lichaamsbeeld)

E = Emotieregulatie

S = Slapen & Sociaal



Aandachtspunt voor de hulpverlener: Eventueel kan door de 1^e lijn hulpverlener een blad voorzien worden met dit acroniem op, ter herhaling van dit acroniem. Dit blad zou bv. kunnen uitgehangen worden, net als de groepsafspraken in de ruimte; of het blad zou voor elke jongere afgeprint kunnen worden en meegegeven worden naar huis.

Een voorbeeld van zo’n herhalingsblad staat op de volgende pagina.



Meer informatie kan gevonden worden op [de ALLES-fiche](#) van het Kenniscentrum Eetexpert (2020).

Voorbeeldblad herhaling "ALLES"

A = Afwisselend eten



L = Leuk bewegen



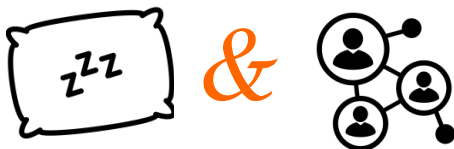
L = Lief zijn voor jezelf



E = emoties reguleren



S = Slapen & Sociaal





Doelkadering voor de 1^e lijn medewerker

In het tweede deel van deze eerste bijeenkomst wordt stilgestaan bij de gezonde eetvaardigheden. Het is belangrijk om psycho-educatie te geven aan de jongeren over de 4 eetvaardigheden: Gestructureerd, Gevarieerd, Genieten en Genoeg. Daarnaast kan ook nagedacht worden over de balans tussen deze 4 eetvaardigheden bij elke jongere. Het doel is dat de jongeren op het einde van deze bijeenkomst inzicht hebben in hun eigen 4 eetvaardigheden, en een aantal, haalbare actiepunten bepalen om, indien nodig, verandering te brengen in de balans van de eetvaardigheden.



Doelen op niveau van de jongeren:

- De jongeren begrijpen de 4 eetcompetenties
- Jongeren hebben inzicht in hoe hun eigen eetcompetenties zich tegenover elkaar verhouden.
- De jongeren hebben een 3tal actiepunten bepaald om verandering te brengen in hun eetcompetenties.
- De jongeren gaan tussen de bijeenkomsten door aan de slag met hun bepaalde actiepunten en kunnen deze de volgende bijeenkomst bespreken.



Achtergrondinformatie voor de 1^e lijn medewerker:

- Evenwichtig eten is een belangrijk groeithema, die de laatste jaren meer onder druk komt te staan. Vanuit onderzoek weten we meer en meer over wat gezond is, wat minder gezond en zelfs ongezond; en meer en meer kennen we de effecten van ons eetgedrag op onze gezondheid. Dit zorgt ervoor dat we langs alle kanten boodschappen krijgen rond hoe we moeten eten, en vooral over hoe we niet moeten eten. Deze maatschappelijke boodschappen kunnen bij een persoon, en dus ook bij de jongeren, bepaalde delen van ons eetgedrag te sterk beïnvloeden/ over-accentueren.
- Om terug meer flow te krijgen in het groeithema “afwisselend eten” is het vooral belangrijk om los te komen van de verschillende deelfacetten van het eetgedrag, bv. gewicht, gezonde en ongezonde voedingsmiddelen, calorieën,... Het is net helpend om te focussen op het geheel van ons eetgedrag aan de hand van de eetvaardigheden.
- De 4 eetvaardigheden = Gestructureerd, Gevarieerd, Genieten en Genoeg.
 - Gestructureerd eten = plannen van de hoofdmaaltijden en tussendoortjes & plannen van wat wordt gegeten
 - Gevarieerd eten = voldoende variatie in het eetpatroon aanbrenge, durven proeven van nieuwe smaken en voedingsmiddelen,...
 - Genieten = iets kunnen eten zonder schuldgevoelens, kunnen genieten van wat je eet, eten integreren binnen sociale activiteiten,...
 - Genoeg = luisteren naar de honger – en verzadigingsgevoelens van je lichaam

Achtergrond specifiek bij eetproblemen en eetstoornissen

- Zowel een strikt lijngericht dieet, alsook eetbuien gaan gepaard met een verstoring van het eetgedrag en het eetpatroon. Daarom is een noodzakelijk onderdeel van de preventie en behandeling van eetproblemen en eetstoornissen werken aan een gezond en evenwichtig (genormaliseerd) eetpatroon.
- Jongeren met een eetstoornis ervaren vaak geen honger – en verzadigingssignalen meer, en laten het (niet) eten afhangen van gedachten en emoties.



Meer informatie rond de eetcompetenties kan teruggevonden worden op [de website van Eetexpert](#) en op [de fiche rond eetcompetenties](#). Deze fiche kan mogelijk ook gedeeld worden met cliënten ter samenvatting van wat tijdens deze bijeenkomst besproken wordt. Via deze fiche kan ook tastbaar een transfer naar de thuiscontext gemaakt worden. Andere relevante literatuur is Vandeputte, A. (2023). Ben ik te dik mama. Lannoo.



Psycho-educatie voor de jongeren: Evenwichtig eetgedrag

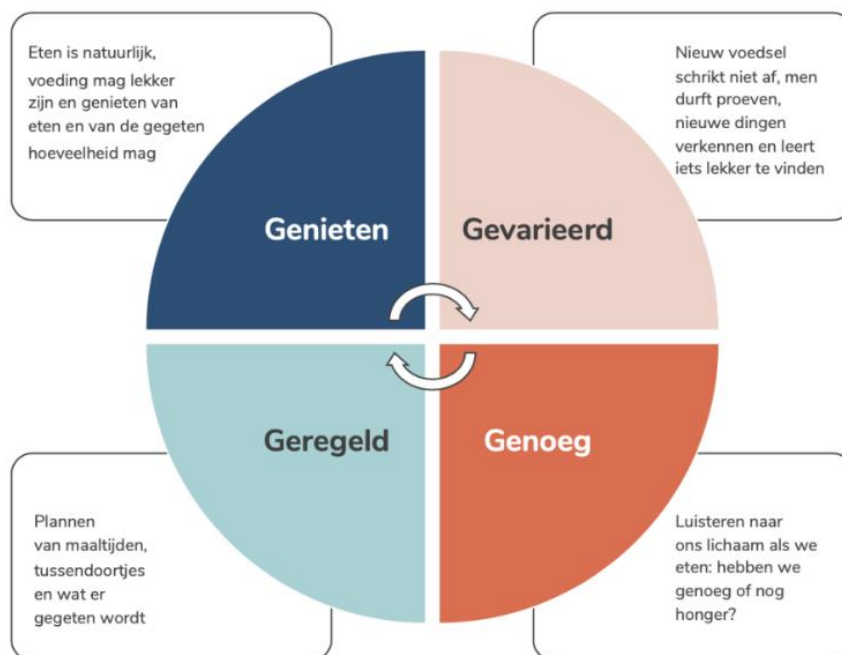
Doel: In deze psycho-educatie is het de bedoeling dat de jongeren zicht krijgen op welke 4 eetvaardigheden er zijn om een evenwichtig eetgedrag te bereiken. Zo begrijpen de jongeren op het einde van de psycho-educatie dat een evenwichtig eetpatroon meer is dan enkel het onderscheid tussen gezonde en ongezonde voedingsmiddelen, en dat een te rigide eetpatroon eerder nefast is voor je gezondheid.

Mogelijke instructie voor de psycho-educatie: Evenwichtig eetgedrag gaat over meer dan alleen het soort voedsel dat iemand tot zich neemt. Evenwichtig eetgedrag kan begrepen worden als een manier waarop naar voeding wordt gekeken, als een manier waarop tegenover voeding wordt gestaan. Dergelijk evenwichtig eetpatroon wordt ondersteund door verschillende attitudes en vaardigheden, **eetcompetenties/eetvaardigheden** genaamd:

1. **GESTRUCTUREERD:** Plannen van maaltijden, tussendoortjes en wat er gegeten wordt.
2. **GEVARIIEERD:** Nieuw voedsel schrikt niet af, men durft proeven en leert iets lekker te vinden.
3. **GENIETEN:** Voeding mag lekker zijn: genieten van eten en van de gegeten hoeveelheid mag. Ook gaat genieten over ontspannen eetmomenten creëren.
4. **GENOEG:** Luisteren naar ons lichaam als we eten: hebben we genoeg of nog honger?

De vier vaardigheden kunnen niet zonder elkaar: allen zijn nodig om te kunnen spreken van eetcompetent gedrag. Het genieten van eten moet in combinatie staan met vaardigheden rond het luisteren naar honger en verzadigingssignalen, vaardigheden om evenwichtige maaltijden samen te stellen en te plannen en de durf om nieuwe smaken en voeding te proberen. Bij een onevenwicht tussen deze vaardigheden wordt gesproken over **een hapering in eetgedrag**.

De 4 G's van competent eetgedrag



Figuur 1: De 4 G's van competent eetgedrag. Kenniscentrum Eetexpert (2022b). Fiche Afwisselend eten. Eten met goede eetcompetenties.



Gesprek over de 4 eetvaardigheden & verdere uitdieping

Doel: Het doel van dit gesprek met de groep jongeren is om elke eetvaardigheid te exploreren, en om doorheen het gesprek extra psycho-educatie te geven rond elke eetvaardigheid. Zo kan bijvoorbeeld ingegaan worden op waarom het voor jongeren soms moeilijk is om gestructureerd of gevarieerd te eten,... Zo kunnen we de haperingen die de jongeren ervaren wat ont-schuldigen, en motivatie creëren om verderop in de sessie actiepunten te bepalen.

Hoe? Hieronder staan verschillende vragen die de 1^e lijn hulpverlener als inspiratie kan gebruiken om het gesprek op gang te brengen rond elke eetvaardigheid. Toch kan de hulpverlener hier vrij mee omspringen, en zeker ook andere vragen stellen of toevoegen. Onder de vragen, kan de 1^e lijn hulpverlener de psycho-educatie vinden die doorheen of na het gesprek over elke eetvaardigheid aan bod kan komen.



Eetvaardigheid: Gestructureerd



Mogelijke vragen:

- Hoe ziet jouw eetstructuur eruit?
- Eet je op relatief vaste tijdstippen, of vergeet je soms te eten waardoor je plots, bv. bij thuiskomst van school, zoveel honger hebt dat je de ganse koelkast of koekenkast durft te plunderen?
- Neem jij lunch en tussendoortjes mee naar school? Of ga je ergens lunch / tussendoortjes kopen? Of neem je geen tussendoortjes?
- Wat doe jij allemaal op een dag waarvoor je energie, en dus voedingsmiddelen, nodig hebt?
- ...



Psycho-educatie: Jongeren eten vaak wanneer ze er de kans toe krijgen, wat betekent 'wanneer er voedsel aanwezig en voorhanden is'. Dit kan verklaard worden vanuit verschillende aspecten: een hoge reactiviteit, een laag ontwikkeld planningscentrum in de hersenen en veel nood aan energie. Een hoge reactiviteit betekent dat jongeren, tieners (pubers) vooral heel snel gaan reageren op wat ze zien, ruiken, horen,... en die impulsen moeilijker kunnen beheersen / inhiberen. Het deel van onze hersenen die ons moeten helpen om bepaalde impulsen tegen te houden is bij jongeren en tieners nog niet zo goed ontwikkeld. Dit gebeurt pas rond de leeftijd van 20- 25 jaar. Dit deel van onze hersenen staat eigenlijk ook in om te kunnen vooruitplannen en om onze dag goed te kunnen structureren. Daardoor vergeten pubers / tieners bv. vaker iets te doen. Een voorbeeld: na school naar de sporttraining moeten zonder te denken om eerst nog snel een tussendoortje te nemen om de honger die kan komen tijdens het sporten voor te zijn. Ons lichaam heeft ook heel veel energie nodig om te kunnen functioneren, en om ons alle taken te kunnen laten doen die we moeten doen. De moeilijkheid hier is om niet te veel alsook niet te weinig te eten. Wanneer we te weinig zouden eten, dan kunnen we ons slap voelen, terwijl te veel eten er net kan voor zorgen dat we eerst een suikerpiek hebben maar daarna een dip voelen en we ons dus meer futloos zullen voelen.




Eetvaardigheid: Gevarieerd




Mogelijke vragen:


- Wat is voor jou 'gevarieerd eten'?
- Wisselen jullie graag eens af in wat jullie eten? Of vind je het net fijn om dezelfde vertrouwde gerechten te eten?
- Durven jullie nieuwe gerechtjes / nieuwe smaken uit te proberen?
- Wat gebeurt er in je hoofd als er plots een nieuw voedingsmiddel op je bord ligt, die je niet zo goed kent? Durf je het dan proeven, of ga je het snel aan de kant leggen?
- Heb je het al eens gehad dat je eerst iets heel lekker vond, en het nadien plots niet meer graag at, misschien omdat je het moe gegeten was?
- ...

Psycho-educatie : Om ons lichaam te helpen groeien op een gezonde manier, is het heel belangrijk dat we gevarieerd eten. Gevarieerd eten betekent eigenlijk dat we verschillende voedingsmiddelen durven eten, en kunnen afwisselen in wat we eten. Durven proeven hoort ook bij gevarieerd eten. Ons lichaam heeft het ook nodig om te kunnen gevarieerd eten, en zal ook beschermen tegen teveel en te vaak hetzelfde eten, nl. door de smaakmoeheid. Wanneer we bv. elke middag vleessalade eten op onze boterham, dan zullen we na een tijdje deze vleessalade minder lekker beginnen te vinden: Ons lichaam wordt de smaak van de vleessalade moe. Doordat we het minder lekker vinden, zorgt ons lichaam ervoor dat we op zoek gaan naar alternatieven om te eten.



Mogelijke vragen :

- Hoe zien jouw eetmomenten eruit?
 - Waar eet je bijvoorbeeld? Is dat aan tafel, of in de zetel,...?
 - Eet je alleen of samen met andere mensen?
 - Wordt er gepraat terwijl jullie eten? Zo ja, waarover?
- Verloopt jouw eetmoment rustig en ontspannen of vind je dat eerder een minder leuk moment op de dag?
- Neem je pauzes om bv. je tussendoortje op te eten, of eet je je tussendoortje op terwijl je gewoon verder aan het studeren bent bv.?
- Is er voor jullie verboden voedsel?

Psycho-educatie : Genieten van eten gaat over leuke, ontspannen eetmomenten creëren, die een pauze in je dag kunnen zijn waardoor je even wat energie kan opdoen, even een rustmoment in je dag

kan hebben. Daarnaast gaat genieten ook over genieten van wat je eet, en je daar achteraf niet schuldig over te voelen. Het is belangrijk dat je ook af en toe jezelf bv. een snoepje, stukje chocolade,... toestaat. Wanneer we dit af en toe eens nemen, zullen we hier ook kunnen van genieten. We mogen deze voedingsmiddelen ook zeker nemen (denk aan de eetvaardigheid 'gevarieerd'), maar met mate. Deze voedingsmiddelen verbannen is helemaal geen goed idee.



Eetvaardigheid: Genoeg



Mogelijke vragen:

- Wat zijn voor jullie lichamelijke signalen om jullie honger te herkennen? Of hoe herkennen jullie dan ook het gevoel van 'genoeg' / 'verzadiging' te hebben?
- Hebben jullie soms naast deze lichamelijke honger, ook andere triggers om te gaan eten, bv. als je eten ruikt of ziet, of bv. als je jou verdrietig voelt,...?
- Wat zou je tijdens het eetmoment nodig hebben om je bewust te kunnen zijn van je eigen verzadigingssignalen?
- Heb je het gevoel dat je kan luisteren naar je verzadigingssignalen, of ben je iemand die bv. pas stopt met eten als je bord/ de pot op tafel leeg is?
- ...



Psycho-educatie: Genoeg eten gaat over kunnen luisteren naar de honger – en verzadigingssignalen van je lichaam. Deze signalen zijn signalen van je lichaam die aangeven wat jouw lichaam nodig heeft aan energie om te kunnen groeien, om je organen te kunnen laten functioneren, om alle taken die je die dag moet doen te kunnen volbrengen. Deze zijn eigenlijk lichamelijke signalen om onze honger aan te geven. Toch zijn er ook nog andere soorten 'honger', bv.: 'omgevingshonger' en 'emotionele honger'. Omgevingshonger verwijst naar het fenomeen dat als je eten ziet of ruikt, je instant zin hebt om te eten. Wanneer je bv. naar televisie zit te kijken en in de reclame zie je plots reclame voor ijs passeren, dan is de kans groot dat je plots zin hebt in een zoete snack waardoor je rechtstaat en een snack neemt. Zo bestaat er ook 'emotionele honger', waarbij mensen gaan eten om intensere emoties te laten zakken en zich minder boos of verdrietig te voelen bijvoorbeeld. Soms gaan mensen ook eten uit verveling bijvoorbeeld, of wanneer ze eigenlijk nood hebben aan troost. Wanneer we onze lichamelijke honger negeren en te weinig eten doorheen de dag, kunnen we ook een 'lijnhonger' ontwikkelen. Dit betekent dat als je jezelf doorheen de dag allerlei voeding verbiedt (vb. tijdens een dieet), dan wordt onze zelfcontrole heel erg op de proef gesteld. Telkens 'nee' zeggen tegen

jezelf als je zin hebt in iets om te eten, is heel erg moeilijk en vermoeiend. Als we dit te lang doen, dan zakt deze zelfcontrole plots helemaal in, en gaan we net heel veel dingen eten van die voedingsmiddelen die we ons lange tijd hebben ontzegd.



Herkennen van eigen moeilijkheden binnen de eetvaardigheden & bepalen van actiepunten

Doel? Tijdens de volgende oefening is het de bedoeling dat de jongeren individueel hun eigen eetvaardigheden zullen onderzoeken. Concreet wordt verwacht dat de jongeren inzicht verkrijgen in hoe hun eigen eetvaardigheden zich tegenover elkaar verhouden. Hier kunnen ze nadenken over welke haperingen ze mogelijks ervaren binnen elke eetvaardigheden, of wat net heel makkelijk en goed gaat binnen de verschillende eetvaardigheden. Daarnaast heeft de oefening ook als doel om de jongeren een 3tal actiepunten te laten bepalen om verandering te brengen in hun eetvaardigheden.



Aandachtspunt voor de hulpverlener: Zorg ervoor dat de actiepunten die door de jongeren bepaald worden haalbaar zijn, en in verhouding staan tot de haperingen die ze ervaren. Durf de jongeren uitdagen in hun actiepunten, en door te vragen zodoende dat de jongeren de komende weken thuis voornamelijk overwinningen kunnen boeken, en kunnen ervaren dat het hen lukt om de actiepunten in de werkelijkheid uit te voeren.

Hoe? Om deze oefening uit te voeren werden een aantal werkblaadjes ter voorbeeld & inspiratie opgesteld, die gebruikt kunnen worden. Uiteraard kan de oefening door de 1^e lijn hulpverlener ook anders worden vormgegeven.

Mogelijke instructie: Neem er de volgende werkblaadjes bij. We zullen aan de hand van verschillende werkblaadjes onze eigen eetvaardigheden onderzoeken. Op het eerste werkblad zal je mogelijke haperingen zien staan per eetvaardigheid. De bedoeling is dat je deze leest, en even nadent of dit voor jou een mogelijke hapering is. Zo ja, dan mag je deze aankruisen. Als je een andere hapering ondervindt dit niet op het blad staat, mag je deze uiteraard toevoegen. Eenmaal je voor jezelf de haperingen bepaald hebt, mag je op het 2^e werkblad brainstormen over mogelijke actiepunten. Er staan ook verschillende voorbeelden bij van mogelijke actiepunten. Hier kan je dus inspiratie uit putten. In een laatste deeltje van de oefening is het de bedoeling dat je voor jezelf een 3tal actiepunten selecteert om de komende weken thuis mee aan de slag te gaan.

Voorbeeldwerkblad oefening “haperingen in mijn eetvaardigheden”

Opdracht: Lees de onderstaande mogelijke haperingen per eetvaardigheid. Kruis aan welke haperingen je bij jezelf herkent. Als je aan andere haperingen denkt, kan je deze erbij schrijven.

GESTRUCTUREERD

- Moeite hebben met het aanbrengen van een structuur op vlak van eten
- Geen tijd maken om te eten
- Problemen hebben bij het plannen van wat er gegeten wordt
- Moeilijkheden met het vertalen van een eetplan in een boodschappenlijstje
- Niet weten hoe je een voedzame maaltijd kan samenstellen.
-
-

GEVARIEERD

- Een te éénzijdig voedingspatroon
- Moeilijkheden met het eten van voedingsmiddelen die je niet kent
- Vasthangen aan het idee dat voeding altijd lekker moet zijn.
- Na 1 keer proeven iets niet lekker vinden, betekent dat je het de volgende keer niet meer wil proeven
-
-

GENIETEN

- Jezelf verboden voedsel niet toestaan
- Niet kunnen/durven genieten van eten
- Schuldgevoelens ervaren bij wat je eet
- Eetmomenten zijn snelle momenten van ‘moeten’
- Eetmomenten zijn niet rustig, ontspannen; zijn geen moment van pauze
- Eetmomenten zijn geen gezellige momenten
-
-

GENOEG

- Het negeren van honger- of verzadigingssignalen
- Eten omwille van omgevingshonger
- Eten omwille van emotionele honger
- Eten omwille van lijnhonger
- Het niet kunnen verdragen van een kleine honger.
- Verzadigingssignalen niet opmerken door veel afleidingen tijdens het eten (bv. telefoon, tv,...)
-
-

Voorbeeldwerkblad oefening “Brainstorm actiepunten”

Opdracht: Bedenk voor elk van je haperingen (blad hiervoor) mogelijke actiepunten. Hier kan je zelf nadenken, of op het volgende blad kan je per eetvaardigheid wat inspiratie vinden.



Inspiratie mbt actiepunten:

GESTRUCTUREERD

- Gebruik een vaste eetstructuur in je dag: 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes, verspreid over de dag
- Gebruik een weekmenu
- Maak een boodschappenlijstje obv je weekmenu
- Zorg voor leuke, ontspannen eetmomenten samen met het gezin
- Denk 's morgens na over je dag & zorg ervoor dat je voldoende tussendoortjes bijhebt

GEVARIEERD

- Gebruik een weekmenu, waarin je aandacht kan hebben voor verschillende voedingsmiddelen
- Experimenteer met verschillende bereidingswijzen van bv. groentjes.
- Durf meerdere keren iets proeven. Herinner jezelf eraan: ik moet 10x iets geproefd hebben om het lekker te kunnen vinden
- Zoek inspiratie in kookboeken

GENIETEN

- Neem bewust de tijd en gun jezelf de tijd om bewust en ontspannen te eten
- Las een effectief eetmoment in als pauze
- Zorg voor een ontspannen en gezellige tafelsfeer
- Ontzeg jezelf geen voedingsmiddelen. Kies wel bewust hoeveel je van elk voedingsmiddel je eet.
- Experimenteer met de bereidingswijzen van verschillende voedingsmiddelen.

GENOEG

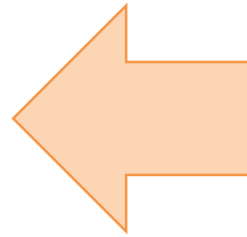
- Zorg voor afgelijnde eetmomenten, bv. zonder tv, gsm,...
- Leer luisteren naar je buikgevoel omtrent honger en verzadiging
- Ga op zoek naar andere manieren om jezelf te troosten dan eten.
- Doe niets anders terwijl je eet. Gun jezelf een bewust eetmoment.

Voorbeeldwerkblad oefening “Mijn 3 actiepunten in de praktijk”

Opdracht: kies 3 actiepunten uit je brainstorm hierboven, en concretiseer hoe je dit de komende weken zal toepassen in je dagelijks leven.

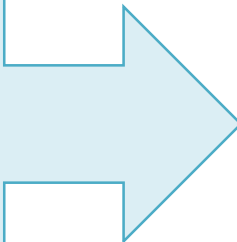
Actiepunt 1:

Hoe? Wat zal ik anders doen in mijn dagelijks leven?



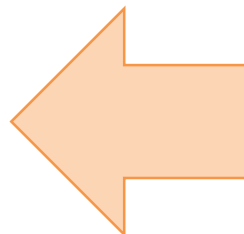
Hoe? Wat zal ik anders doen in mijn dagelijks leven?

Actiepunt 2:



Actiepunt 3:

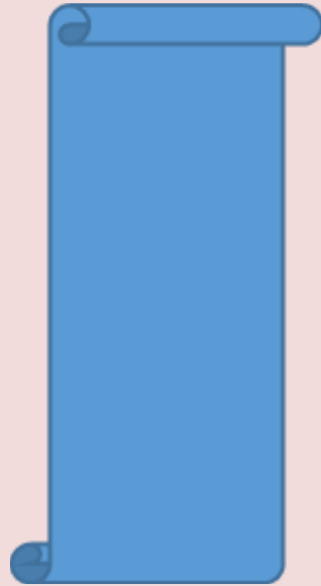
Hoe? Wat zal ik anders doen in mijn dagelijks leven?





Aandachtspunt voor de hulpverlener: Wees er jou van bewust dat deze opdrachten lastig zijn voor de jongeren. Het kan dus ook belangrijk zijn om stil te staan bij redenen om de opdracht niet te doen. Deze ‘foefjeslijst’ kan je ook bij andere opdrachten in deze gids gebruiken.

Een voorbeeld: Mijn foefjeslijst om mijn actiepunten de komende weken niet te oefenen in mijn dagelijks leven..



Bijeenkomst 2: Groeithema Leuk bewegen



Doelkadering voor de 1^e lijn medewerker

In deze tweede bijeenkomst wordt stilgestaan bij een 2^e groeithema, namelijk Leuk Bewegen. Hierbij is het belangrijk om aan de jongeren duidelijk over te brengen dat Bewegen geen synoniem is voor Sport. Bewegen is veel ruimer dan sporten, en gaat ook over het integreren van beweging in je dagelijks leven. Tijdens deze bijeenkomst is het de bedoeling dat jongeren even stilstaan bij welke beweging zij hebben in hun dagelijks leven, en om welke redenen ze beweging inlassen. Een belangrijk inzicht tijdens de komende bijeenkomst is dat beweging niet enkel tot doel heeft om fit en sportief te zijn. Je kan ook bewegen omdat je het leuk of ontspannend vindt. Het doel is dat de jongeren op het einde van deze bijeenkomst inzicht hebben in het verschil tussen leuk bewegen en sporten, inzicht hebben in de verschillende redenen om te bewegen en ze zelf een aantal actiepunten voor zichzelf kunnen bepalen in het kader van leuk bewegen.



Doelen op niveau van de jongeren:

- Jongeren hebben inzicht in het verschil tussen leuk bewegen en sporten.
- Jongeren hebben inzicht in het feit dat leuk bewegen kan omwille van verschillende redenen: plezier, sociale contacten, uitdaging voor zichzelf bepalen,...
- Jongeren begrijpen waarom beweging gezond is & waarom te lang stilzitten ongezond is
- Jongeren formuleren voor zichzelf eerste actiepunten op het vlak van leuk bewegen
- Jongeren proberen hun actiepunten uit op het vlak van leuk bewegen



Achtergrondkader voor de 1^e lijn medewerker:

- Leuk bewegen = gepast bewegen + stilzitten onderbreken + plezier beleven. Leuk bewegen gaat niet enkel en alleen over sporten. Het gaat over beweging in je dagdagelijks leven, beweging die je plezier kan geven alsook over het lange stilzitten bewust onderbreken.
- Leuk bewegen is noodzakelijk om goed voor ons lichaam te zorgen. Door te lang stil te zitten belasten we onze gewrichten en spieren. Door kleine beweegmomentjes kunnen we heel wat klachten voorkomen.
- Slaap behoort niet tot het sedentair gedrag. Slaap is een belangrijk onderdeel voor onze mentale en fysieke gezondheid, en dient los gezien te worden van sedentair gedrag.
- In 2021 lanceerde het Vlaams instituut Gezond Leven nieuwe gezondheidsaanbevelingen voor beweging en sedentair gedrag. Deze vernieuwde aanbevelingen zetten in op motivering en haalbaarheid voor iedereen. De nieuwe aanbevelingen kan je terugvinden op: <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag#meer-bewegen>
- Tieners passen vaak hun eetgedrag niet aan aan hun sportgedrag. Dan gaan ze vaak intensief sporten zonder hun energie voldoende aan te vullen. Daardoor gaat het lichaam in een overlevingsmodus en kunnen zowel lichamelijke als psychologische klachten ontwikkeld worden = Relatieve Energie Deficiëntie in de Sport (RED-S).
- Het is belangrijk dat een gezond beweegpatroon ontwikkeld kan worden. Zowel te weinig bewegen als teveel bewegen kan gevaren met zich meebrengen. In de ontwikkeling van eetstoornissen wordt vaak een overmatig beweeg- en sportpatroon gezien. Het beweeggedrag van jongeren die een eetstoornis ontwikkeld is vaak opvallend: ze gaan veel sporten, maar helpen ook heel veel in het huishouden bijvoorbeeld om zo weinig mogelijk tijd zittend te moeten doorbrengen.



Groepsgesprek over beweging, sport en stilzitten

Doel? Aan de hand van dit gesprek wil je enerzijds zicht krijgen op wat de jongeren in de groep zelf begrijpen onder bewegen, sporten, stilzitten,... Alsook kan je vanuit de groep zich krijgen op de verschillende redenen voor beweging. Door eerst te brainstormen en pas nadien de psycho-educatie te geven, kan je als 1^e lijn hulpverlener gebruik maken van de sterkte van de groep. Door het groepsgesprek kunnen jongeren ook andere insteken of ideeën horen bij de andere jongeren, om hun eigen idee te verbreden, en misschien zelfs al ideeën op te doen naar hun eigen actieplan die ze op het einde van deze bijeenkomst dienen op te stellen.

Hoe? Probeer vooral een groepsgesprek op gang te brengen waarin iedereen zijn eigen visie kan brengen, en waaraan de 1^e lijn hulpverlener de psycho-educatie kan ophangen. Door psycho-educatieve inzichten (zie hieronder) op te hangen aan wat de jongeren zelf aanreiken in het groepsgesprek, zal er door de jongeren meer belang aan gehecht worden en zal de psycho-educatie makkelijker opgenomen worden. Het groepsgesprek kan wel begeleid worden aan de hand van begeleidende vragen. Een aantal voorbeeldvragen zijn:

- Beweeg jij?
- Hoe vaak beweeg jij?
- Wat is jouw reden om te bewegen?
 - Plezier
 - Sociale contacten onderhouden
 - Uitdaging
 - Vermageren
 - Lichaam veranderen
 - Gezondheid
 - ...
- Wat begrijpen jullie onder 'bewegen'?
- Staat bewegen gelijk aan sporten? Of zit hier volgens jullie verschil op?
- Waarom is het belangrijk & gezond om te bewegen?
- Waarom is het belangrijk om niet al te lang stil te zitten?
- ...



Psycho-educatie over bewegen, sporten, stilzitten en het belang van beweging.

Doel? Via deze psycho-educatie is het de bedoeling om jongeren inzichten te geven in wat beweging is, en hoe dit verschilt van sport; maar ook omwille van welke redenen je aan beweging kan doen & waarom het gezond is.

Hoe? De psycho-educatie die hieronder beschreven staat, kan je geven na het groepsgesprek die hierboven staat, of je kan deze psycho-educatie integreren in het gesprek en vasthaken op dingen die de jongeren in de groep tijdens het groepsgesprek aanhalen.

Mogelijke psycho-educatie:

Leuk bewegen gaat niet over intensief sporten, maar wel over beweeggedrag binnen je dagelijks leven alsook over het sedentair gedrag. Regelmatig bewegen is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl. Echter, bewegen kan je doen uit verschillende redenen: plezier, sociale contacten onderhouden, uitdaging, vermageren, lichaam veranderen,...

Bewegen is gezond voor zowel ons lichaam als voor ons mentaal en emotioneel welzijn. Beweging bij baby's en kleuters zorgt voor een verbeterde motoriek, voor een sterkere hersenontwikkeling, voor betere sociale vaardigheden en sociale interactie, alsook een beter mentaal welbevinden. Bij kinderen, jongeren en volwassenen blijkt leuk bewegen ook heel wat voordelen op te leveren, zoals bv. een versterking van het hart, de longen, spieren en botten, alsook verbeterde bloeddruk en bloedwaarden. Naast deze lichamelijke voordelen zijn er ook andere voordelen: een betere nachtrust, sterker ontwikkelde hersenen, betere sociale vaardigheden, betere schoolresultaten en het beschermt tegen de ontwikkeling van internaliserende psychopathologieën, zoals bv. depressie (gezondleven.be)

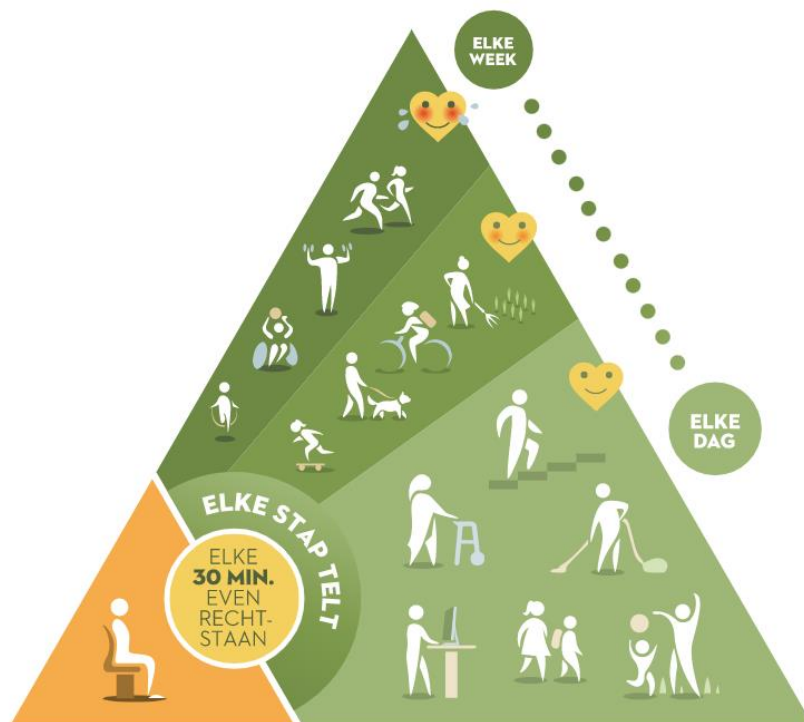
Anderzijds brengt niet te lang stilzitten heel wat voordelen mee, zoals bv. betere bloeddrukwaarden, betere sociale vaardigheden, betere slaapkwaliteit. Daarnaast zijn ook het hart, longen, spieren en botten sterker. Bij volwassenen blijkt minder lang stilzitten zelfs gerelateerd te zijn met minder kans op kanker, cardiovasculaire ziektes en diabetes; een beter kwaliteitsvol leven en een betere slaapkwaliteit (gezondleven.be)

Belangrijk, de veranderingen in onze fysieke activiteit hoeven niet zo groot te zijn. Ook met kleine dagdagelijkse veranderingen kan jij een winst ervaren op vlak van fysieke activiteit. Hiervoor heeft gezond leven de bewegingsdriehoek voorop gesteld, waarin richtlijnen gegeven worden met betrekking tot beweging en beperkt stilzitten om je gezondheid te bevorderen. Wanneer je een gezonde bewegingsmix wil bereiken is het van belang om zowel zitten, staan en bewegen voldoende af te wisselen.

Met betrekking tot stilzitten stelt de bewegingsdriehoek voorop dat we dit zoveel mogelijk dienen te beperken, en we elke 30 minuten ongeveer even zouden moeten kunnen rechtstaan. Vandaar wordt stilzitten in een oranje kleur weergegeven.

Met betrekking tot beweging, kan je zien dat alles groen gekleurd is: beweging is goed voor onze gezondheid. Hierbij wordt in de voedingsdriehoek nog een opsplitsing gemaakt naar soort beweging, met name met betrekking tot de intensiteit.

- Licht intensieve beweging zijn gedragingen die we op dagdagelijks niveau zouden moeten inplannen.
- Middelmatische intensieve beweging zijn activiteiten die doorheen onze week een aantal keer zouden kunnen inplannen.
- Intensieve beweging, waarmee sport bedoeld wordt, kan dan elke week aan bod komen, maar is dagelijks niet noodzakelijk.



Figuur 2. De bewegingsdriehoek. Gezond Leven (2017).



Mijn huidige activiteitenlijst

Doel? Het doel van deze opdracht is om de jongeren zichzelf even bewust te laten worden van hun eigen sedentaire activiteiten, en hun eigen beweeggedrag. Vaak staan we hier niet bewust bij stil. Door

hier even concreet over na te denken kunnen jongeren ook meer inzicht krijgen in het eventuele belang van veranderingen te stimuleren in hun zit – en beweeggedrag.

Hoe? Laat de jongeren brainstormen over de activiteiten die ze op de 4 niveaus van de bewegingsdriehoek stellen (stilzitten doorbreken, licht intensieve activiteit, middelmatige intensieve activiteit & intensieve activiteiten). Op het blad hieronder staat een voorbeeld werkblad die in de bijeenkomst gebruikt zou kunnen worden. Uiteraard is de 1^e lijn hulpverlener ook vrij om deze opdracht op een andere manier vorm te geven.

Mogelijke instructie: Maak voor jezelf een lijstje met activiteiten op elk van deze 4 niveaus (stilzitten doorbreken, licht intensieve activiteit, middelmatige intensieve activiteit & intensieve activiteiten). Denk dus even na over wat voor jou gedragingen, activiteiten, bewegingen zouden kunnen zijn die jij reeds doet op elk van deze niveaus.

Voorbeeldwerkblad oefening "Mijn activiteitenlijst"



Stilzitten doorbreken:



Licht intensieve activiteit:



Middelmatige intensieve activiteit:



Hoog intensieve activiteit:



Aanvullingen op mijn activiteitenlijst

Doel? Doel van de oefening is om de jongeren eerst zelf te laten nadenken over welke activiteiten ze eventueel op elk van deze 4 beweegniveaus extra zouden kunnen inplannen zodat er op elk niveau minstens 1 activiteit staat.

Hoe? De jongeren kunnen eerst even individueel nadenken en hun activiteitenlijst aanvullen met nieuw mogelijke activiteiten. De activiteitenlijsten kunnen ook in groep besproken worden waardoor de jongeren van elkaar ideeën kunnen opdoen, en zo mogelijks ook andere ideeën krijgen waar ze zelf niet opkwamen.

Mogelijke instructie: Denk even na over welke activiteiten je op 1 of meerdere van deze beweegniveaus zou willen toevoegen. Op welk beweegniveau merk je bv. dat er weinig actiepunten staan in je huidige activiteitenlijst? Welke acties / bewegingen zou je daar kunnen toevoegen om eens uit te proberen. Het is wel belangrijk dat als je hier dingen neerschrijft, dat je ze zelf haalbaar ziet. Bv.: als jij helemaal niet graag fietst, is het misschien niet zo realistisch om op te schrijven: 'elke dag met de fiets naar school gaan'. Denk eraan dat bewegen vooral leuk en ontspannend moet zijn, zodat het jou energie kan geven.



Opdracht: een eerste actiepunt in leuk bewegen

Doel: Laat de jongeren een actiepunt kiezen uit hun nieuwe activiteitenlijst die ze de komende weken zullen uitproberen in hun dagelijks leven. De bedoeling is dat het actiepunt heel concreet gemaakt wordt in de bijeenkomst (vb.: wanneer zal ik dit doen, wat zullen mogelijke hindernissen zijn, wat kan ik dan doen om met die hindernis aan de slag te gaan,...)

Hoe? Laat de jongeren hierover nadenken, en een 'actieplan' opstellen. Een mogelijk voorbeeldwerkblad staat op de volgende pagina. Belangrijk is om dit ook nadien in groep te bespreken, zodat jongeren van elkaar mogelijke hindernissen en vooral mogelijke oplossingen voor de hindernissen horen.

Mogelijke instructie: Overloop je volledige lijst hierboven, en kies een eerste activiteit, gedraging die je als een haalbare, eerste kleine stap ziet om in te voegen in je dagdagelijks leven. Probeer dit de komende week uit. Omdat nieuw gedrag installeren, soms moeilijk kan zijn, kan je ook even nadenken

over mogelijke moeilijkheden die je zou kunnen tegenkomen komende weken, en mogelijke oplossingen. Hiervoor kan je het volgende werkblad gebruiken.



Aandachtspunt voor de hulpverlener: Bij de volgende bijeenkomst is het van belang dat je dit terug opneemt met de jongeren: is dit gelukt? Heeft de cliënt hindernissen ervaren? Hoe zouden deze hindernissen opgevangen kunnen worden.

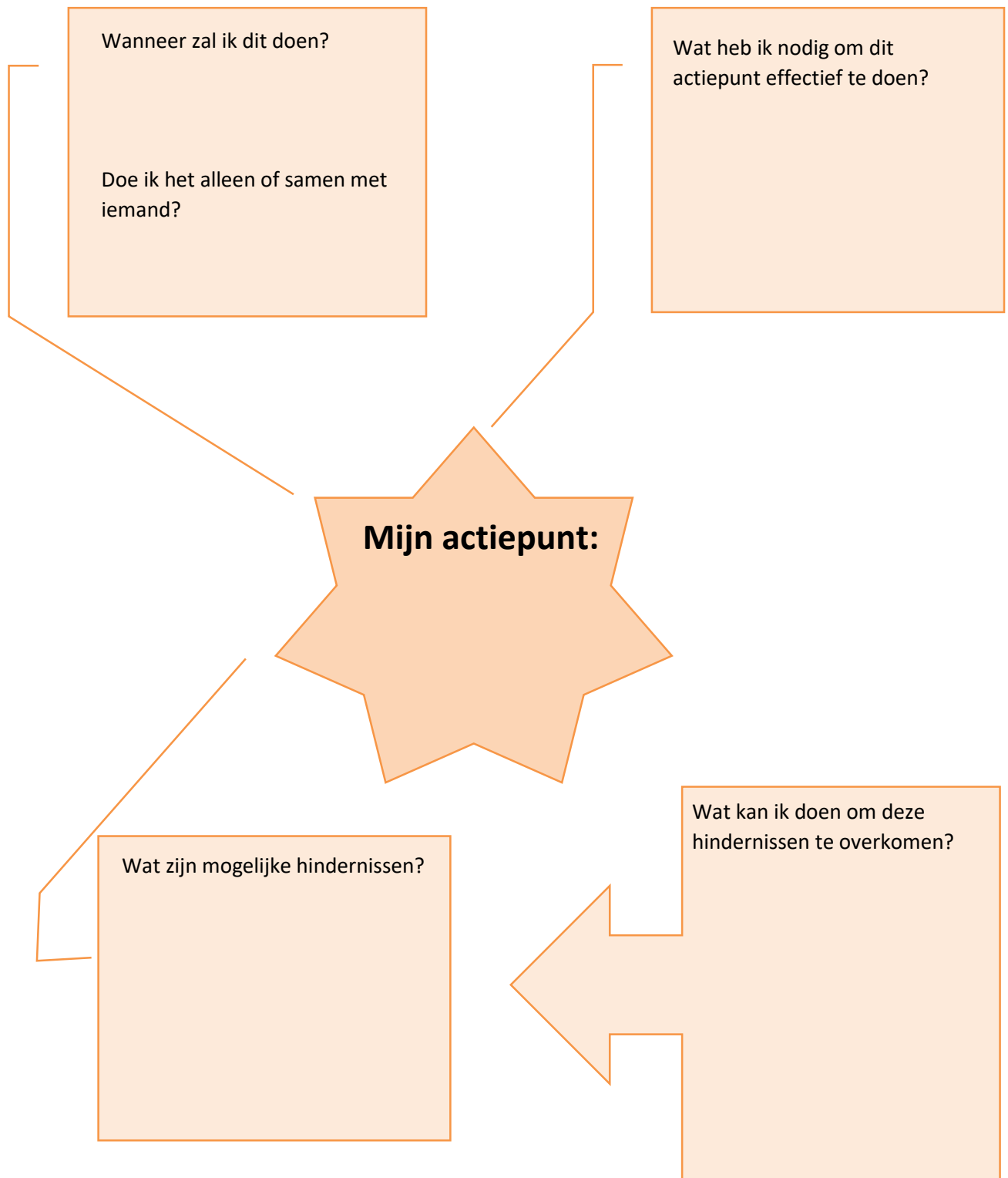
Indien deze stap wel gelukt is voor de jongeren, kan samen met de jongere gekeken worden of een verdere stap gezet kan worden: Kan de jongere een 2^e activiteit uit zijn/haar lijst kiezen en invoegen in zijn/haar dagdagelijks leven de komende week?



Tips, handvaten en mogelijke vragen die de hulpverlener in zijn achterhoofd kan houden bij de brainstorm en het opstellen van de lijst. Deze kan de hulpverlener meenemen en aanreiken aan de cliënt (Eerstelijnsdraaiboek, Eetexpert.be).

- Voorbeelden van licht tot matig intensieve activiteit: de trap nemen, wandelen of fietsen naar het werk, een avondwandeling maken,...
- A.d.h.v. kleine dagdagelijkse veranderingen kunnen kleine beweegmomenten worden ingebouwd die op lange termijn een winst voor de gezondheid kunnen betekenen. Voorbeelden: poetsen op muziek? Staand internetten? of lunchwandelingen?
- Voorbeelden van activiteiten om het stilzitten te doorbreken: een glaasje water gaan halen, de vaatwasser leegmaken, de post uithalen.
- Help zoeken naar manieren waarop men het bewegen / sporten voor zichzelf leuk kan maken: Maak een leuke playlist voor tijdens het lopen, stippel een mooie looproute uit, ga sporten met een vriend/vriendin, koop een leuke sportoutfit, sport in team om optimaal te genieten van sociaal contact.
- Moedig attitudes t.o.v. beweging aan die gezondheid centraal stellen i.p.v. gewicht en uiterlijk.
- Moedig aan om beweging te zien als onderdeel van een gezonde leefstijl

Voorbeeldwerkblad oefening “Een eerste actiepoint in leuk bewegen”



Bijeenkomst 3: Groeithema Lief zijn voor jezelf



Doelkadering voor de 1^e lijn medewerker

In deze derde bijeenkomst wordt stilgestaan bij een 3^e groeithema, namelijk Lief zijn voor jezelf. Dit groeithema past binnen de psychologische groei van jongeren, meer bepaald betreft dit de zoektocht naar hun identiteit, zelfbeeld en lichaamsbeeld. Tijdens de puberteit en adolescentie gaan jongeren op zoek naar wie ze zijn, wie ze willen zijn, welke waarden en normen ze belangrijk vinden. Om dit te kunnen doen, vergelijken jongeren zich vaak met leeftijdsgenoten. Door deze vergelijking worden jongeren vaak ook heel kritisch voor zichzelf, en zien jongeren voornamelijk de 'minder goede kanten van zichzelf', wat zich (vaak) dreigt uit te breiden naar een algemeen negatief zelfbeeld. Een belangrijk groeithema is dan ook dat jongeren zichzelf onvoorwaardelijk graag leren zien, ook al is die kritische stem / sociale vergelijking aanwezig. Doorheen de fysieke groei en lichamelijke veranderingen in de puberteit en adolescentie dienen jongeren ook actief aan de slag te gaan met hun lichaamsbeeld en lichaamswaardering. Binnen deze bijeenkomst is het de bedoeling dat jongeren even stilstaan bij op welke manieren zij reeds lief zijn voor zichzelf, op welke manieren zij voor zichzelf reeds energiegevend en ontspannende activiteiten inplannen, zodat hun batterijen kunnen opladen. Ook is het de bedoeling dat jongeren even hun eigen zelfbeeld kunnen onderzoeken, en op verschillende levensdomeinen op zoek kunnen gaan naar sterktes bij zichzelf. Met betrekking tot het lichaamsbeeld heeft deze bijeenkomst voornamelijk het doel om inzicht te geven in de multidimensionaliteit van het lichaamsbeeld. Vaak stellen jongeren het lichaamsbeeld gelijk aan uiterlijk, terwijl ons lichaamsbeeld door veel meer dimensies bepaald kan en dient te worden. Doel is dus om jongeren hun eigen lichaamsbeeld te laten verruimen.



Doelen op niveau van de jongeren:

- De jongeren begrijpen dat de zoektocht naar je identiteit en zelfbeeld een normale zoektocht is binnen de puberteit en adolescentie. Jongeren begrijpen dat lief zijn voor jezelf noodzakelijk en belangrijk is, ondanks dat jongeren zich soms eens wat minder goed in hun vel voelen door deze ganse identiteitszoektocht.
- Jongeren begrijpen dat lichaamsbeeld een onderdeel is (1 dimensie is) van het zelfbeeld.
- Jongeren begrijpen de invloed van sociale vergelijking en sociale media op hun eigen zelfbeeld en lichaamsbeeld

- Jongeren reflecteren over op welke manieren ze lief zijn voor zichzelf & hoe ze voor zichzelf ontspannende en energie-gevende activiteiten inplannen.
- Jongeren hebben inzicht in wat voor hen energievreters zijn, en stellen een actieplan op rond hoe ze met zorgende activiteiten (energiegevers) voor zichzelf kunnen zorgen. Deelaspecten van het zelfbeeld een aantal positieve punten / sterktes voor zichzelf bepalen
- Jongeren kunnen positieve dingen benoemen bij zichzelf in gedrag en persoons eigenschappen.
- Jongeren kunnen hun lichaamsbeeld verbreden: Jongeren worden zich meer bewust van wat hun functionele, tactiele en symbolische lichaamsbeleving naast de visuele lichaamsbeleving (uiterlijk)



Achtergrondkader voor de 1^e lijn medewerker:

- Een zelfbeeld bouwt zich op doorheen onze ontwikkeling, voornamelijk tijdens de tienerjaren en adolescentie vormt dit een belangrijk groeithema.
- Een zelfbeeld wordt opgebouwd vanuit een sociale vergelijking: door onszelf te vergelijken met anderen (vanaf 8 jaar), kan een beeld over zichzelf gevormd worden. Wanneer dit start (rond de leeftijd van 8 jaar) is dit zelfbeeld meestal positief en een ideaalbeeld. Tijdens de puberteit en adolescentie worden jongeren net onzekerder over zichzelf, waardoor het zelfbeeld en de identiteit eerder gedevalueerd worden dan geïdealiseerd. De sociale vergelijking wordt een selectieve vergelijking, waarbij jongeren vooral gaan bekijken wat anderen wel al kunnen en zijzelf nog niet.
- Sociale media speelt een grote rol in deze devaluatie van het eigen zelfbeeld tijdens de puberteit en adolescentie: Enkel de leuke, positieve momenten worden op sociale media gedeeld, en deze worden een maatstaf voor de (selectieve) sociale vergelijking, wat de devaluatie van het eigen zelfbeeld kan versterken.
- Sociale media speelt daarnaast ook een belangrijke rol in de ontwikkeling van het lichaamsbeeld. Ook hier treedt een selectieve sociale vergelijking op, waarbij tieners / jongeren zich vergelijken met een lichaamsbeeld die geen correcte weergave is van de realiteit maar wel als maatstaf genomen wordt. Dit vergroot vaak de onzekerheid over het eigen lichaam & uiterlijk. Bovendien kan het bij sommige jongeren leiden tot een hyperfocus op uiterlijk en gewicht, een belangrijke kwetsbaarheidsfactor voor eetproblemen en eetstoornissen.
- Bij de identiteitsontwikkeling hoort ook de taak om keuzes te maken rond wie jij wil zijn, welke waarden en normen jij belangrijk vindt en hoog in het vaandel wil dragen, welke interesses & hobby's je wil uitbouwen, welk beroep je wil doen,... Om deze keuzes te kunnen maken is het noodzakelijk dat jongeren exploreren, maar soms blijven jongeren 'hangen' in het exploreren en komen ze niet tot het maken van de keuzes. Dit zijn normale haperingen binnen deze leeftijdsfasen. Jongeren hebben dan even een duwtje in de rug nodig, hoewel dit voor ouders heel wat slapeloze nachten kan zorgen.
 - Vb.: een jongere die wil stoppen met zijn opleiding en wil gaan solliciteren en werken zonder diploma te halen
 - Vb.: jongeren die opgaan in de ene interesse, passie maar na een maand die helemaal aan de kant schuiven en zich volledig verdiepen in een andere interesse maar deze ook weer snel aan de kant schuiven.



Achtergrondkader voor de 1^e lijn medewerker:

In dit extra achtergrondkader wordt aan de 1^e lijn medewerker geschetst wat binnen deze inspiratiegids bedoeld wordt met zelfcompassie, zelfbeeld en lichaamsbeeld. Deze informatie kan nuttig zijn voor de 1^e lijn medewerker om in het achterhoofd te hebben.

Zelfcompassie

- Lief zijn voor jezelf kan in de wetenschappelijke literatuur teruggevonden worden onder 'self-compassion' (zelfcompassie). Belangrijk, dit gaat niet over medelijden maar over medeleven met jezelf (Volkaert, Van Beveren & Wrzesien, 2020). Zelfcompassie gaat erover dat we onszelf altijd en onvoorwaardelijk graag mogen zien, ook als we ons even wat minder goed in ons vel voelen, of als het lastig gaat. Ondanks de innerlijke criticus mogen we onszelf als persoon onvoorwaardelijk blijven liefde geven.
- Lief zijn voor jezelf is voor veel jongeren, alsook voor volwassenen, moeilijk. Vaak zijn jongeren voornamelijk kritisch voor zichzelf en neemt de innerlijke criticus veel plaats in, in de manier waarop jongeren over zichzelf denken.
- Een filmpje die inzicht kan geven aan de 1^e lijn medewerker over wat de innerlijke criticus is, alsook over hoe het begrip zelfcompassie te kunnen begrijpen: https://www.youtube.com/watch?v=VP7R_WlM6-M
- Er bestaan verschillende manieren om te werken aan lief zijn voor jezelf. We dienen niet enkel zelfmedeleven op te roepen op het moment dat we het lastig hebben. Het is belangrijk om goed voor onszelf zorg te dragen gedurende ons dagdagelijks leven, dus ook wanneer het eigenlijk goed gaat. Dit kan bv. door ontspanning inbouwen, lieve gebaren doen naar jezelf toe, zorgen voor energie-gevende activiteiten voor jezelf,...

Zelfbeeld

- Zelfbeeld en zelfwaarding = de manier waarop iemand naar zichzelf kijkt en over zichzelf denkt. Bij een gezonde, positieve zelfwaardering kunnen jongeren sterktes en zwaktes naast elkaar plaatsen, en heeft de jongere vertrouwen in zichzelf en vertrouwt hij/zij erop obstakels te kunnen overwinnen.
- Zelfwaardering kent twee facetten: (1) een globale - en (2) een domeinspecifieke zelfwaardering.
 - Globale zelfwaardering = de evaluatie die een persoon over zichzelf, in het algemeen, maakt
 - Domeinspecifieke zelfwaardering = de evaluatie die een persoon over zichzelf maakt in een specifiek domein, bv. school, werk, uiterlijk, sociaal, ...

- Een laag zelfbeeld speelt vaak een belangrijke rol in het ontstaan en/of instandhouding van eetproblemen en gewichtsproblemen. Bijkomend kan een laag zelfbeeld ook een gevolg zijn van deze eet- en gewichtsproblemen. Bij het lage zelfbeeld staat vaak een negatieve sociale vergelijking centraal: “in vergelijking met anderen voelt een jongere zich vaak minder”.
- Versterkend werken aan een positief zelfbeeld is beschermend werken tegen de ontwikkeling van eetproblemen en eetstoornissen, alsook tegen andere psychopathologieën.
- Preventief werken kan op verschillende manieren:
 - Inzetten op het ondersteunen van het algemeen zelfwaardegevoel
 - Het belang van een specifiek domein, bv. uiterlijk, in de zelfwaardering verminderen, door andere domeinen van zelfwaardering te stimuleren

Lichaamsbeeld

- Lichaamsbeeld = veelzijdige psychologische ervaring van ons lichaam. Het uiterlijk is dus maar een klein onderdeel van het lichaamsbeeld (Cash, 2004). Het lichaamsbeeld is de zelfperceptie van een persoon, en de houding van een persoon ten opzicht van het eigen lichaam. Het gaat om zowel gedachten, geloof, gevoelens en gedrag.
- Een verstoord lichaamsbeeld en een lichaamsontevredenheid vormen belangrijke risicofactoren voor verstoord eetgedrag (Pennesi & Wade, 2016) en de ontwikkeling van eetproblemen en eetstoornissen.
- Preventief is het dus van belang om in te zetten op een positief lichaamsbeeld. Dit laatste bestaat uit een aanvaardende en respectvolle attitude tegenover het eigen lichaam, die zich verspreidt over verschillende dimensies: uiterlijk, gezondheid, lichaamsbewustzijn, functionaliteit en plezier.
- De voordelen van een positief lichaamsbeeld zijn, mbt eetstoornissen, heel groot. Een positief lichaamsbeeld (Levine & Smolak, 2016)
 - Laat jongeren toe om te luisteren naar hun honger – en verzadigingssignalen
 - Laat jongeren zorg dragen voor hun eigen lichaam
 - Laat jongeren hun eigen lichaam respecteren (wat het doet voor jou in je dagdagelijks leven)
 - Beschermt tegen ongezonde invloeden van sociale vergelijking & media
- Een gezond lichaamsbeeld bestaat uit het erkennen van positieve facetten aan je lichaam, alsook het erkennen van mogelijke zwaktes.



Psycho-educatie over het groeithema 'Lief zijn voor jezelf' & doelbepaling van de

bijeenkomst aan de jongeren

Doel? Via deze psycho-educatie is het de bedoeling jongeren inzicht te geven in hoe 'lief zijn voor jezelf' een groeithema vormt voor jongeren. Na deze psycho-educatie is het de bedoeling dat jongeren begrijpen dat dit gaat over het zelfbeeld, lichaamsbeeld, sociale vergelijking, onszelf kritisch bekijken en onszelf niet altijd even graag zien,... Doel is dat jongeren inzien dat heel veel jongeren hier soms even op haperen, en ze zeker niet de enige zijn die hier mee geconfronteerd worden.

Hoe? Dit is een thema waar jongeren vaak veel zelf over te vertellen hebben. Via een groepsgesprek kan je al heel veel belangrijke aspecten uit je psycho-educatie aan bod laten komen, bv. hoe ervaren jongeren sociale media en sociale vergelijking op hun eigen zelfbeeld; bv.: welke dimensies bepalen hun uiterlijk,...? Door deze vragen te stellen in de groep, kunnen al heel relevante aspecten uit de psycho-educatie aan bod komen. Van hieruit kan je als eerste lijn hulpverlener je psycho-educatie ophangen aan het verhaal van de groepsleden.

Mogelijke psycho-educatie:

In deze derde bijeenkomst wordt stilgestaan bij een 3^e groeithema, namelijk Lief zijn voor jezelf. Dit groeithema past binnen de psychologische groei van jongeren. Eigenlijk gaat dit over de zoektocht naar jouw identiteit, zelfbeeld en lichaamsbeeld. Een belangrijke taak van jongeren is om tijdens de puberteit en adolescentie op zoek te gaan naar wie je bent, wie je wil zijn, welke waarden en normen je belangrijk vindt, welk beroep je later wil doen,... Hier kan soms wel wat druk op liggen, bv. familieleden die om de haverklap vragen of je al weet wat je later wil doen qua job, bv. vrienden die al heel goed zicht hebben op hun interesses en uren kunnen slijten met hun interesse terwijl jij je vaak verveelt en niet weet wat je wil doen,... We weten dan ook dat een zelfbeeld ontwikkelen heel lastig kan zijn omdat mensen vaak ook rekening houden met wat anderen belangrijk vinden, en wat anderen doen. Jongeren vergelijken zich dus vaak met anderen, en voornamelijk met leeftijdsgenoten. Soms kan dit helpend zijn, want zo kunnen jongeren inspiratie opdoen bij wat anderen leuk vinden, waardoor ze dit ook kunnen uitproberen. Maar door deze vergelijking worden jongeren vaak ook heel kritisch voor zichzelf, en zien jongeren voornamelijk de 'minder goede kanten van zichzelf'. Wanneer mensen zich vergelijken met anderen, zien ze vooral wat de andere goed kan, goed doet en waarvoor die geprijsd wordt. Als jongeren dit dan vergelijken met zichzelf, zijn dat misschien net zaken die hij/zij zelf minder goed kan.

We zien dat dit zich soms dreigt uit te breiden naar een algemeen negatief zelfbeeld. Doordat we onszelf dan soms minder graag zien, gaan we onszelf ook niet altijd de moeite waard vinden om lief voor te zijn. We verzorgen onszelf bijvoorbeeld eens minder goed, of we vinden dat we het niet waard zijn om even ontspanning te nemen, om echt iets lief voor jezelf te doen. Dit gaat eigenlijk over jezelf onvoorwaardelijk graag leren zien, ook al is die kritische stem / sociale vergelijking aanwezig. We zijn vaak enorm streng voor onszelf, niets is goed genoeg... Toch mogen we onszelf graag zien, ook al is er iets die misschien eens minder goed gaat.

Een belangrijk onderdeel van dit zelfbeeld is ons lichaamsbeeld. Vaak zien jongeren die beide als 2 afzonderlijke zaken, maar eigenlijk kunnen we ons lichaamsbeeld zien als 1 onderdeel van ons zelfbeeld. In de puberteit en adolescentie verandert ons lichaam enorm, en dienen jongeren ook dus actief aan de slag te gaan met hun lichaamsbeeld en lichaamswaardering. Vaak zien jongeren het lichaamsbeeld enkel en alleen als de tevredenheid met hun uiterlijk, hoe ze eruit zien. Door die sociale vergelijking en sociale media merken we dat jongeren ook vooral de focus leggen op die zaken in hun uiterlijk waar ze niet zo tevreden mee zijn, en wat ze graag zouden veranderen. Toch is ons lichaamsbeeld veel breder dan dat. Het gaat ook over wat ons lichaam allemaal voor ons doet. Als jij heel graag fietst, dan heb je wel echt je benen nodig om te kunnen fietsen bijvoorbeeld; als jij heel graag geniet van een warm bad, heb je wel echt je huid nodig om die warmte van het water te kunnen voelen. Dit vergeten we heel vaak...

Vooraf belangrijk is dat heel veel jongeren hier zoekend in zijn, en eigenlijk is het iets heel normaal. Daarom zullen we met de groep in deze bijeenkomst nadenken rond een aantal manieren om goed te zorgen voor onszelf, om lief te zijn voor onszelf,... Maar zullen we ook even stilstaan bij de verschillende dimensies van ons zelfbeeld en ons lichaamsbeeld. Door er even actief bij stil te staan, willen we jullie vooral wat meer inzicht laten krijgen in hoe dit er vandaag bij jou uit ziet, en misschien, indien je dit zelf zou willen, kunnen we ook even nadenken over welke dingen we misschien zouden kunnen veranderen om hier wat meer aandacht voor te hebben.

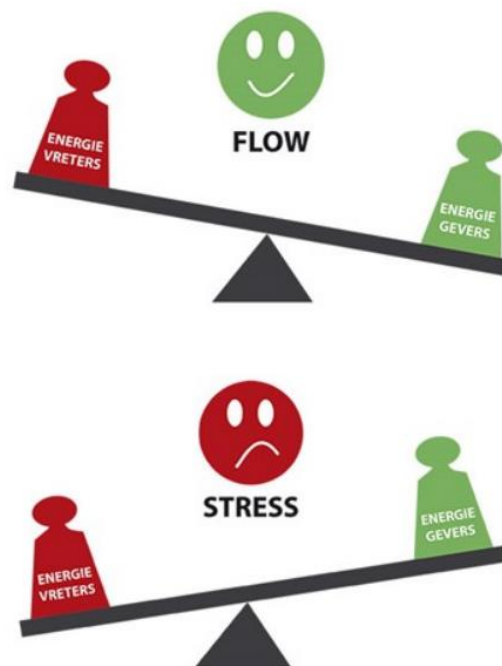


Opdracht: Mijn energiegevers

Doel? Doel van deze opdracht is om jongeren te laten nadenken over welke activiteiten voor hen 'energiegevers' zijn. In ons dagelijks leven komen er veel taken op ons af die we moeten doen, bv. kamer opruimen, regels van onze ouders respecteren, naar school gaan, studeren,... Dit zijn "moetens" en kunnen voor heel wat jongeren veel energie vragen. Het is echter belangrijk dat we een tegenwicht kunnen bieden: nl. er kunnen niet alleen activiteiten zijn die energie wegnemen van ons, maar er moeten ook activiteiten zijn die ons energie geven, en deze moeten in balans zijn.

Tijdens deze opdracht willen we jongeren voor zichzelf laten brainstormen over welke activiteiten voor hen die energie kunnen geven. Dit kan gaan om ontspannende, plezier-gevende of voldoening-gevende activiteiten.

Hoe? Om de opdracht in te leiden kan de 1^e lijn hulpverlener wat psycho-educatie geven over taken in ons dagelijks leven die energie vragen (MOETENS / ENERGIEVRETERS), maar dat het ook belangrijk is om ons potje 'energie' aan te vullen om deze moetens te kunnen blijven volhouden. Dit zijn dan de 'MOGENS' / 'ENERGIEGEVERS', en zijn activiteiten die ons net energie geven. Hier kan eventueel volgende figuur gebruikt worden:



Na deze uitleg kunnen de jongeren een werkblad erbij nemen om na te denken over hun moetens / energievreters en hun mogens / energiegevers (zie een voorbeeld werkblad op de pagina hieronder). Belangrijk om als 1^e lijn hulpverlener vooral de focus te leggen op de MOGENS, en om deze lijst aan activiteiten zo groot mogelijk te laten worden. Als hulpverlener is het belangrijk om jongeren ook te laten nadenken over heel kleine acties die we vaak al in ons dagdagelijks leven doen, maar niet bewust uitvoeren (bv. een bad nemen, een douche nemen, een koffie drinken als pauzemoment, ...). Nadat jongeren dit individueel hebben ingevuld, kan je hen erover laten vertellen in de groep om zo ook bij elkaar inspiratie op te doen.

Mogelijke instructie? Er zijn in ons dagelijks leven heel veel dingen die we moeten doen, dingen die van ons verwacht worden, bv. "we moeten naar school", "we moeten onze kamer proper houden",... Die taken in ons dagelijks leven zouden we kunnen benoemen als "MOETENS" of "ENERGIEVRETERS", want we vinden die taken vaak niet altijd even leuk. Die taken vragen vaak heel veel energie van ons.

Om onze energie in balans te houden, is het dus ook belangrijk dat we naast deze “MOETENS” ook “MOGENS” of “ENERGIEGEVERS” hebben. Dit zijn activiteiten die we net leuk vinden, die ons energie geven omdat ze ons ontspannen, ons plezier geven of omdat ze ons voldoening geven. Jullie mogen er het werkblad “MIJN ENERGIEGEVERS” bijnemen. Daar kan je eerst even nadenken over wat voor jou moetens zijn, maar vooral even nadenken over welke activiteiten jij net leuk vindt, die jou energie kunnen geven. Denk hierbij aan zowel ontspannende, plezier-gevende en ‘voldoening-gevende’ activiteiten. Belangrijk, het moeten geen grote dingen zijn. Even een koffie of thee’tje drinken tussen het studeren door als pauzemoment en dit moment bewust pakken kan ook al een ontspannende activiteit zijn die voor jou energie geeft. Een ander voorbeeld kan bv. ook zijn om even naar buiten te gaan en de warmte van de zon op je gezicht te voelen,...



Aandachtspunt voor de hulpverlener: Zorg ervoor dat je voldoende nadruk legt op

- Kleine activiteiten die in verschillende contexten gedaan kunnen worden en/of makkelijk toepasbaar zijn in het dagelijks leven (bv.: tijd nemen om een koffie/thee te drinken zonder met iets anders bezig te zijn, tijd nemen en bewust genieten van je douche/bad, lezen, muziek luisteren, een leuke outfit uitkiezen...)
- Geef ook aandacht aan grotere zaken: bv.: uitkijken naar een concert, een reis plannen, een nieuwe taal leren,...

Voorbeeldwerkblad oefening "Mijn energiegevers"

Schrijf hier enkele energievreters neer voor jezelf:



Schrijf hier enkele energiegevers neer voor jezelf:



Ontspannende activiteiten



Pleziergevende activiteiten



Voldoeninggevende
activiteiten



Opdracht: Lief zijn voor mezelf

Doel? Het doel van deze oefening is om de jongeren te laten nadenken over hoe ze expliciet lief kunnen zijn voor zichzelf. Vaak zijn we vriendelijk naar anderen toe, maar benaderen we onszelf heel nors. Via deze oefening kunnen jongeren even nadenken over hoe dit actief in hun eigen dagelijks leven te doen naar zichzelf toe.

Hoe? Laat de jongeren een werkblad erbij nemen, zoals het voorbeeldwerkblad 'Lief zijn voor jezelf en je lichaam' op de pagina hierna. Hier kan een groepsbrainstorm gedaan worden samen met de groep. Ideetjes die de jongeren leuk vinden kunnen ze opschrijven om dan na de bijeenkomst thuis uit te proberen.

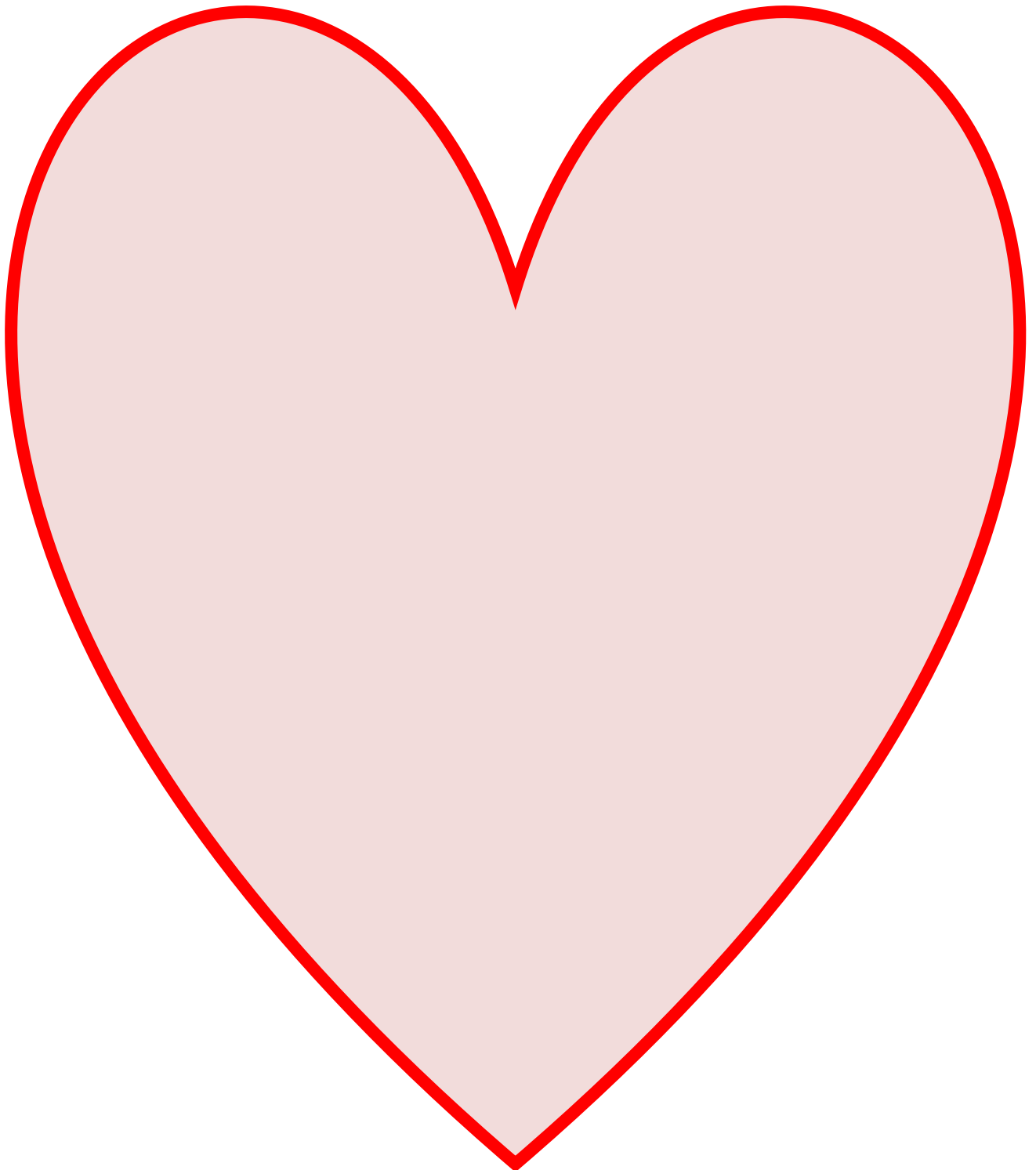
Mogelijke instructie? Een andere manier om goed voor onszelf te zorgen is om lief te zijn voor onszelf en voor ons eigen lichaam. Vaak zijn wij vriendelijk voor anderen maar bewust vriendelijk zijn voor onszelf vergeten we vaak. Meestal ook omdat we het een beetje 'raar' vinden om dat te doen. Het zal dus wel echt een oefening zijn om hiervoor open te staan en het te willen proberen. Jullie kunnen het werkblad 'Lief zijn voor jezelf en je lichaam' erbij nemen. We kunnen samen even nadenken over wat we zouden kunnen doen, en een idee die je zelf leuk vindt, kan je opschrijven op je eigen, persoonlijke werkblad.



Als hulpverlener kan je de fiche van Eetexpert omtrent [lief zijn voor jezelf](#) gebruiken ter inspiratie. Voorbeelden zijn: glimlachen naar jezelf in de spiegel, nadenken over wat je fijn vond aan je dag, benoemen wat je vandaag oké gedaan hebt, jezelf insmeren met een body lotion na een douche, kleren uitkiezen die je leuk vindt om te dragen,...

Voorbeeldwerkblad oefening “Lief zijn voor mezelf en mijn lichaam”

Opdracht: Schrijf hier een aantal dingen neer die je zou kunnen doen voor jezelf, om aan jezelf te laten weten dat je jezelf graag ziet; en dat je er mag zijn als persoon. Hoe kan je dus lief zijn voor jezelf, en voor je lichaam?





Opdracht: Ik ben trots op

(Boelens et al., 2019)

Doel? Het doel van deze oefening is om jongeren hun zelfbeeld te versterken. Binnen de bijeenkomst wordt voornamelijk aandacht besteed aan de positieve aspecten binnen het zelfbeeld. Wat vinden jongeren bij zichzelf oké, wat stellen ze aan gedrag waar ze wel best trots op zijn, en wat zijn eigenschappen die ze bij zichzelf oké vinden?

Hoe? Laat de jongeren op het werkblad 'Ik ben trots op ...' handelingen opschrijven waar ze trots op zijn, alsook persoonseigenschappen waar ze blij om zijn dat ze die hebben. Als hulpverlener kan je dit proces ondersteunen door

- vragen te stellen, bv.: 'waar is je mama trots op bij jou?', 'wat zouden je vrienden antwoorden als ik het aan hen vraag', ...
- materiaal ter ondersteuning te voorzien, bv. het kwaliteitenspel
- zelf voorbeelden aan te reiken van persoonseigenschappen die jij doorheen de groepsbijeenkomsten al hebt mogen bewonderen

Mogelijke instructie? We zijn vaak heel kritisch voor onszelf, en we hebben vaak vooral aandacht voor de dingen die we bij onszelf minder goed vinden, of die laten we toch vaak sterker doorwegen. Toch kan en mag iedereen bij zichzelf ook wel trots zijn op een aantal zaken. Tijdens de volgende oefening gaan we hier even over nadenken bij onszelf. Je mag het werkblad 'Ik ben trots op...' erbij nemen (zie voorbeeld werkblad pagina hierna) en daar mag je zowel dingen opschrijven die je doet waar je trots op bent (bv. volleybal spelen, boodschappen doen voor mijn oma, ...), alsook persoonseigenschappen waar je trots op bent (bv. sociaal, behulpzaam,...)

Voorbeeldwerkblad oefening “Ik ben trots op ...”

Opdracht: Schrijf hieronder zowel activiteiten/ gedragingen als persoonseigenschappen op waar je trots op bent!





Opdracht: Mijn lichaam is meer dan alleen maar uiterlijk.

Doel? Het doel van de oefening is dat jongeren inzicht krijgen in de multidimensionaliteit van het lichaamsbeeld. Voor veel jongeren valt het lichaamsbeeld samen met het uiterlijk. Toch is het uiterlijk slechts 1 onderdeel van het lichaamsbeeld. Daarom zal bij de instructie van de oefening eerst wat korte psycho-educatie gegeven worden. Daarna is het de bedoeling om de jongeren te laten nadenken over elke dimensie van het lichaam: uiterlijk, gezondheid, bewustzijn, functie, plezier & symbolisch.

Hoe? Bij de instructie is het belangrijk dat de 1^e lijn hulpverlener eerst wat psycho-educatie geeft, daarna kunnen de jongeren voor elk van deze dimensies nadenken hoe ze hun lichaam kunnen gebruiken / nodig hebben. Op welke manier zorgt het lichaam bv. voor plezier? Of op welke manier helpt het lichaam bij op school geraken?, ... Hiervoor kunnen de jongeren brainstormen met elkaar, of ze kunnen dingen neerpennen op een werkblad (bv. voorbeeld werkblad 'mijn lichaam'), of er kan een spel gespeeld worden (zie hieronder uitgewerkt).

Mogelijke instructie? Ons lichaamsbeeld is een onderdeel van het zelfbeeld. Je **lichaamsbeeld** is de manier waarop jij persoonlijk, subjectief je lichaam waarneemt/ziet. Wat jij ziet is je lichaamsbeeld. Je **lichaamsbeleving** is dan de beoordeling van je lichaamsbeeld, dus eigenlijk wat jij beleeft op basis van wat je vindt van je lichaam. Het is belangrijk dat een lichaamsbeeld, net als een zelfbeeld, opgebouwd wordt uit verschillende facetten, en niet enkel terugvalt op bv. het uiterlijk. Meer bepaald, om van een evenwichtig en positief lichaamsbeeld te spreken moet er voor meer zaken aandacht zijn dan voor uiterlijk alleen. Een positief lichaamsbeeld omvat thema's zoals uiterlijk, gezondheid, bewustzijn, functie, plezier en symboliek. Belangrijk hierbij is dat een positief lichaamsbeeld eigenlijk doelt op een realistisch lichaamsbeeld. Het gaat niet over alles goed en perfect vinden, maar over het opbouwen van een realistisch beeld waarbij iemand zowel dingen positief kan vinden aan het lichaam, alsook minder goede kanten onder ogen kan zien en aanvaarden. In de puberteit is het heel normaal dat je veel van de schijnwerpers op je lichaamsgewicht en lichaamsvorm richt. Dit is iets wat heel veel pubers doen en hoort bij normale groeithema's.

Schrijf nu eventjes 12 lichaamsdelen op een blad. Schrijf daarna naast elk lichaamsdeel je eerste, spontane associaties, woorden wanneer je denkt aan elk van deze lichaamsdelen. Bij elk lichaamsdeel moet je minstens 3 associaties schrijven, maar het mogen er zoveel zijn als je wil. (Rekkers & Van Gulik, 2018). Beoordeel nadien jouw associaties: tot welk domein behoren jouw associaties?

- **Visuele lichaamsbeleving:** Gedachten/gevoelens over hoe het lichaam eruitziet, vb. Lange neus, blauwe ogen,...
- **Functionele lichaamsbeleving:** Gedachten/gevoelens over hoe het lichaam werkt en functioneert , vb. Sterke armen
- **Tactiele lichaamsbeleving:** Gedachten/gevoelens over hoe het lichaam aanvoelt als je het aanraakt, vb. Zacht haar
- **Symbolische lichaamsbeleving:** Gedachten en gevoelens die meer symbolisch geassocieerd zijn aan een lichaamsdeel. Vb.: mama omdat je dezelfde krullen (haar) hebt als je mama
- **Gezondheid:** Gedachten en gevoelens die geassocieerd zijn met de gezondheid van je lichaam.

Welke conclusie maak je? Overheerst er 1 bepaald domein in je associaties?



Tips voor de hulpverlener: Wanneer 1 domein overheerst, probeer dan tot het inzicht te komen dat zo'n eenzijdige lichaamsbeleving je kwetsbaar kan maken, vb.: 'niet alles op 1 paard wedden'. Kom dus in je nabespreking tot de bewustwording dat een lichaamsbeleving breder is dan enkel het visuele, en dat een bredere lichaamsbeleving een jongere minder kwetsbaar kan maken.

Indien er effectief 1 dimensie overheerst, kan je als 1^e hulpverlener de opdracht geven om het blad met de 12 lichaamsdelen er terug bij te nemen en nu aanvullingen te doen, specifiek vanuit de andere dimensies.

Een andere variant: Indien je als 1^e lijn hulpverlener voelt dat het neerschrijven niet altijd even goed werkt in de groep, kan je deze oefening ook meer in spelvorm doen. Zo kan je bijvoorbeeld allerlei kaartjes voorzien waarop uitspraken staan zoals bv.:

- Voor mij is mijn uiterlijk het belangrijkste van mijn lichaamsbeeld
- Als ik denk aan mijn lichaam, denk ik altijd aan hoe ik eruit zie
- Mijn lichaam geeft mij plezier door
- Ik waardeer mijn lichaam omdat het mij helpt om ...
- ...

Zo kan je bijvoorbeeld vragen om de zinnen aan te vullen, of in groep de verschillende meningen over de stellingen aan bod laten komen.

Bijeenkomst 4: Groeithema 4 Emoties reguleren



Doelkadering voor de 1^e lijn medewerker

In deze vierde bijeenkomst wordt stilgestaan bij het emotionele groeithema: emotieregulatie. Tijdens de puberteit worden jongeren plots geconfronteerd met heel wat nieuwe, intense emoties die hen letterlijk overspoelen, ten gevolge van een hoop hormonale veranderingen. Doel binnen deze bijeenkomst is om jongeren inzicht te geven in waarom het normaal is dat pubers / tieners zich emotioneel overspoeld kunnen voelen (normaliseren). Bijkomend heeft de bijeenkomst als doel om jongeren een aantal handvaten te geven in het omgaan met deze hele intense emoties. Een eerste vaardigheid gaat over lichamelijke 'rust' te vinden, waarbij zowel psycho-educatie gegeven kan worden over ons stress-systeem en technieken zoals de buikademhaling aangeleerd kunnen worden. Een tweede belangrijke vaardigheid gaat over gevoelens leren aanvaarden, en begrijpen dat gevoelens boodschappers en dus bondgenoten zijn: "we mogen ons eens minder goed in ons vel voelen". Een derde vaardigheid waar in deze 1^e lijn bijeenkomst op ingezet wordt, zijn de effectieve regulatiestrategieën. Gebaseerd op EuREKA (Boelens et al., 2019; Verbeken et al., 2019) worden binnen deze bijeenkomst de volgende 3 strategieën gekozen: afleiding zoeken, helpende gedachten en probleemoplossing. Doel is voornamelijk te bekijken wat jongeren nu reeds inzetten, wat hun sterktes reeds zijn met betrekking tot emotieregulatie, en eventueel bij elkaar wat ideeën opdoen.



Doelen op niveau van de jongeren:

- De jongeren begrijpen waarom ze zich emotioneel zo overspoeld kunnen voelen tijdens de puberteit (normaliseren)
- De jongeren kunnen zich ontspannen bij een intense emotie door bv. de buikademhaling
- De jongeren begrijpen dat emoties er mogen zijn (emoties = bondgenoten)
- De jongeren hebben inzicht in wat voor hen helpend is om hun intense emotie in intensiteit te laten zakken.



Achtergrondkader voor de 1^e lijn medewerker:

- Het emotionele groeithema heeft alles te maken met de hersenontwikkeling tijdens de puberteit. De hersengebieden die instaan voor het ervaren van onze emoties (amygdala), ontwikkelen voornamelijk bij het begin van de puberteit, terwijl de (pre)frontale cortex die instaat voor het rationele denken (plannen, inhiberen, probleemoplossing, gedragscontrole) pas later ontwikkelt, en voornamelijk tegen het einde van de puberteit (+/- leeftijd 25 jaar). Daarom winnen emoties vaak van het verstand tijdens de puberteit en adolescentie.

Naast een ontwikkeling binnen het emotiecentrum van onze hersenen, ontwikkelt ook het beloningssysteem van onze hersenen zeer sterk bij het begin van de puberteit. Dit heeft als gevolg dat tieners heel beloningsgevoelig zijn, en vatbaar zijn voor alles wat belonend kan zijn (bv. reclamespots voor junkfood, bv. risicovolle gedragingen die een 'kick' kunnen geven, bv. alcoholgebruik,...)
- Deze hersenontwikkeling verklaart veel van het 'typische pubergedrag': risico's opzoeken, impulsief iets doen zonder eerst na te denken,...
- Door alle veranderingen (lichamelijk, sociaal, psychologisch,...) ervaren pubers heel veel intense emoties die ze heel moeilijk kunnen controleren of opvangen (= reguleren van de emoties)
 - Emotieregulatie verwijst naar een heterogene set aan processen om emotionele ervaringen te veranderen (Gross, 1998). Het omvat een uitgebreid proces aan zowel voorbereidende vaardigheden alsook effectieve regulatiestrategieën (ACE model; Berking & Whitley, 2014).
 - Een adaptieve emotieregulatie kan begrepen worden als een adaptief proces in zowel het herkennen van emoties, het kunnen benoemen van emoties, het accepteren van emoties, alsook het adequaat kunnen reguleren.
- Pubers hebben, door de disbalans in de hersenontwikkeling, heel weinig handvaten op dat moment om met die minder fijne, intense emoties om te gaan. Dit uit zich vaak in zowel internaliserend of externaliserend gedrag: terugtrekken, piekeren, slaande deuren en driftbuien,... zijn enkele voorbeelden. Ook andere maladaptieve strategieën komen meer aan bod, bv. emoties weg-eten (emotioneel eten) of niet eten.



Achtergrondkader voor de 1^e lijn medewerker:

- Het gebruik van meer van deze maladaptieve strategieën in de puberteit wordt de ‘maladaptive shift’ genoemd (Cracco, Goossens & Braet, 2017). Dit betekent dat concreet dat we onder leeftijd van 12 jaar een lineaire stijging zien in het gebruik van meer adaptieve strategieën, maar dat dit stilvalt eenmaal de jongeren in de puberteit terechtkomen. Tussen de leeftijd van 12jaar en 15 jaar zien we een terugval in het gebruik van adaptieve strategieën, en een stijging in het gebruik van maladaptieve strategieën.
- Elke emotie is nuttig, en geeft een boodschap. Emoties zijn een communicatiemiddel van ons lichaam
- Vaak gaan jongeren op zoek naar allerlei manieren om minder fijne emoties niet te moeten voelen, of te onderdrukken. Echter, onderdrukken werkt enkel op korte termijn. Op langere termijn zorgt deze dysfunctionele manier van reguleren er net voor dat de jongere vastloopt in zijn/haar ontwikkeling.
- Preventief is het helpend om bij jongeren in te zetten op het aanleren van adaptieve manier om met emoties om te gaan. Daarnaast kan ook stilgestaan worden bij coping, wat verwijst naar manieren om om te gaan met problemen die zich stellen.



&



Psycho-educatie en groepsgesprek: emoties en emoties reguleren als

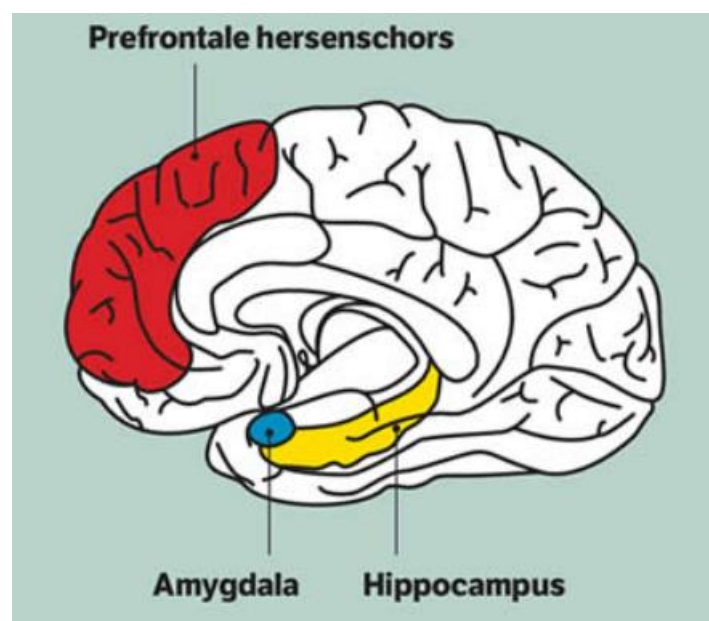
groeithema

Doel? Doel van de psycho-educatie is om jongeren inzicht te geven in hoe normaal het is dat ze zich tijdens de puberteit emotioneel overspoeld kunnen voelen. Door dit te normaliseren en rationaliseren vanuit hersenprocessen kunnen jongeren ontschuldigd worden in hun emotionele overspoeling. Via deze psycho-educatie kan ook een gesprek op gang gebracht worden rond de emotionele overspoeling die de jongeren in de groep ervaren, alsook over wat ze dan ervaren in hun lichaam bijvoorbeeld. Dit kan een opstap worden naar de stress-educatie en buikademhaling verderop.

Mogelijke psycho-educatie: Vandaag zullen we het hebben rond een 4^e groeithema, namelijk ‘emoties beleven en hoe met deze emoties om te gaan’. Emoties zijn een reactie van ons lichaam op iets wat

gebeurt, een gebeurtenis die voorvalt. Uit onderzoek weten we dat deze emoties bij jongeren heel intens kunnen zijn, dat deze gevoelens heel verwarrend kunnen zijn, en het niet altijd zo makkelijk is om met deze emoties om te gaan. *Hoe is dit bij jullie? Wie ervaart van jullie soms ook zo'n intense emoties? Ervaren jullie deze ook als overspoelend?*

Wel, deze overspoeling kunnen we eigenlijk heel makkelijk begrijpen vanuit onze hersenontwikkeling. Een hersendeel die vroeg in onze puberteit gaat ontwikkelen is het emotiecentrum, de amygdala. Dit is het hersendeel die betrokken is in het opmerken van emoties, het beleven van emoties,... Wanneer er bijvoorbeeld gevaar dreigt, schiet het emotiecentrum in actie en zorgt het ervoor dat alle alarmbellen in ons lichaam afgaan door angst en stress te ervaren. Maar het hersendeel die ons moet helpen om rationeel na te denken, en om om te gaan met deze emoties op een goede, adaptieve manier, namelijk de prefrontale cortex, ontwikkelt pas veel later in de puberteit. Dit rationele hersendeel die instaat voor het plannen, het kunnen onderdrukken van impulsen, het kunnen bedenken van oplossingen,... is pas volledig ontwikkeld tegen de leeftijd van 25 jaar. Dat betekent dus dat die beide hersendelen op een gans ander tempo ontwikkelen waardoor we bij het begin van de puberteit heel veel emoties heel intens kunnen beleven, terwijl we nog niet goed weten hoe we kunnen rationaliseren en kunnen reguleren. Daarom gaan jongeren vaker gebruik maken van minder goede strategieën om met intense emoties om te gaan. Onderzoek spreekt over de maladaptieve shift, wat eigenlijk betekent dat jongeren tijdens de puberteit vaak eerder strategieën gebruiken die hun minder leuk gevoel net sterker maakt in plaats van strategieën die hen kan helpen om het intense gevoel te verminderen qua sterkte /intensiteit. *Hoe gaan jullie om met deze emoties? Wat doen jullie dan zoal als er een intense emotie jullie overspoeld?*





Psycho-educatie: verdraagraampje bij emoties

Doel? Doel van de psycho-educatie is om jongeren inzicht te geven in waarom ze vaak zo'n hevige reacties uiten op het ervaren van een intense emotie. Door psycho-educatie te geven vanuit het verdraagraampje en het reptielenbrein, zoogdierenbrein en mensenbrein wordt normaliserend gewerkt.

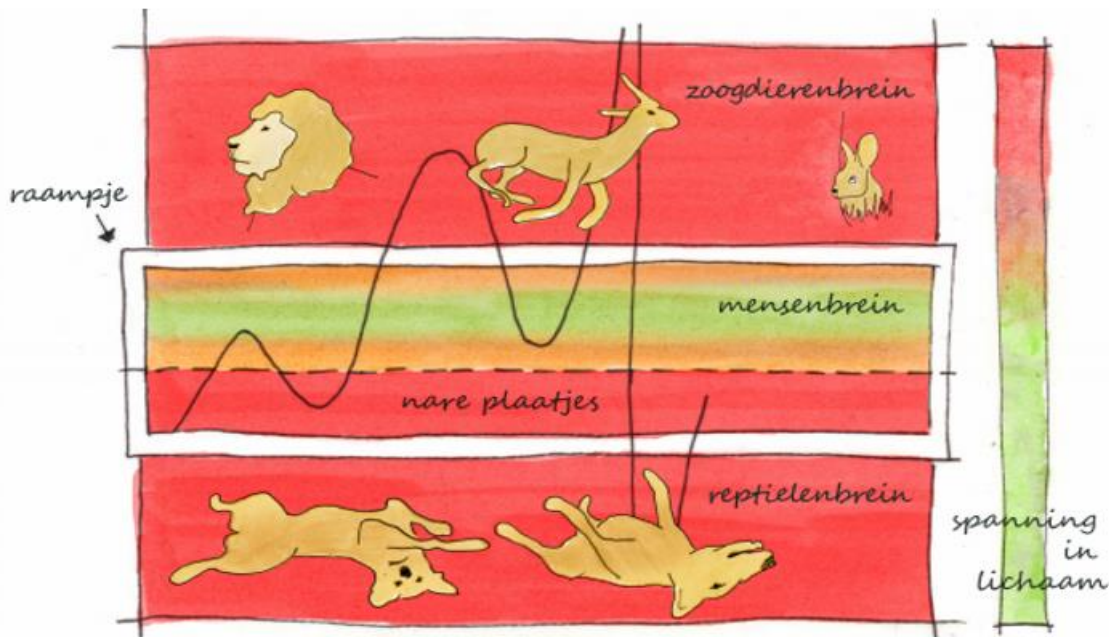
Hoe? De psycho-educatie kan mondeling gegeven worden, eventueel visueel ondersteund via een figuur of prent. Hieronder staat bij de psycho-educatie een voorbeeld van zo'n prent (uit het protocol Slappende honden wakker maken: Struijk, 2011).

Mogelijke psycho-educatie: De hersenen van mensen zijn opgebouwd uit 3 delen: het mensenbrein, het reptielenbrein en het zoogdierenbrein. Het **reptielenbrein** zit diep in onze hersenen en dat deel van het brein zorgt voor de automatische dingen in ons lijf, zoals ademen en onze hartslag. Daar denken we niet over na, dat doen we gewoon. Het **zoogdierenbrein** is het gedeelte van het brein dat zorgt voor onze instinctreacties als er gevaar dreigt of als we stress hebben. Instinctreacties die wij mensen hebben, lijken op die van dieren. Binnen dit zoogdierenbrein zit de amygdala, het emotiecentrum. Om het wat duidelijker te maken, kunnen we even nadenken hoe dieren reageren bij gevaar:

- Wat doen hertjes als ze lekker aan het eten zijn en er komt een leeuw aan? Ze vluchten, omdat ze heel hard kunnen lopen. Ze vluchten tot er geen gevaar meer is. Vluchten is een instinctreactie.
- En wat doet een leeuw als hij een hertje heeft gevangen en lekker aan het eten is en er komt een andere leeuw aan? Hij vlucht niet, want leeuwen vechten, daar zijn ze goed in. Als er gevaar dreigt, vecht de leeuw, ook een instinctreactie.
- En wat doen konijntjes als ze in gevaar zijn? Die blijven heel stil zitten en hopen dat niemand ze ziet. Ze verstopten zich en blijven stil zitten tot het gevaar overgaat. Dat kan ook een instinctreactie zijn.

Diezelfde reacties vertonen wij, mensen ook als er gevaar dreigt. We vechten, vluchten of verstopten ons.

En dan is er nog het **mensenbrein**. Dat is het gedeelte van de hersenen waarmee we praten, nadenken, overleggen, plannetjes maken...



Rond het mensenbrein zie je een rechthoek, die noemen we je verdraagraampje. Dit is het raampje van wat je aankan.

Als er geen gevaar dreigt werken de drie delen van onze hersenen tegelijk. Bijvoorbeeld: Als jij een serie aan het kijken bent op je ipad of gsm, dan is je stress laag en zit je stress helemaal onderaan in je verdraagraampje. Maar als je mama plots zegt dat je schermtijd op is en je je gsm/ipad onmiddellijk moet wegleggen maar jij wil heel graag verder kijken, maar je mag niet, dan wordt je een beetje boos en de stress loopt op (teken een opgaande lijn). Als het lijntje van je stress zo omhoog gaat, dan zeg je tegen je mama dat je heel graag het programma wil afkijken. Als je mama zegt dat het mag, dan daalt je lijntje van je stress terug en wordt je rustig. Maar als je mama zegt dat het al laat genoeg is en dat de schermtijd echt op is voor die dag, en ze jouw gsm wegneemt, dan kan het zijn dat je lijntje van stress verder omhoog loopt en dat je boos wordt. Als je lijntje hoger dan je raampje gaat, dan wordt je heel boos. Dan is de stress te hoog en gaat je mensenbrein uit. Dan werkt alleen nog je zoogdieren- en reptielenbrein. Dan treden ook de instinctreacties in werking. Dan kun je niet meer goed nadenken, en overleggen. Onze hersenen zijn zo geprogrammeerd. Als de stress te hoog is, als er teveel gevaar dreigt, dan handel je vanuit je instinct want als je eerst zou nadenken en overleggen dat zou je jezelf in gevaar brengen. Stel dat hertjes eerst met elkaar zouden overleggen als er een leeuw aankomt, dan worden ze opgegeten.

Voorbeeld: Bij jou ontstaat ook een instinctreactie. Je wordt heel boos en je schelt tegen je mama, je schopt haar en bent razend. Als je mensenbrein is uitgeschakeld, wordt je meteen boos en denk je niet na. Je kunt pas terug nadenken als je lijntje van stress daalt dat het weer binnen je raampje valt.

Daarom lukt het ook niet om te praten met je mama als je je zo boos voelt. Dat kan pas als je mensenbrein weer aan staat.

Ook je mama heeft zo'n raampje en als jij zo boos reageert, dan gaat het stresslijntje van je mama ook omhoog en misschien ook wel buiten haar raampje. Dan zegt ze lelijke dingen tegen jou. En maken jullie ruzie

Deze instinctreacties (= lichamelijke reacties), waren evolutionair gezien heel helpend, want we konden op elk moment een leeuw tegenkomen als we op jacht waren. Daardoor zorgde de acute stress/ angst / hevige emotie er voor dat we ons lichaam onmiddellijk gingen klaarmaken zodat we konden overleven. De lichamelijke reacties die daarmee gepaard gingen zijn bv. ogen wijd open spreiden, spieren opspannen, bloed begint harder te stromen, hart gaat sneller slaan,... Door deze lichamelijke reacties zijn we klaar om te vechten, vluchten, bevriezen (Fight – Flight – Freeze reactie). Deze reacties zorgden ervoor dat je hogere kansen had op overleven. Vandaag zijn deze instinctreacties en lichamelijke reacties bij stress/ hevige emoties niet meer zo nuttig MAAR toch treden ze nog op. Evolutionair gezien is ons angstcentrum in onze hersenen (amygdala ~ zit in ons reptielenbrein, heel diep in de hersenen) heel sterk ontwikkeld en dit reageert tot op vandaag nog altijd heel erg snel. Bij een hevige emotie, bij stress schiet dit angstcentrum in gang en ontstaan onmiddellijk deze lichamelijke reacties. Maar ons mensenbrein (de prefrontale cortex), dus het stuk brein dat ons onderscheidt van de dieren is nog veel minder lang ontwikkeld en werkt nog veel trager.

Het eerste wat we kunnen doen is samen zoeken wat maakt dat je buiten je raampje gaat (zoeken van triggers). **Daarnaast kunnen we ook zoeken naar wat je dan kan doen om terug in je raampje rustig te worden.**



Opdracht: Mijn verdraagraampje

Doel? Doel van de oefening is om de jongeren te laten nadenken over (1) wat voor hen triggers zijn om hun verdraagraampje te verlaten en om in hun instinctreacties te schieten; en (2) wat voor hen helpend zou kunnen zijn om terug in het verdraagraampje te geraken? Wat kan hen helpen om te kalmeren?

Hoe? De jongeren kunnen hierover individueel brainstormen op een voorbeeldwerkblad "mijn verdraagraampje", maar vooral de uitwisseling in groep is relevant. Zo kunnen ze ook bij elkaar horen wat mogelijke aanleidingen zijn, maar vooral bij elkaar luisteren naar 'tools' om zichzelf terug rustig te maken.

Mogelijke instructie: Denk even na over wat mogelijke aanleidingen kunnen zijn voor jou om buiten je verdraagraampje te reageren, om in je instinctreacties te vervallen; wat jouw instinctreacties zijn (ga je vooral vluchten, vechten of verstoppen). Denk alsook even na over wat voor jou dan helpend is om terug rustig te worden, om de intensiteit van de lichamelijke sensaties te laten zakken. Je kan hiervoor het voorbeeldwerkblad “mijn verdraagraampje” erbij nemen. Straks zullen we alles in groep even bespreken.

Voorbeeldwerkblad oefening “Mijn verdraagampje”

Opdracht: Denk even na over wat voor jou aanleidingen zijn om uit je verdraagampje te treden, welke instinctreacties je dan stelt en wat jou helpt om terug rustig te worden.



Triggers:



Instinctreacties



Lichamelijke Ontspanning



Opdracht: de buikademhaling

Doel? Via de buikademhaling kunnen de jongeren een relatief makkelijke manier aangeleerd worden om met die intense spanning om te gaan wanneer ze uit hun ‘verdraagraampje’ treden.

Hoe? De 1^e lijn hulpverlener begeleidt de buikademhaling terwijl de jongeren deze uitvoeren.



Tips voor de hulpverlener:

- De instructies van de buikademhaling, alsook van de progressieve spierontspanning op kind- en jongereniveau is uitgeschreven in het EuREKA protocol (Verbeken et al., 2019).
- De buikademhaling kan ondersteund worden door
 - Een knuffel, smartphone op de buik. Zo kunnen cliënten het voorwerp op hun buik naar boven zien gaan tijdens het inademen, en terug zien dalen bij het uitademen
 - Een ademhalingsvierkant.



Aandachtspunt voor de hulpverlener: Indien uit je psycho-educatieve sessie rond lichaamsbeeld blijkt dat uiterlijk een overgroot aandeel krijgt als domein binnen het lichaamsbeeld, wees je dan extra bewust van je taalgebruik. Pas je taalgebruik aan indien nodig: bv. “buik gaat omhoog en omlaag” in plaats van “buik wordt dik en weer plat”.



Psycho-educatie: gevoelens mogen er zijn

Doel? Vaak krijgen jongeren in hun opvoeding of in de maatschappij de boodschap dat verdrietig zijn zwak is, dat boos zijn niet mag, dat bang zijn voor angsthazen is,... Daardoor gaan jongeren vaak hun gevoelens verstoppen en opkroppen. Dit houdt in dat jongeren niet meer luisteren naar hun gevoelens, terwijl gevoelens net hele belangrijke boodschappers zijn en ‘bondgenoten’. Binnen deze psycho-educatie staat het doel voorop om jongeren te laten inzien dat het belangrijk is dat vooraleer we proberen om ons gevoel te veranderen, minder intens te maken dat we weten en begrijpen waarom we een bepaald gevoel hebben. Het is belangrijk om te leren luisteren naar de boodschap van het gevoel. Wanneer we dit niet doen, zal ons minder fijn gevoel enkel en alleen maar sterker worden.

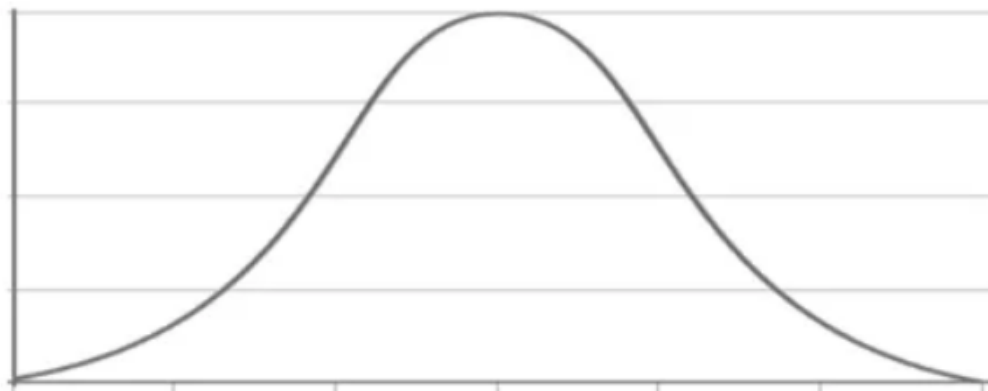
Mogelijke psycho-educatie: Gevoelens vertellen ons iets: Een gevoel is een signaal van ons lichaam om ons iets te laten weten, om ons te zeggen dat er iets in de omgeving/situatie is die we moeten onderzoeken. Eenmaal we geluisterd hebben naar ons gevoel, kan het gevoel in intensiteit verminderen. Je kan het vergelijken met een autoalarm. Een autoalarm is een hulpmiddel van de auto om te laten weten (te vertellen) dat er iets aan de hand is. Door te luisteren naar het autoalarm kan het ook terug stoppen. Wanneer we niet zouden luisteren, zal het alarm alleen maar luider en luider beginnen afgaan. Wel, bij gevoelens is dat ook zo. Gevoelens zijn een alarm van ons lichaam om aan ons iets duidelijk te maken. Bv.: boosheid vertelt me dat er iets in de situatie is die voor mij niet oké aanvoelt, bv.: bang vertelt me dat er mogelijks gevaar is, bv.: blij vertelt me dat ik datgene wat ik aan het doen ben heel leuk vind en misschien wel vaker moet doen,... We moeten dus ons gevoel aanvaarden, het er laten zijn omdat het ons iets wil vertellen. Het wil ons een boodschap geven.



Ons gevoel geeft een boodschap! Het vertelt ons iets, en dient dus als een boodschapper gezien te worden!

Accepteren gaat om het aanvaarden van het gevoel, niet van de situatie. We mogen ons in bepaalde situaties zeker boos of verdrietig, of.... voelen. Dit gevoel vertelt ons iets. Dit gevoel mag er zijn en mag getoond worden. Dit betekent daarom niet dat je de gebeurtenis / situatie leuk vindt en aanvaardt. Een voorbeeld: het is oké dat ik verdrietig ben omdat ik uitgesloten word op de speelplaats. Daarom is het niet oké dat ik uitgesloten word. We aanvaarden dus het gevoel en niet de situatie.

Volhouden van een gevoel gaat over het verloop van gevoelens. Gevoelens zullen in intensiteit toenemen, geleidelijk aan, maar de intensiteit van het gevoel zal sowieso ook terug dalen, eenmaal het gevoel zijn/haar boodschap heeft gegeven. Je kan dit verloop van gevoelens visueel voorstellen aan de hand van volgende figuur:



Verbeken et al. (2019).



Groepsgesprek: aanvaarden en ervaren van gevoelens

Bovenstaande vaardigheden (accepteren en ervaren) kan je in gesprek met de jongeren bespreken

Onderstaande vragen kunnen helpen een leidraad te bieden:

- In welke situaties ervaar jij een minder fijn gevoel?
- In welke situaties ben jij erin geslaagd om een minder fijn gevoel te aanvaarden/volhouden?
Hoe heb je dat gedaan? → doel voor de 1^e lijn hulpverlener is om succeservaringen in het verleden te bespreken.
- Of was het soms ook al eens moeilijk om een minder fijn gevoel te aanvaarden/volhouden?
Hoe ben je hier dan mee omgegaan? Wat zou voor jou helpend kunnen zijn om een minder fijn gevoel soms te aanvaarden/volhouden?



Aandachtspunt voor de hulpverlener:

- Zorg dat er aandacht is voor zowel 'minder fijne' als positieve emoties.
- Probeer niet te spreken over 'negatieve' emoties. Elke emotie vertelt ons iets en is dus nuttig. Er zijn uiteraard wel gevoelens die we fijn en die we minder fijn voelen, maar elke emotie is nuttig.



Groepsgesprek: mijn gevoel aanpakken

Brainstorm even: Wat zijn dingen die jij reeds doet om met minder fijne gevoelens om te gaan? Als je boos, bang, verdrietig,... bent, wat doe jij dan om je beter te voelen?



Tips voor de hulpverlener.

- Ga doorvragen om deze brainstorm zo ruim mogelijk te laten gebeuren
- Eenmaal de brainstorm op papier staat op een groot blad in de groep, kan je met verschillende kleuren op zoek gaan naar welke dingen samen horen, tot een zelfde categorie behoren → Probeer te komen tot **verschillende adaptieve emotieregulatie-strategieën**



Mogelijke verschillende strategieën waartoe in de brainstorm gekomen kan worden:

- **Afleiding zoeken**, vb.: gaan wandelen, tv kijken, spelletje spelen, muziek luisteren, aan leuke dingen denken,...
- **Sociale steun zoeken**, vb.: een vriendin sms'en, met ouders babbelen, bellen met een vriend/vriendin, bezoekje brengen aan grootouders,...
- **Cognitieve herbeoordeling**, vb.: helpende gedachten formuleren, 'tegen mezelf zeggen dat het goedkomt', ...
- **Probleemoplossing**, vb.: naar de leerkracht gaan, een oplossing zoeken, mijn excuses aanbieden,...
- ...



Opdracht: Afleidende activiteiten

Doel? De jongeren laten nadenken over wat voor hen afleidende activiteiten kunnen zijn. Doel is om jongeren te laten nadenken over wat ze nu reeds ondernemen, maar ook kunnen ze nadenken over welke activiteiten mogelijks ook helpend kunnen zijn hoewel ze die misschien nog nooit geprobeerd hebben.

Hoe? De 1^e lijn hulpverlener kan eerst psycho-educatie geven over wat een goede afleidende activiteit is. Nadien kunnen jongeren zelf brainstormen over afleidende activiteiten, alsook ze 'afzetten' tegenover de 4 voorwaarden voor een goede afleidende activiteit.

Mogelijke psycho-educatie ter inleiding van de oefening: Afleiding gaat erover dat we iets gaan doen die we graag doen, die onze gedachten kan verzetten. We gaan dus in ons gedrag iets veranderen om zo een effect uit te oefenen op ons gevoel. Maar niet elke afleiding is een even goede afleiding: we kunnen een activiteit doen maar tezelfdertijd wel aan het piekeren zijn, blijven nadenken over wat gebeurd is, blijven boos/ verdrietig zijn,... Het is dus belangrijk dat we goed nadenken over wat goede afleidende strategieën zouden zijn. Hiervoor worden door de literatuur verschillende voorwaarden naar voren geschoven (Verbeken et al., 2019; Boelens et al., 2019; Braet & Berking, 2019):

- Het moet een activiteit zijn die een persoon graag doet
- Het moet een activiteit zijn die een persoon kan en mag uitvoeren (vb. niet kiezen voor tennis als je dat nog nooit hebt gedaan; Naar een pretpark gaan zal zeker afleiding bieden maar is niet altijd mogelijk en kan niet altijd)
- De activiteit moet gezond zijn (vb. grijpen naar eten, urenlang gamen = geen gezonde activiteiten)
- De activiteit moet voldoende focus vragen (vb. bij televisie kijken kunnen we ook piekeren, net als bij wandelen en muziek luisteren → voeg een extra cognitief belastende component toe: benoem voor jezelf welke kleren de personages aanhebben in de serie; luister welke instrumenten in de muziek aan bod komen; zing de tekst actief mee; tel het aantal auto's die je tegenkomt tijdens je wandeling,...)

Mogelijke instructie: Schrijf voor jezelf een aantal activiteiten neer die voor jou afleiding zouden kunnen bieden. Beoordeel de activiteiten die je opschrijft aan de hand van de bovenstaande 4 voorwaarden voor een goede afleidende activiteit.



Opdracht: helpende gedachten

Doel? Doel is om de jongeren inzicht te geven in de zelfkritiek die we vaak uiten op het moment dat we ons minder goed voelen, alsook dat we dan vaak negatief gaan denken. Deze niet-helpende gedachten versterken eerder ons minder leuk gevoel. Daarom wordt binnen deze oefening ook stilgestaan bij het kunnen formuleren van eerder helpende gedachten, gedachten die het minder leuk gevoel minder sterk kunnen maken.

Hoe? De 1^e lijn hulpverlener kan eerst psycho-educatie geven over niet-helpende gedachten, neutrale gedachten en helpende gedachten. Nadien kunnen jongeren zelf brainstormen over helpende gedachten.

Mogelijke psycho-educatie: Bij de cognitieve herbeoordeling gaan we op het niveau van onze gedachten proberen verandering te brengen. Op die manier proberen we een invloed uit te oefenen op onze gevoelens. Er bestaan verschillende soorten gedachten:

- Niet- helpende gedachten = gedachten die ons minder fijne gevoelens in stand houden, sterker maken
- Neutrale gedachten = gedachten die geen invloed hebben op onze gevoelens
- Helpende gedachten = gedachten die ons minder fijne gevoelens kunnen doen verminderen/gedachten die ons leuke gevoelens sterker kunnen maken

Mogelijke instructie: Brainstorm even voor jezelf, en schrijf deze zaken op voor jezelf.

- Kan jij voorbeelden geven van elk van deze gedachten?
- Welke gedachten heb je vaak zelf, wanneer je een moeilijker gevoel hebben?
- Onder welke soort gedachten zou jij jouw piekergedachten categoriseren?

Mogelijke oefening: Voorzie als 1^e lijn hulpverlener een aantal moeilijke situaties die aansluiten bij de jongeren in de groep (vb. ik stuurde een bericht op whatsapp naar mijn beste vriendin, ze las het want de 2 vinkjes werden blauw maar ze antwoordde nog niet, hoewel we ondertussen 5u later zijn). Vraag de groep om zoveel mogelijk helpende gedachten te bedenken.

Bijeenkomst 5: Groeithema 5: Slapen en Sociaal

Deelthema 1: Slaap



Doelkadering voor de 1^e lijn medewerker

In deze vijfde bijeenkomst wordt stilgestaan bij een 5^e groeithema, namelijk Slaap. Door de groeiende autonomie in de puberteit en adolescentie wordt 'slaap' reguleren een taak die jongeren meer en meer zelf moeten doen. Toch blijkt dit vaak voor wat spanningen thuis te zorgen. Jongeren blijken niet altijd de noodzaak van slaap in te zien, waardoor jongeren vaak beknibbelen op het aantal uren slaap bijvoorbeeld, wat snel vervangen wordt door bv. gamen, sociale media,... Toch is slaap een noodzakelijke rust en hersteltoestand van het lichaam, waarin het lichaam zich klaarmaakt voor een nieuwe dag, alsook tijd krijgt om afvalstoffen te verwerken. Elke slaafase binnen de slaapcyclus heeft een eigen specifieke functie. Zo blijkt onze slaap ook verbonden te zijn met de groeithema's 'afwisselend eten' en 'leuk bewegen'. Deze bijeenkomst heeft als doel om jongeren zich meer bewust te maken van het belang van slaap, alsook om even na te denken naar wat voor hen helpend zou zijn om hun slaap, indien nodig, meer te respecteren.



Doelen op niveau van de jongeren:

- De jongeren begrijpen hoe een slaapcyclus werkt, en waarom elke fase van de slaapcyclus belangrijk is.
- De jongeren begrijpen hoe slaap en eetgedrag / leuk bewegen aan elkaar gelinkt zijn
- De jongeren krijgen inzicht in hoe een goede slaaphygiëne bekomen kan worden & kunnen nadenken over een haalbaar eigen slaapritueel.



Achtergrondkader voor de 1^e lijn medewerker:

- Slaap is een rust- en hersteltoestand waarin het lichaam zich klaarmaakt voor een nieuwe dag en tijd krijgt om afvalstoffen op te ruimen. Daartoe worden sensorimotorische activiteit, alertheid en interacties met de omgeving grotendeels uitgeschakeld.
- Er zijn verschillende slaapfasen die elk hun eigen functie hebben: tijdens de diepe slaap is het parasympatisch zenuwstelsel actief, verantwoordelijk voor rust en vertering. De fase waarin we dromen versterkt de emotionele en mentale gezondheid.
- Tijdens een goede nachtrust reguleert het lichaam de hormonen die verantwoordelijk zijn voor honger- en verzadiging. Maar bij een tekort aan slaap is dit systeem ontregeld en dit leidt tot 'meer' en 'anders' eten, en vaak tot gewichtstoename.
- Slaap is ook verbonden aan het gezondheidsgedrag 'bewegen'. Minder slapen geeft vermoeidheid en zorgt er zo voor dat iemand minder gaat bewegen, langer gaat stilzitten en meer tijd voor een scherm zal doorbrengen.



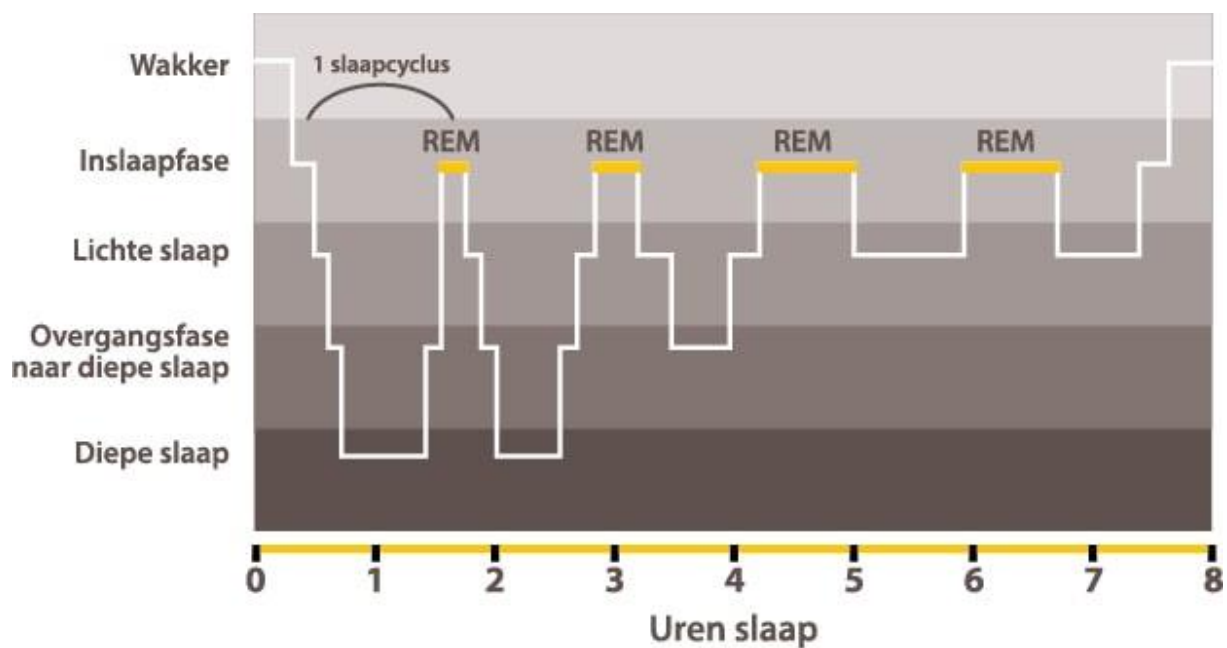
Psycho-educatie: Wat is slaap?

Doel? Het doel van de psycho-educatie is om jongeren inzicht te geven in het belang van slaap, in de functies van slaap alsook in hoe slaap 'georganiseerd' wordt: de slaapfasen met elk hun eigen functie. Ook is het belangrijk dat jongeren inzicht krijgen in hoe slaap verbonden is met andere groeithema's, zoals bv. afwisselend eten en leuk bewegen.

Hoe? De psycho-educatie kan door de 1^e lijn hulpverlener verteld worden, maar kan ook zeker interactief gemaakt worden door de jongeren te laten vertellen over hun slaaprituelen, wat goed lukt bij slapen, wat misschien moeilijker gaat,...

Mogelijke psycho-educatie: "Slaap" is een toestand van ons lichaam waarin het lichaam zich voorbereidt op een nieuwe dag. Tijdens de slaap worden afvalstoffen van de voorbije dag opgeruimd. Tijdens de slaap gaat ons lichaam in een rust- en hersteltoestand, waarbij onze alertheid en onze interacties met de omgeving grotendeels uitgeschakeld worden.

Onze slaap verdeelt zich in verschillende fasen, waarbij elke fase een eigen functie en doel heeft. Wanneer we alle slaapfasen samen nemen, dan spreken we over een slaapcyclus. Zo'n slaapcyclus duurt tussen een 1,5u en 2u. Per nacht doorlopen we zo'n 4 à 5 keer een slaapcyclus. Tussen elke slaapcyclus wordt je even wakker. Op dat moment bekijkt je lichaam of pijnprikkels zijn, je blaas niet te vol is en of je omgeving rustig en veilig is. Wanneer iets niet in orde blijkt te zijn van deze 3 dingen, dan wordt je effectief wakker zodat je actie kan ondernemen, bv. naar toilet gaan. Wanneer alles daarentegen in orde blijkt, dan slaap je verder en start een nieuwe slaapcyclus.



Figuur 13. Slaapcyclus. De maakbare mens (2022).

Een slaapcyclus bestaat uit de volgende fasen:

Fase 1: inslaapfase

Fase 2: lichte slaap

Fase 3: de overgangsfase naar diepe slaap

Fase 4: diepe slaap

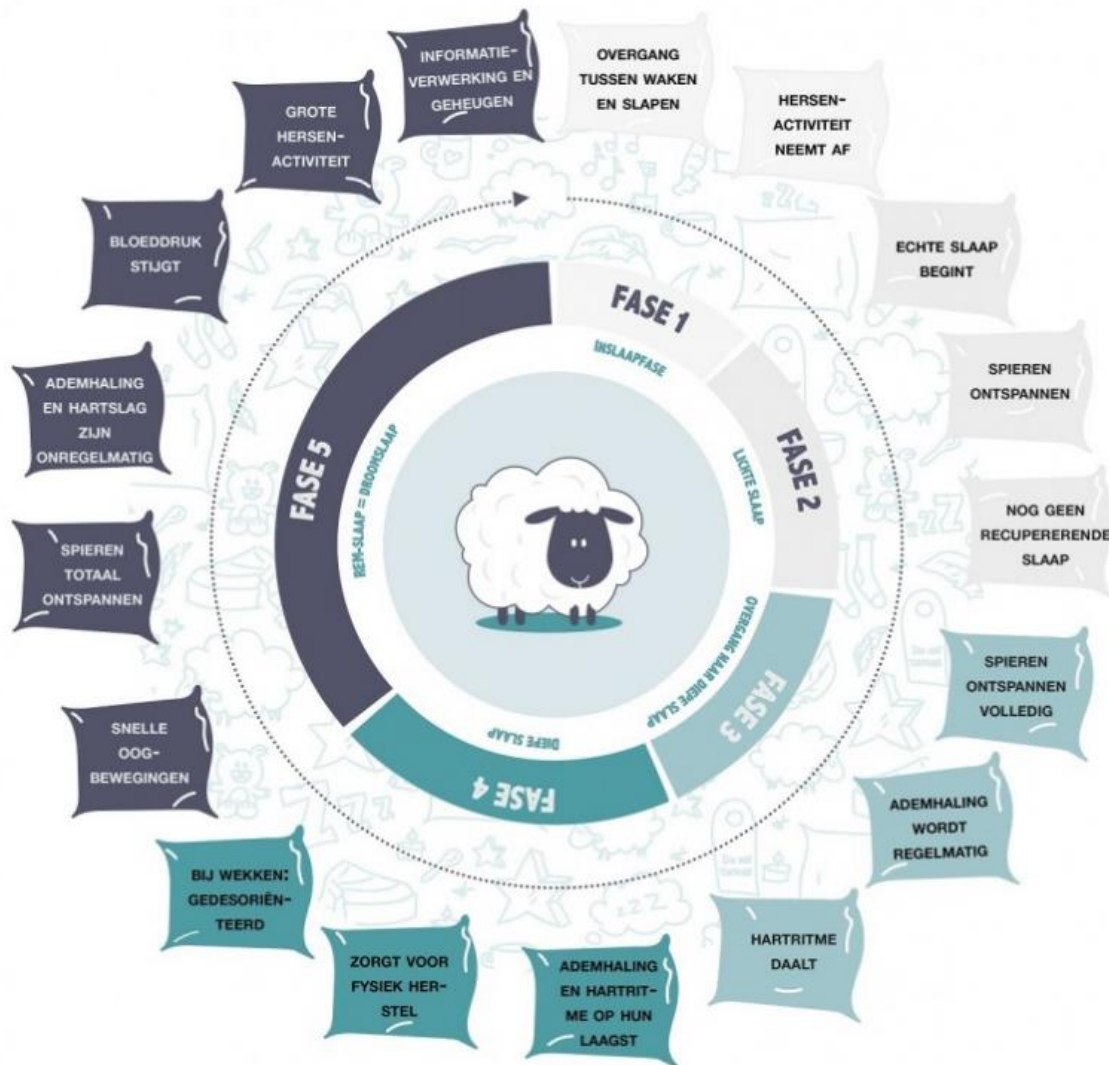
REM slaap

In **de inslaapfase** zweef je tussen wakker zijn en slapen. Hier vallen je ogen toe en worden je hersenen minder actief. Meestal duurt dit een aantal minuutjes. Tijdens de **lichte slaap**, slaap je wel degelijk maar nog niet diep. Hierin wordt je niet meer wakker van elk geluid, maar als je toch wakker wordt, spreek je eerder over "ik heb niet goed geslapen". Deze fase duurt net iets minder dan een uur. In de **overgangsfase naar de diepe slaap**, die ongeveer 5 minuutjes duurt, worden we helemaal ontspannen.

Lichamelijk wordt dit duidelijk door een regelmatige ademhaling, een lager hartritme en ontspannen spieren. De **diepe slaap** zorgt voor fysieke rust, en duurt slechts 20 minuten. Wanneer je tijdens deze diepe slaap wakker wordt, voel je jou helemaal verward en weet je niet onmiddellijk waar je bent. De laatste fase is **de REM slaap of de droomslaap**. Tijdens deze fase bewegen onze ogen constant, onze ademhaling en ons hartritme zijn dan heel onregelmatig. Binnen deze REM slaap verwerken we gegevens van de dag ervoor, slaan we zaken op in ons langetermijngeheugen en verwerken we emotionele gebeurtenissen. Aan de ene kant is ons lichaam dus helemaal in rust, maar anderzijds zijn onze hersenen heel erg actief. Deze fase duurt ongeveer ook 20 minuten. Na de REM slaap wordt je even wakker, al herinneren we ons dit meestal niet. Nadien begint opnieuw een slaapcyclus met de inslaapfase.

De cycli worden doorheen de nacht telkens korter. De eerste 3 slaapcycli (+/- 4uur) wordt de kernslaap genoemd. Verder op de nacht komt vooral de lichte slaap voor.

Wat dan met uitslapen? Idealiter slaap je 1 cyclus meer, wat dus overeenkomt met ongeveer een 90tal minuten. Nog meer cycli, of dus nog langer slapen is niet zo'n goed idee, aangezien je jou dan eerder suf zal voelen dan uitgerust.



Figuur 14: Functies van de slaapcyclus. De maakbare mens (2022).

Tijdens onze slaap reguleert het lichaam ook onze hormonen die instaan voor onze honger- en verzadigingssignalen. Daarom is het heel belangrijk voor onze eetlust en ons eetpatroon dat we een goed slaappatroon kunnen aanhouden. Wanneer we een slaapttekort hebben zal ons honger- en verzadigingssysteem ontregeld zijn, waardoor het vaak leidt tot zowel meer en anders eten, en bijgevolg vaak ook tot gewichtstoename.

Door slaapttekort treden 2 belangrijke veranderingen op:

- Meer honger, meer zin, minder verzadiging
 - Door slaapttekort verhoogt ons hormoon die ons hongergevoel regelt, nl. ghreline. Dat zorgt ervoor dat we meer honger en zin hebben in eten.
 - Bijkomend daalt ons verzadigingshormoon, leptine. Daardoor gaan we grotere hoeveelheden eten, omdat ons lichaam niet goed signaleert wanneer het verzadigd is.

- Er is ook een toename in stofjes, nl. endocannabinoïden, die zorgen voor zin in suikerrijke, zoute en/of calorierijke snacks.
- Bloedsuiker, darmflora en lichaamsactiviteit uit balans
 - Slaaptekort zorgt voor een onevenwicht in de darmbacteriën, waardoor er meer 'slechte' bacteriën dan 'goede' bacteriën aanwezig zijn. De 'goede' bacteriën zorgen echter voor een optimale opname van voedingsstoffen uit de voeding. Als er meer 'slechte' bacteriën aanwezig zijn, dan lukt het minder optimaal om de voedingsstoffen uit ons eten te halen.
 - Bij slaaptekort verliest het lichaam eerder spiermassa in plaats van vet wanneer er een dieet gevolgd wordt.
 - Minder slapen zorgt voor vermoeidheid. Deze vermoeidheid zorgt er dan voor dat iemand minder gaat bewegen, langer gaat stilzitten en meer tijd voor een scherm zal doorbrengen.

Om je slaap zo optimaal mogelijk te maken, is het van belang om **een goede slaaphygiëne** te ontwikkelen. Hier kan je inzetten op verschillende zaken, vb.: zorgen voor voldoende slaap, een slaapritueel, je bewust zijn van je slaaptekort-verleiders,...

Iedereen heeft een **verschillende nood qua hoeveelheid slaap**. Wel is de hoeveelheid slaap die je nodig hebt afhankelijk van je leeftijd.

- Kleuters (3-5): 10-13 uur
- Kinderen(6-13): 9-11 uur
- Jongeren (14-17): 8-10 uur
- Volwassenen (18-64): 7-9 uur
- Ouderen (65+): 7-8 uur

Deze aanbevelingen zijn gemiddelden, de ene persoon heeft meer slaap nodig dan de andere. Wel weten we dat de meeste mensen minder slaaptijd nemen dan ze nodig hebben.



Opdracht: vermoeidheidssignalen

Doel? Het is belangrijk om te gaan slapen op het moment dat je opmerkt dat je vaak hebt. Doel van deze oefening is om even na te denken over die vermoeidheidssignalen.

Hoe? Laat de jongeren vermoeidheidssignalen bij zichzelf opschrijven. Nadien kan er een groepsgesprek gehouden worden. Zie inspiratievragen hieronder.

Mogelijke instructie: Welke signalen geeft jouw lichaam jou op het moment van vaak / vermoeidheid? Schrijf deze signalen op voor jezelf.



Nadat de jongeren hierover hebben nagedacht, kan je als 1^e lijn hulpverlener dit thema in de groep bespreken. Zo kan je luisteren bij elkaar wat de vermoeidheidssignalen kunnen zijn, want die zijn voor iedereen mogelijk wel wat verschillend. Daarnaast is het ook interessant om te bediscussiëren of de jongeren erin slagen om te luisteren naar die vermoeidheidssignalen + Waarom wel / Waarom niet? Alsook kan je als 1^e lijn hulpverlener binnen het groepsgesprek polsen naar mogelijke nadelen die de jongeren ervaren door bijvoorbeeld niet te luisteren naar die vermoeidheidssignalen, en dus ook naar de (mogelijke) motivatie om hiermee aan de slag te gaan?



Opdracht: een slaapritueel

Doel? Aan de hand van een slaapritueel ontwikkel je een taal voor je lichaam en hersenen om duidelijk te maken dat het bijna tijd is om te gaan slapen. Je communiceert via je slaapritueel aan je hersenen dat ze ons slaaphormoon, melatonine, mogen aanmaken. Dit hormoon hebben we nodig om in slaap te vallen, alsook voor een goede slaapkwaliteit. Doel is dus om jongeren te laten nadenken over een realistisch en haalbaar slaapritueel voor hen.

Mogelijke instructie: Wat zou voor jou een goed slaapritueel kunnen zijn? Hoe zou dit eruit kunnen zien? Zorg dat er binnen je slaapritueel voldoende tijd is voor lichamelijke en geestelijke ontspanning. Schrijf voor jezelf een slaapritueel uit op een werkblad (voorbeeldwerkblad "mijn slaapritueel"). Hieronder kan je ook nog wat tips vinden voor een goede slaap. Deze kan je lezen, en misschien wat inspiratie opdoen voor je slaapritueel.

Tips:

- Ontspan voordat je gaat slapen. Zorg voor ontspannende activiteiten in je avondritueel.
- Vermijd cafeïne, nicotine, alcohol en zware maaltijden vanaf de late namiddag. Deze zorgen voor een minder goede diepe slaap.
- Vermijd overdag slapen. Wanneer je toch dutjes plant, plan deze dan in het begin van de namiddag (niet na 15u).

- Volg een regelmatig slaappatroon. Sta op en ga slapen op ongeveer dezelfde tijdstippen.
- Zorg voor een donkere en koele slaapkamer
- Vermijd schermtijd voor je gaat slapen. Hou je slaapkamer ook vrij van elektronica en entertainment. Zo leert je brein de link leggen tussen je bed en heerlijk diep te slapen zonder afleidingen. Gebruik je slaapkamer enkel om te slapen, niet om te werken, videogames te spelen,...
- Draai je klok/ wekker om zodat je je geen zorgen maakt om de tijd terwijl je probeert in slaap te vallen.
- Sta op als je niet kan slapen, en doe een ontspannende activiteit totdat je je slaperig voelt.

Voorbeeldwerkblad oefening “Mijn slaapritueel”

Opdracht: Denk even na over een slaapritueel die voor jou helpend kan zijn. Neem hierbij de tips in rekening die hierboven staan.





Doelkadering voor de 1^e lijn medewerker

In deze vijfde bijeenkomst wordt ook stilgestaan bij het sociale groeithema. Binnen de puberteit moeten jongeren leren loskomen van hun ouders en een eigen sociaal hecht netwerk uitbouwen.

Bij sommige jongeren loopt de uitbouw van dit sociaal netwerk soms wat moeilijker: ze hebben het gevoel minder aansluiting te vinden, horen minder bij een bepaalde groep waardoor eenzaamheidsgevoelens de kop kunnen opsteken. Hierdoor kunnen jongeren zich net meer gaan terugtrekken en sociaal geïsoleerd raken. In deze bijeenkomst is het de bedoeling dat de jongeren even kunnen nadenken over hun sociaal netwerk: wie zijn belangrijke mensen in hun omgeving, bij wie kunnen ze terecht, welke interesses delen ze met hun vrienden / de mensen rondom zich heen. Binnen dit groeithema kan ook stilgestaan worden rond het gebruik van sociale media, alsook over welke impact dit heeft op de jongeren in de groep. Zo blijkt dat het gebruik van sociale media vaak ertoe leidt dat jongeren vaker aan sociale vergelijking doen, en op die manier meer leidt tot lichaamsontevredenheid.



Doelen op niveau van de jongeren:

- De jongeren reflecteren over hun sociaal netwerk eruit ziet. Hoe lopen hun sociale relaties?
- De jongeren krijgen inzicht in de effecten van sociale media
- De jongeren reflecteren over hun eigen sociale media gebruik en de effecten van sociale media op hoe zij sociale relaties ervaren



Achtergrondkader voor de 1^e lijn medewerker:

- Een heel belangrijk groeithema binnen de puberteit en adolescentie is om een eigen sociaal netwerk uit te bouwen en om op een goede manier te leren omgaan met leeftijdsgenoten. Concreet betekent dit dat ze meer en meer dienen los te komen van hun ouders, en meer gaan investeren in duurzame, hechte contacten met leeftijdsgenoten.
- De zelfwaarde van jongeren wordt dan ook grotendeels bepaald door de interacties die ze hebben met vrienden en leeftijdsgenoten.
- Voor ouders kan dit soms lastig zijn aangezien ze, doordat de jongeren plots naar middelbare school gaan, vaak ook minder zicht hebben op wie de vrienden van hun kind zijn. Jongeren spreken meer en meer af buiten de schooluren, op een publieke plaats weg van huis waardoor ouders op een bepaalde manier hun controle meer dienen af te geven. Ook voor ouders is dit een leerproces.
- Bij sommige jongeren loopt de uitbouw van dit sociaal netwerk soms wat moeilijker: ze hebben het gevoel minder aansluiting te vinden, horen minder bij een bepaalde groep waardoor eenzaamheidsgevoelens de kop kunnen opsteken. Hierdoor kunnen jongeren zich net meer gaan terugtrekken en sociaal geïsoleerd raken.



Groepsgesprek: Sociale interacties als groeithema

Doel? Met betrekking tot thema lijkt het relevanter om als 1^e lijn hulpverlener niet directief psycho-educatie te geven, maar eerder een groepsgesprek op gang te brengen over sociale relaties, over sociale interacties, alsook over hoe deze sociale relaties belangrijk zijn voor de jongeren. Hier kan stilgestaan worden bij wat deze sociale relaties met leeftijdsgenoten voor hen aan voordelen meebrengen, maar kan ook aandacht zijn voor aspecten waar ze soms tegenaan lopen (vb.: willen afspreken met vrienden, maar niet mogen van mama en papa).

Hoe? Hier kan de 1^e lijn hulpverlener verschillende methoden gebruiken. Doel is om een groepsgesprek op gang te brengen rond het belang van vrienden, en contact met leeftijdsgenoten, alsook mogelijke haperingen hierin bloot te leggen. De 1^e lijn hulpverlener kan ervoor kiezen om te werken met een

open gesprek, of kan een aantal vragen ter voorbereiding neerschrijven die als leidraad in het gesprek gebruikt kunnen worden. Er kan ook gewerkt worden met een groepsbrainstorm rond het woord 'vrienden' bijvoorbeeld. Dit zijn slechts enkele suggesties. Belangrijk is dat je als 1^e lijn hulpverlener een methode gebruikt die voor jou oké aanvoelt, en die aansluit op de groep.

Mogelijke begeleidende vragen:

- Wat zijn voor jullie vrienden?
- Als tiener is het een belangrijke groeitaak om goede sociale contacten op te bouwen met leeftijdsgenoten, hoe loopt dat bij jullie?
 - Wat zijn dingen die hierin helpen?
 - Wat loopt hierin soms moeilijk?
 - ...
- Hoe ziet jullie sociaal netwerk eruit?
- Wat doen jullie zoal samen met vrienden?
 - Zien jullie elkaar vooral op school? Of ook naast school?
 - Als jullie dan afspreken, wat zijn zoal de activiteiten die jullie dan doen?
 - Wat haal je hieruit? Wat levert het jou op?
 - Bv.: leuke gevoelens, ontspanning, plezier,...
- Als tiener zouden we graag constant bij onze vrienden zijn hé, maar soms kan dit niet doordat onze ouders hier soms wat beperkingen in opleggen. Hoe gaan jullie hiermee om?
- Hoe loopt het contact met jullie ouders? Merken jullie hier veranderingen in sinds je 'tiener' geworden bent?



Aandachtspunt voor de hulpverlener: Als 1^e lijn hulpverlener heb je als doel om het gesprek op gang te brengen, en op zoek te gaan naar sterktes, vaardigheden van de jongeren in je groep om deze sociale contacten aan te gaan en deze sociale relaties uit te bouwen. Wanneer deze sterktes benoemd worden, mag je deze uitlichten en kan je deze als een heel helpende vaardigheid / sterkte benoemen van de jongere in de groep. Hierbij kan je als hulpverlener ook gaan verbreden door bv. te vragen of anderen dit bij zichzelf herkennen. Zo kan je jongeren meer bewust maken van hun eigen vaardigheden en sterktes hierin.

Anderzijds kan je binnen het gesprek ook een aantal 'haperingen' blootleggen die genormaliseerd kunnen worden. Het is heel normaal dat het een lastige zoektocht is tussen enerzijds meer contact met leeftijdsgenoten wensen en anderzijds de grenzen die ouders hierin opleggen. Eventueel kan dan ook samen met de groep nagedacht worden hoe hiermee omgegaan kan worden. Hoe gaan anderen in de groep daarmee om? Wat kunnen de jongeren van elkaar leren hierin?



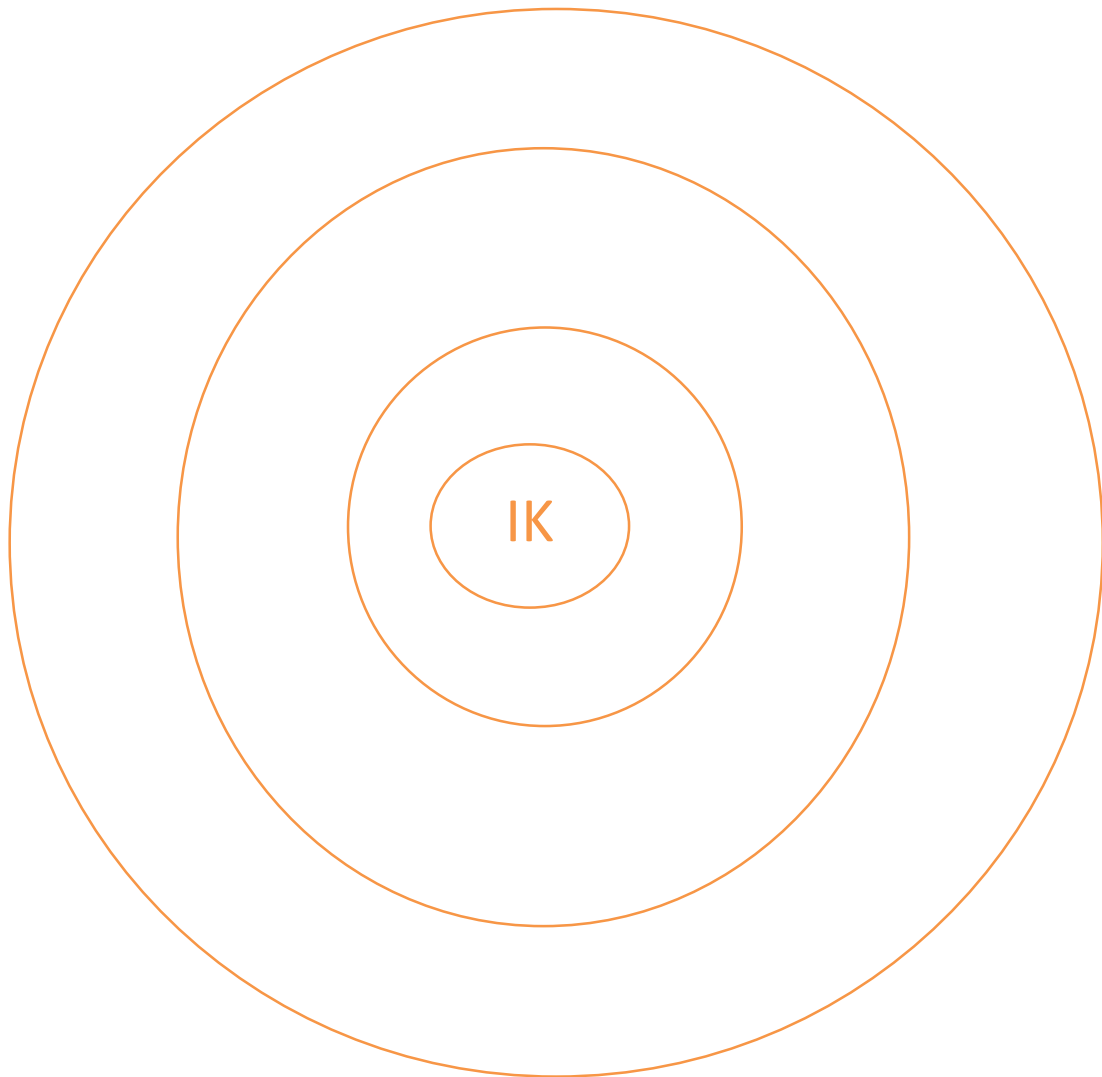
Opdracht: mijn sociale bubbel

Doel? Doel van deze opdracht is om jongeren even te laten nadenken over hun eigen sociaal netwerk, om hen inzicht te verschaffen in hoe hun sociaal netwerk er op dit moment uitziet.

Hoe? Jongeren kunnen een sociogram maken waarbij ze even nadenken over welke mensen heel dicht bij hen staan, welke mensen wat verder,... alsook waarom ze welke mensen op welke plaats zetten. Nadat de jongeren dit voor zichzelf gedaan hebben, kan dit eventueel ook in groep nabesproken worden. Op de pagina hierna kan je een voorbeeldwerkblad vinden. Binnen het gesprek kan de 1^e lijn hulpverlener bijvoorbeeld ook peilen naar eventuele veranderingen die de jongeren zouden wensen in hun sociale bubbel, en zo ja, hoe deze eventueel zouden bekomen kunnen worden.

Mogelijke instructie: We zullen nu even nadenken over hoe ons sociaal netwerk eruitziet. We willen even nadenken over welke mensen we allemaal kennen en een plaatsje krijgen in onze sociale 'bubbel'. Vaak kennen we veel mensen, maar staan ze niet altijd even dicht bij ons en dat is perfect oké en gezond dat we hierin een onderscheid maken. Sommige mensen staan heel dicht bij ons, beschouwen we echt als hechte vrienden aan wie we alles kunnen zeggen bijvoorbeeld, terwijl andere mensen wel vrienden zijn maar eerder om vooral plezier mee te maken. Mogelijks staan die dus in jouw sociale bubbel ergens op een andere plaats, al hoeft dat niet. Dat is voor iedereen anders en persoonlijk. Jullie mogen er het 'voorbeeldwerkblad mijn sociale bubbel' erbijnemen. Je ziet daar verschillende cirkels staan met het in midden 'ik'. De bedoeling is dat je even nadenkt over welke mensen in jouw omgeving op dit blad kunnen komen te staan, maar ook dat je even nadenkt over hoe dicht of ver deze mensen van jou zouden staan op dit moment.

Voorbeeldwerkblad oefening "Mijn sociale bubbel"





Groepsbrainstorm: Sociale media

Doel? Doel van deze brainstorm om met de jongeren even na te denken over wat sociale media zijn, welke impact ze hebben op hun leven, en op welke manier ze hun sociale interacties ten goede komen maar ook eventueel kunnen ondermijnen. Ook kan stilgestaan worden bij de effecten van sociale media op bv. welzijn, zelfbeeld,...

Hoe? Hier kan de 1^e lijn hulpverlener verschillende methoden gebruiken. Doel is om een groeps gesprek op gang te brengen rond sociale media. De 1^e lijn hulpverlener kan ervoor kiezen om te werken met een open gesprek, of kan een aantal vragen ter voorbereiding neerschrijven die als leidraad in het gesprek gebruikt kunnen worden. Er kan ook gewerkt worden met een groepsbrainstorm rond het woord 'sociale media' bijvoorbeeld. Dit zijn slechts enkele suggesties. Belangrijk is dat je als 1^e lijn hulpverlener een methode gebruikt die voor jou oké aanvoelt, en die aansluit op de groep.

Mogelijke stellingen die besproken worden tijdens de groepsbrainstorm: (mediawijs.be edubox, 2021).

- Stelling: "Sociale media doen je zelfvertrouwen kelderen"
 - FABEL, het is genuanceerder:
 - Het is zeker een feit dat je activiteiten op sociale media een invloed hebben op je zelfbeeld en zelfwaardering. Echter, deze invloed hoeft niet per se negatief te zijn. Soms kan dit ook positief zijn: bv. wanneer iemand je foto of post liket, dan krijg je net positieve waardering. Op deze manier boosten ze dus eerder je zelfvertrouwen. TOCH, als je niet zoveel likes krijgt als je hoopte, of als je minder volgers hebt dan je zou willen of minder volgers hebt dan je vrienden,... dan kan het jou net onzeker maken en beginnen mensen eerder te twijfelen aan zichzelf. Dan heeft sociale media eerder een negatieve invloed op je zelfbeeld.
 - Ook hebben de posts van anderen een invloed op je zelfbeeld. Mensen delen vooral de positieve en leuke momenten die ze meemaken, daardoor krijgen we vooral een vertekend beeld van het leven van mensen. Hierdoor ontwikkelen we het (waan)idee dat het leven van anderen veel leuker en spannender is dan dat van onszelf. Ook dit kan eerder een negatieve invloed hebben op ons zelfbeeld.
- Stelling: "Sociale media maken je eenzaam"
 - FABEL, opnieuw is het genuanceerder

- Je creëert net een rijker sociaal leven wanneer je naast real life contacten met je vrienden ook online contacten met hen kan onderhouden. Echter, hier zit een belangrijke nuance: het sociale media contact dient NAAST real-life contact te staan. Sociale media kan dan je sociale netwerk versterken.
- Anderzijds, wanneer je enkel via sociale media contact hebt en niet meer in real-life sociale contacten onderhoudt, kan er wel eenzaamheid optreden.
- Stelling: “Sociale media verstoren je slaap”
 - FABEL, opnieuw is het genuanceerder
 - Het aantal uren die je op sociale media doorbrengt heeft geen rechtstreeks effect op de kwaliteit van je slaap
 - WEL is het zo dat ...
 - Als je 's avonds veel tijd spendeert op sociale media, en daardoor later gaat gaan slapen, dan kan je de volgende dag wel minder uitgeslapen zijn want sociale media neemt snel veel tijd in. Het is moeilijk om ermee te stoppen: eenmaal we aan het scrollen zijn, blijven we scrollen
 - Ook is het zo dat je gsm meenemen naar je bed ervoor zorgt dat je moeilijker in slaap valt. Het licht op je scherm zorgt ervoor dat je hersenen
- Stelling: “Sociale media zorgen voor stress en onrust”
 - FEIT,
 - Sociale media vragen veel tijd en aandacht, wat vaak ook vermoeiend kan zijn. Anderen verwachten dat je constant bereikbaar bent, dat je op elk moment reageert,...
 - Daarnaast blijf je ook doorheen de dag constant prikkels en informatie ontvangen, wat stresserend kan zijn.
 - Ook FOMO (fear of missing out) treedt op bij sociale media: ‘ik mis heel wat leuke activiteiten, bijeenkomsten omdat ik er niet bij ben’, maar je ziet ze wel op sociale media.

Mogelijke psycho-educatie:

Sociale media maken gebruik van 3 belangrijke principes: sociale bevestiging, gepersonaliseerde inhoud en beloning. Sociale bevestiging gaat erover dat sociale media gebruikt worden om sociaal contact te hebben met elkaar en informatie te delen met elkaar op een leuke manier. We kunnen laten zien aan anderen hoe leuk we iets vinden door een like of een tag bijvoorbeeld. Telkens wanneer we zo een like, tag of volgverzoek krijgen is dit een bevestiging en een erkenning voor wie jij bent als persoon. Dit is leuk zoals je deze bevestigingen krijgt, maar wanneer ze uitblijven kan het lastig worden.

Gepersonaliseerde inhoud: sociale media houden bij waarop jij klikt en kunnen er zo voor zorgen dat je op je sociale media vooral te zien krijgt wat jij leuk vindt, want zo lokken ze je steeds terug. Je ziet dus vooral boodschappen in je tijdlijn die jij leuk vindt, die aansluiten bij je interesses. Zo kom je ook minder in contact met andere mensen die andere interesses hebben en wordt jouw visie een wat afgesloten 'luchtbel'. Zo verdienen sociale media ook geld, want je krijgt op basis van jouw interesses reclame op maat, waardoor je ze ook sneller gaat kopen.

Beloning: sociale media willen je constant teruglokken en je zoveel mogelijk tijd op hun site laten doorbrengen. Om dit te kunnen doen zorgen ze voor onvoorspelbare beloningen, bv.: je kan blijvend doorscrollen zonder stop signaal, bv.: je kan je 'feed' vernieuwen waardoor je nieuwe posts krijgt en deze nieuwe posts zijn nieuwe 'snoep' voor je brein en dus een beloning. Maar ook de geluidjes, de kleuren, de pushmeldingen zijn aanlokkers en signalen die je triggeren om erop te klikken en zo belonen ze ook je brein.



Als hulpverlener kan je zelf heel veel informatie en inspiratie vinden op volgende websites:

- <https://eetexpert.be/de-rol-van-sociale-netwerksites/>
- <https://www.mediawijs.be/nl/dossiers/sociale-media>
- [https://assets.mediawijs.be/2021-08/03_edubox -
_sociaal_mediawijs_digitaal_compleet.pdf](https://assets.mediawijs.be/2021-08/03_edubox_-_sociaal_mediawijs_digitaal_compleet.pdf)

Referenties

- Berking, M., & Whitley, B. (2014). The adaptive coping with emotions model (ACE model). *Affect regulation training: a practitioners' manual*, 19-29.
- Boelens, E., Van Malderen, E., Debeuf, T., Volkaert, B., Verbeken, S., Wante, L., & Braet, C. (2019). Emotieregulatietraining bij kinderen en adolescenten : werkboek. Houten: Bohn Stafleu van Loghum. <https://doi.org/10.1007/978-90-368-2384-5>
- Braet, C., & Berking, M. (Eds.). (2019). Emotieregulatietraining bij kinderen en adolescenten: therapeutenboek. Springer Nature.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body image*, 1(1), 1-5.
- Cracco E, Goossens L, Braet C (2017). Emotion regulation across childhood and adolescence: evidence for a maladaptive shift in adolescence. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 26(8):909-921. doi: 10.1007/s00787-017-0952-8.
- De maakbare mens (2022). Slapen. <https://www.demaakbaremens.org/themas/slapen/slaapfasen/>
- Eetexpert (2022). Eerstelijnsdraaiboek. <http://www.draaiboeken.eetexpert.be/eerstelijnsdraaiboek>
- Eetexpert (2022). Slaap. Als fundament voor een gezonde leefstijl. <https://eetexpert.be/wp-content/uploads/2020/09/Fiche-slaap-en-gewichtsproblemen.pdf>
- Eetexpert (2022). Omgaan met emoties. https://eetexpert.be/wp-content/uploads/2021/03/2021_Fiche_Emotieregulatie.pdf
- Fairburn, C. G. (2008). Cognitive behavior therapy and eating disorders. Guilford Press
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: a “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 509-528
- Kenniscentrum Eetexpert (2020). Een gezonde leefstijl vind je in ALLES. <https://eetexpert.be/wp-content/uploads/2020/10/Fiche-ALLES.pdf>
- Kenniscentrum Eetexpert (2022a). Groeiwijzer, Samenvatting. <https://eetexpert.be/wp-content/uploads/2022/03/Groeiwijzer-samenvattingsfiche-versie-180122-1.pdf>
- Kenniscentrum Eetexpert (2022b). Fiche afwisselend eten. Eten met goede eetcompetenties. https://eetexpert.be/wp-content/uploads/2022/02/2022_Fiche_Eetcompetenties.pdf
- Korrelboom, K. (2015). COMET voor negatief zelfbeeld: competitive memory training bij lage zelfwaardering en negatief zelfbeeld. Bohn Stafleu van Loghum.
- Korrelboom, K. (2011). Verbeter uw zelfbeeld in 7 stappen: een werkboek voor de cliënt. Bohn Stafleu van Loghum.
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2016). The role of protective factors in the prevention of negative body image and disordered eating. *Eating disorders*, 24(1), 39-46.
- Pennesi, J. L., & Wade, T. D. (2016). A systematic review of the existing models of disordered eating: Do they inform the development of effective interventions?. *Clinical psychology review*, 43, 175-192.
- Rekkers, M., & van Gulik, S. (2018). Protocol Positieve lichaamsbeleving. Boom.
- Smolak, L. (2012). Appearance in childhood and adolescence. *The Oxford handbook of the psychology of appearance*, 123-141.
- Spanjaard, H. & Slot, W. (2015). Tijden veranderen, ontwikkelingstaken ook. Een ‘update’ van het competentiemodel. In: *Kind en Adolescent Praktijk*, 3, 14-21. DOI: 10.1007/s12454-015-0029-0
- Struik, A. (2011). Slapende honden? Wakker maken! Een stabilisatiemethode voor vroegkinderlijk chronisch getraumatiseerde kinderen. *Kind & Adolescent Praktijk*, 10(3), 100.
- Tobias, K., & Beer, R. (2011). Cognitieve gedragstherapie bij cliënten met een eetstoornis: Eten zonder angst. Bohn Stafleu van Loghum.
- Vandeputte, A. (2023). Ben ik te dik mama. Lannoo

- Van Hoecke, J., Jeannin, R. (2017). Herkenning en aanpak van eet- en gewichtsproblemen. Draaiboek voor het CGG. http://www.draaiboeken.eetexpert.be/static/uploads/cgg2017/CGG_draaiboek_2017_Printversie.pdf
- Verbeken, S., Boelens, E., Debeuf, T., Volkaert, B., Van Malderen, E., Wante, L., & Braet, C. (2019). EuREKA: een transdiagnostisch emotieregulatietrainingsprotocol voor kinderen en adolescenten met psychische klachten. In *Emotieregulatietraining bij kinderen en adolescenten* (pp. 139-247). Bohn Stafleu van Loghum, Houten.
- Vlaams instituut Gezond Leven (2022). <https://www.gezondleven.be/>
- Volkaert, B., Van Beveren, M. L., & Wrzesien, M. (2020). Op compassie gebaseerde interventies bij adolescenten. In *Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten* (pp. 349-385). Boom.
- UKJA, Zorgseenheid Eetstoornissen (2021). Eetstoornissen bij kinderen en jongeren. https://www.zna.be/sites/zna.be/files/33525_ukja_eetstoornissen.pdf