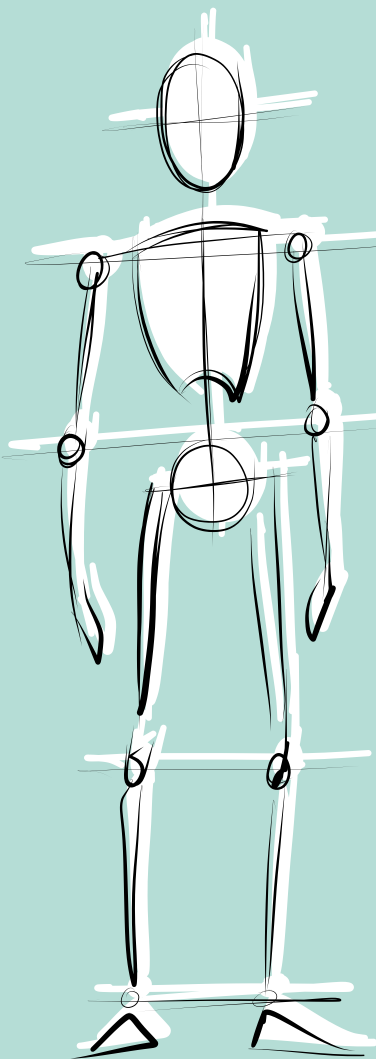


RAPPORT

OVER MIJN LIJF

LICHAAMSBEELD BIJ KINDEREN VAN 10 TOT 12 JAAR



OVER MIJN LIJF

INDEX

I Inleiding	4
I Situering	4
I Literatuurstudie	4
Wat is een positief lichaamsbeeld?	4
Prevalentie	4
I Kinderplatform	5
Methode	5
Vragenlijst voor kinderen	5
I Resultaten	5
I Bespreking resultaten	7
I Conclusie	7
I Wat doet JOETZ met de bevindingen?	7
I Referenties	8
I Bijlages	9
Vragenlijst kinderen	9

INLEIDING

Tijdig inzetten op een neutraal of positief lichaamsbeeld, is cruciaal voor de ontwikkeling van een gezond lichaams- en zelfbeeld bij kinderen en jongeren. Een negatief lichaamsbeeld heeft negatieve gevolgen, vooral op het mentaal welzijn. Het is daarom belangrijk om het lichaamsbeeld en de lichaamstevredenheid te versterken. Zo leer je je eigen lichaam en dat van anderen respecteren en aanvaarden.

JOETZ deed voor haar nieuwste project “Over mijn Lijf” een literatuuronderzoek. Daarnaast vroegen we in een kinderplatform aan kinderen van 10 tot 12 jaar wat zij denken en voelen over hun lichaam en hun lichaamsbeeld.

SITUERING

Waarom een project/onderzoek rond lichaamsbeeld?

Het beeld dat we hebben over ons lichaam of lichamelijke kenmerken, van onszelf en van anderen, kan positief of negatief gevormd worden. Lichaamsontevredenheid komt al voor op vroege leeftijd. Dit is direct gelinkt met een ongelukkig gevoel en uit zich in het ontstaan of blijven bestaan van verstoord eetgedrag en eetstoornissen, overgewicht en obesitas, een laag zelfbeeld, depressieve symptomen, zelfbeschadiging, onveilige seksuele gedragingen, roken, en het gebruik van alcohol en drugs. Om die redenen is het belangrijk om het lichaamsbeeld van jongeren af aan positief te versterken (Alleva et al., 2015).

LITERATUURSTUDIE

Wat is het lichaamsbeeld?

Het zelfbeeld is niet hetzelfde als het lichaamsbeeld. Zelfbeeld is een globaal concept waar het lichaamsbeeld een deel van is. Het concept ‘zelfbeeld’ bestaat uit sociaal en fysiek zelfbeeld. Het fysieke zelfbeeld weerspiegelt iemand zijn/haar lichaamsperceptie. Het zijn de gedachten, gevoelens, en percepties die gelinkt zijn aan het lichaam en worden samengevoegd tot een multi-dimensioneel concept: het **lichaamsbeeld** (Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999). Het lichaamsbeeld is gefocust op het algemene uiterlijk, een specifiek aspect ervan (bv. lichaamsvormen en gewicht) of een lichaamsdeel (bv. benen of buik) (Wertheim & Paxton, 2011).

Zowel het sociale als het fysieke zelfbeeld worden gevormd vanaf de kinderleeftijd en blijven zich verder ontwikkelen op latere leeftijd. Het is de neiging om onszelf te beoordelen op een positieve of negatieve manier (Harter, 2006).

Wat is een positief lichaamsbeeld?

Positief lichaamsbeeld is niet hetzelfde als de afwezigheid van een negatief lichaamsbeeld en omgekeerd. Zes unieke kenmerken van een positief lichaamsbeeld (Wood-Barcalow et al., 2010):

- appreciatie voor de unieke schoonheid van het lichaam en de functies die het lichaam vervult,
- aanvaarding en bewondering van alle aspecten van het lichaam,
- zich mooi, comfortabel en zelfzeker voelen met het lichaam,
- benadrukken van de kracht van het lichaam en niet de imperfecties,
- mindful connectie maken met de noden van het lichaam en
- inkomende informatie op een beschermende manier interpreteren waarbij
- positieve informatie geïnternaliseerd wordt en negatieve informatie verworpen of herbeoordeeld wordt.

Prevalentie

Jonge kinderen

5-jarigen hebben al een voorkeur voor magere lichamen en attribueren negatieve eigenschappen aan personen met overgewicht en positieve eigenschappen aan magere personen (Damiano et al., 2015). Al vanaf 6 jaar ontstaat het verlangen om dun te zijn (Slater & Tiggemann).

Pre-adolescenten (9 - 14 jaar)

51% van meisjes en 36% van jongens heeft de wens om slanker te zijn. 7% van meisjes en 21% van jongens wens om breder te zijn (Dion et al., 2016).

Hoe kunnen we werken aan een positief lichaamsbeeld?

Een aantal elementen die in voorgaande studies succesvol bleken om een positief lichaamsbeeld te ontwikkelen, komen ook in dit project aan bod.

Het is belangrijk om in te zetten op zowel intra- als interpersoonlijke factoren. Dit wil zeggen dat er aandacht moet zijn voor zowel de **individu als de omgeving**. De **positieve en objectieve elementen** van het lichaam benoemen en **focussen op de functionaliteiten en talenten** van het volledige lichaam heeft positieve effecten (Alleva et al., 2015).

Verder wordt er ingezet op componenten zoals **mediabewustzijn**, waarbij men kritisch leert omgaan met positieve en negatieve mediaverhalen over het lichaamsbeeld, die vaak onrealistisch zijn. Huidige studies tonen ook aan dat het gebruik van **interactieve formats** een gunstig effect hebben op het lichaamsbeeld. Binnen dit project gaan kinderen zelf aan de slag in de les en/of aan de hand van een doeboekje met verschillende opdrachten. De leerkracht blijkt een geschikte intermediair te zijn.

Tot slot blijkt de gekozen leeftijd van dit project uitermate geschikt te zijn voor het helpen ontwikkelen van een positief lichaamsbeeld. We richten ons naar **10-12-jarigen** waarbij **de vorming van de algemene lichaamstevredenheid nog niet stabiel is** en er dus mogelijkheden zijn om de cognities gelinkt aan het eigen lichaamsbeeld positief te beïnvloeden (Alleva et al., 2015).

KINDERPLATFORM

Methode

JOETZ deed een bevraging bij 53 kinderen tussen 10 en 12 jaar naar hun houding en attitude t.o.v. hun lichaam en hun lichaamsbeeld. 37 kinderen vulden een online bevraging in, 16 kinderen van Buurtschool De Winde (Halle) deden de bevraging in de klas met aanwezigheid van een medewerker van JOETZ.

Vragenlijst voor kinderen

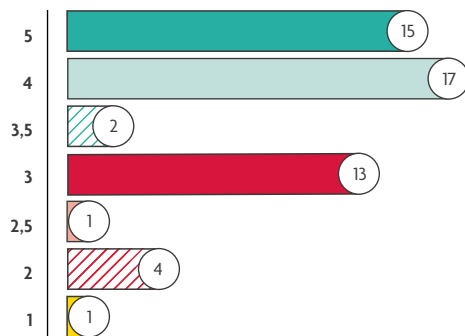
Zie bijlage

RESULTATEN

Hoe tevreden ben jij met je lichaam?

(1: helemaal niet tevreden, 5: heel tevreden)

Respondenten: 53 kinderen van 10 tot en met 12 jaar

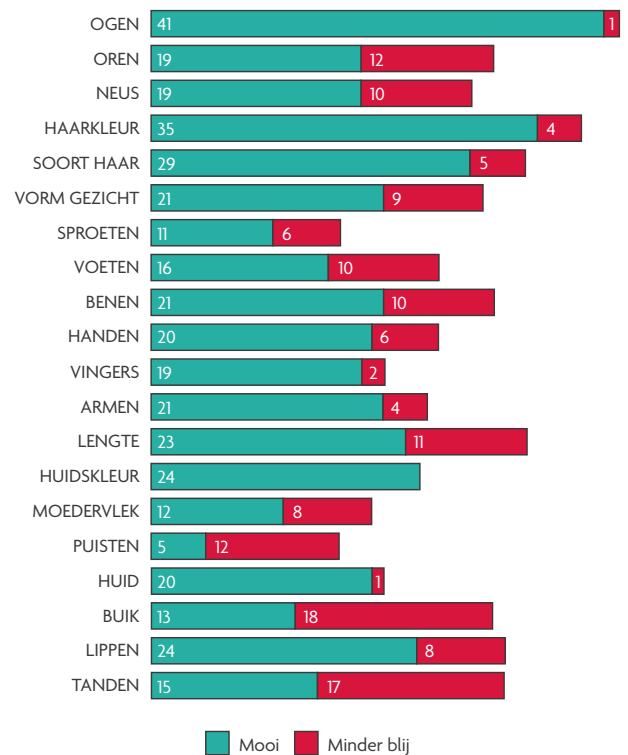


Wat vind jij mooi aan jezelf?

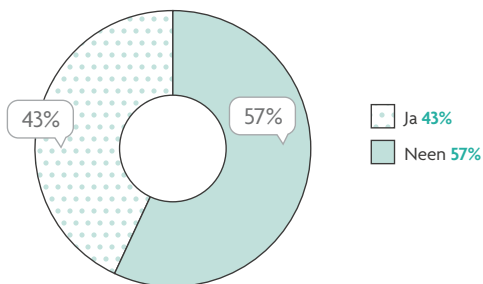
- 1 Ogen
- 2 Haarkleur
- 3 Soort haar
- 4 Huidskleur
- 5 Lippen

Waar ben je minder blij mee?

- 1 Buik
- 2 Tandem
- 3 Oren/puisten
- 4 Lengte
- 5 Neus/voeten/benen



Wil jij iets aan je uiterlijk veranderen?



Wat zou je willen veranderen?

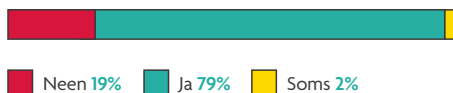
Enkele antwoorden van kinderen:



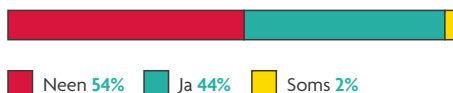
Waarom stoort jouw lichaam jou?

- ” ALS IK MOET BUKKEN EN ALS IETS LAAG IS, DAN BOTS IK ERTEGEN. ”
- ” Omdat ik klein ben, kan ik niet aan iets dat hoog is. ”
- ” Als ik ergens niet in pas ”
- ” MIJN KLEUR. IK BEN WEL BLIJ MET EIGEN KLEUR VAN MIJN LICHAAM MAAR SOMS ECHT NIET. ALS ZE BIJVOORBEELD PRATEN OVER RACISME, DAN KIJK PRECIES HEEL DE KLAS ALLEEN NAAR MIJ EN DAT HAAT IK GEWOON. ”
- ” IK BEN OOK HEEL ONZEKER EN DAT STOORT MIJ WANT DAN BEN IK BANG DAT MENSEN ME DAARDOOR NIET MEER LEUK VINDEN. ”
- ” Ik heb veel vet en ik vind me dik ”
- ” DAT IK WORD UITGELACHEN ”
- ” SOMS MIJN HAREN DIE ALLE KANTEN OPVLIEGEN ”
- ” Want ik ben klein ”

Helpt jouw lichaam jou?



Stoort jouw lichaam jou?



Hoe helpt jouw lichaam jou?

- ” Voor gamen, voetballen, eten, wedstrijden, wandelen, drum... ”
- ” SPORTEN ”
- ” MET ALLES CONSTANT ”
- ” Ik kan overal aan, alles goed zien ”

BESPREKING RESULTATEN

88,7 % geeft zichzelf een score van 3 of meer op 5. De ondervraagde kinderen tussen 10 en 12 hebben over het algemeen een vrij positief gevoel over hun lichaam.

Bijna de helft van de kinderen wil iets aan hun uiterlijk veranderen. De meesten willen iets veranderen aan hun lichaamsomvang (bijvoorbeeld slanker of groter zijn).

80 % van de kinderen vindt dat hun lichaam hen helpt. Kinderen benoemen hun vaardigheden en talenten (sporten, knutselen, ...) als manieren waarop hun lichaam helpt.

44 % van de ondervraagde kinderen stoort zich aan hun lichaam. Ze benoemen vooral dat ze zichzelf te dik, te klein of te groot vinden. Hierbij geven ze ook voorbeelden, zoals dat ze onzeker zijn over wat anderen vinden of omdat ze door hun lengte ergens niet bij kunnen of ergens tegen botsen.

CONCLUSIE

Een beter lichaamsbeeld heeft een positieve invloed op de ontwikkeling en mentale gezondheid van kinderen en jongeren. Jonge adolescenten zijn een belangrijke doelgroep, omdat gedachten en gevoelens over het lichaam nog niet stabiel zijn en de lichaamstevredenheid nog verder zal ontwikkelen en verbeteren. Op een interactieve manier inzetten op het individu en de omgeving, met focus op functionaliteiten en objectieve en positieve elementen van het lichaam zijn cruciaal.

WAT DOET JOETZ MET DE BEVINDINGEN?

Aan de hand van humoristische sketches over de 4 lichaamsdelen waarover kinderen het minst tevreden zijn (zie resultaten kinderplatform), kaarten we 4 belangrijke thema's aan om lichaamstevredenheid te verbeteren: het schoonheidsideaal, mediabewustzijn, vaardigheden en talenten en je goed in je vel voelen. Kinderen leren wat het lichaamsbeeld is en worden zich bewust van de invloed van de omgeving. Ze worden aangemoedigd om in groep en over zichzelf te reflecteren, met als doel om hun lichaam objectief en positief te benaderen en zich goed te voelen.

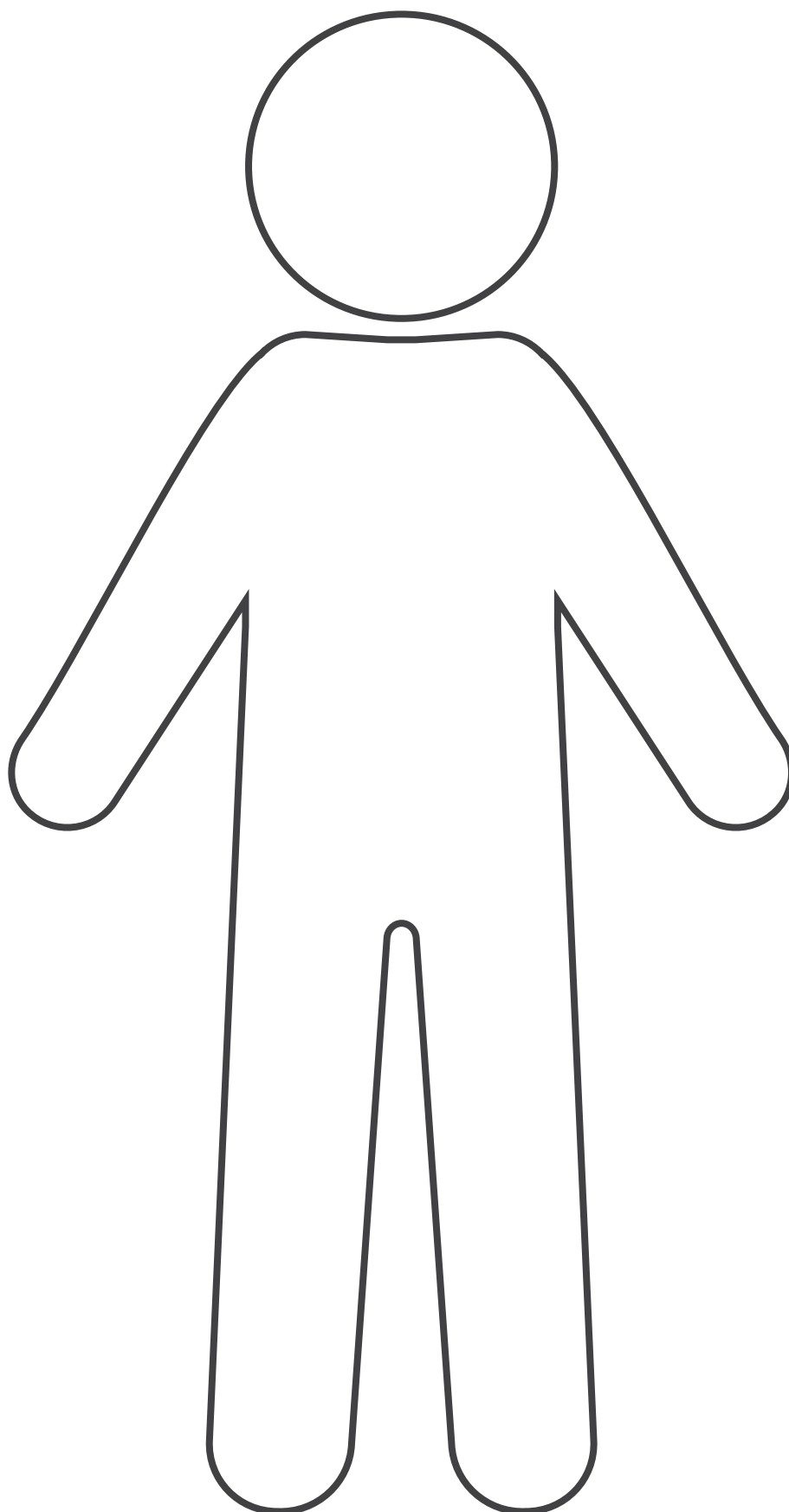
De 4 thema's worden verder uitgewerkt naar het onderwijs in een lesfiche voor de leerkracht. Daarnaast bereiken we kinderen hun vrije tijd via een interactief doeboek, zowel in de georganiseerde als niet-georganiseerde vrije tijd.

REFERENTIES

- Alleva, J. M., Sheeran, P., Webb, T. L., Martijn, C., & Miles, E. (2015). A meta-analytic review of stand-alone interventions to improve body image. *PLoS ONE*, 10(9), Article e0139177. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139177>
- Dittmar, H. (2007). The costs of consumer culture and the “cage within”: The impact of the material “good life” and “body perfect” ideals on individuals’ identity and well-being. *Psychological Inquiry*, 18(1), 23-31. <https://doi.org/10.1080/10478400701389045>
- Harter, S. (2006). The Development of Self-Esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 144–150). Psychology Press.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- J. K. Thompson, L. J. Heinberg, M. Altabe and S. Tantleff-Dunn, “Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance,” American Psychological Association, Washington, 1999.
- Kusina, J. R., & Exline, J. J. (2019). Beyond body image: A systematic review of classroom-based interventions targeting body image of adolescents. *Adolescent Research Review*, 4, 293–311. <https://doi.org/10.1007/s40894-019-00121-1>
- Valkenburg, P. M., Koutamanis, M., & Vossen, H. G. M. (2017). The concurrent and longitudinal relationships between adolescents’ use of social network sites and their social self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 76, 35–41. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.008>
- Wang, S. B., Haynos, A. F., Wall, M. M., Chen, C., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2019). Fifteen-year prevalence, trajectories, and predictors of body dissatisfaction from adolescence to middle adulthood. *Clinical Psychological Science*, 7, 1403-1415. doi:10.1177/2167702619859331
- Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2011). Body image development in adolescent girls. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 76–84). The Guilford Press.
- Wood-Barcalow, N., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106–116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>

BIJLAGE

WAT VIND JIJ BIJZONDER AAN JE LICHAAM? KLEUR OF DUID AAN.



MIJN LICHAAM

1 Hoe tevreden ben jij met je lichaam? Duid aan op de schaal.

0 = helemaal niet tevreden

5 = heel tevreden

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2 Omcirkel in het groen wat jij mooi vindt.

ogen oren neus haarkleur soort haar vorm gezicht sproeten voeten

benen handen vingers armen lengte huidskleur moedervlek

puisten huid buik lippen tanden

Ander:

3 Onderlijn in het rood waar jij minder blij mee bent.

ogen oren neus haarkleur soort haar vorm gezicht sproeten voeten

benen handen vingers armen lengte huidskleur moedervlek

puisten huid buik lippen tanden

Ander:

4 Zou je iets aan je uiterlijk willen veranderen?

Ja Neen

Zo ja, wat?

5 Helpt jouw lichaam jou bij het dagelijks leven?

Ja Neen

Zo ja, wat?

6 Stoort jouw lichaam jou bij het dagelijks leven?

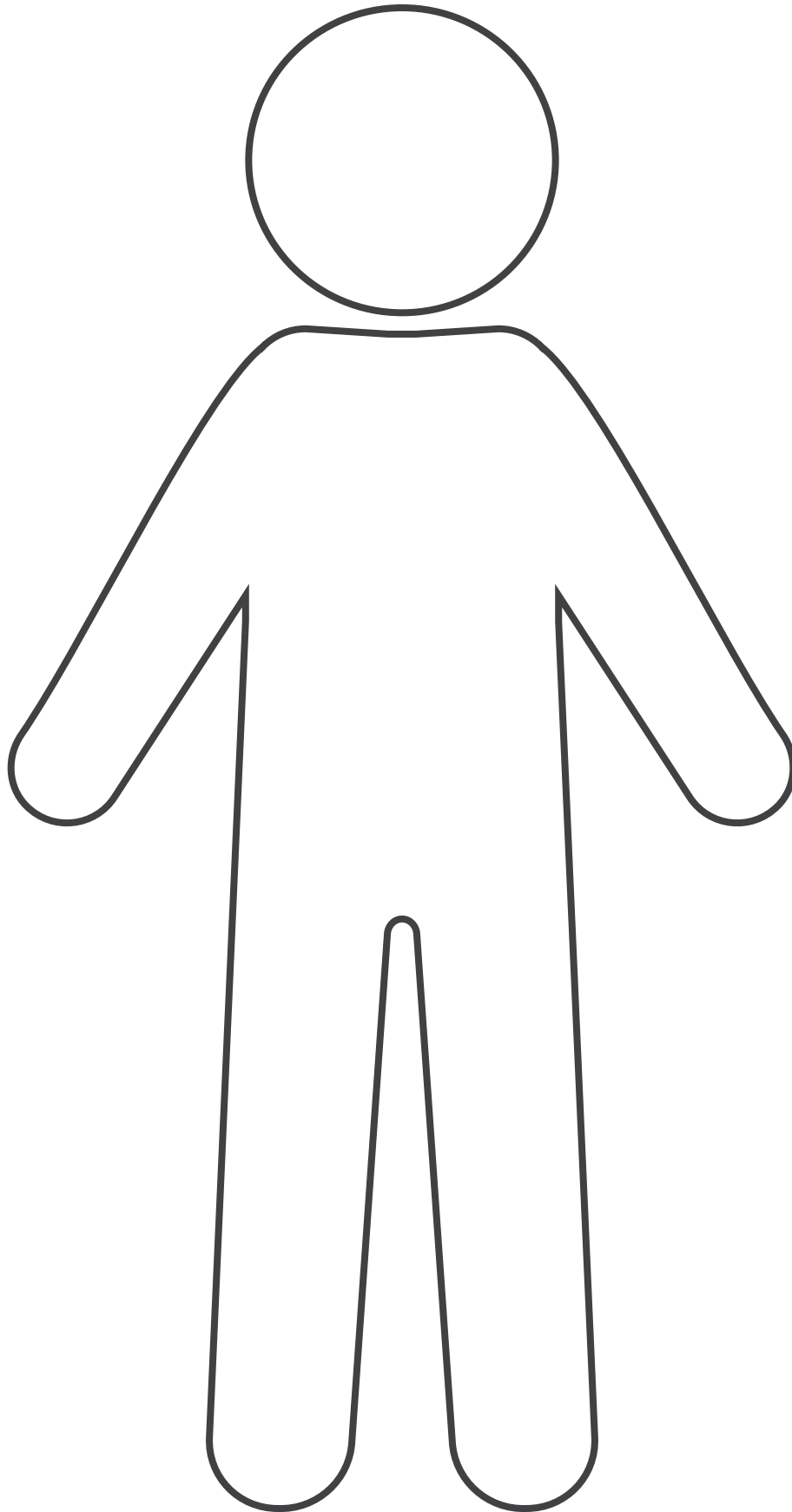
Ja Neen

Zo ja, wat?


WAT KAN JE LICHAAM GOED? KLEUR OF DUID AAN. SCHRIJF ERBIJ WAAROM.


Bijvoorbeeld:

Benen: ik kan snel lopen. Oren: ik kan goed luisteren





 Sint-Jansstraat 32, 1000 Brussel

 02 515 02 50

 info@joetz.be

 www.joetz.be

Met de steun van de Vlaamse Overheid en Solidaris.

