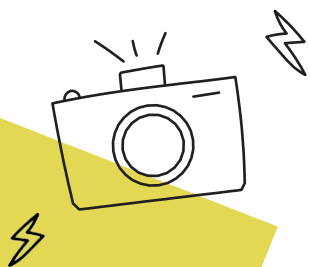




**Ik ben**

# uniek

Een gids voor ouders om het lichaamsvertrouwen van je dochter te bevorderen







# Inhoud

**Onze missie**

02

**Aanpassing voor jongens**

03

**Over deze gids**

04

**1. Leer van jezelf houden**

05

Geef het goede voorbeeld – technieken om zelfkritiek te vermijden en je beter in je vel te voelen

**2. Praten over het lichaam: gebruik de kracht van woorden om je goed te voelen**

07

Vermijd discussies over afslanken en begin een positiever gesprek

**3. Heeft je dochter een vertekend beeld van schoonheid door de media?**

13

Laat haar ontdekken wat er achter de beelden in de tijdschriften schuilgaat

**4. Wie ik ben: een activiteit om de innerlijke schoonheid van je dochter te vieren**

16

Gebruik je creativiteit met deze specifieke activiteit om zelfvertrouwen op te bouwen

**5. Pesten: wordt er met het uiterlijk van je dochter gespot?**

20

Help je dochter om te gaan met spot en pesterijen van anderen

**6. Plagerijen thuis: wanneer kunnen grapjes thuis een vorm van pesten worden?**

24

Pas op voor plagerijen binnen het gezin – zelfs goedbedoelde grapjes kunnen kwetsen.

**7. Het ouder-kind woordenboek: hoe kan je de communicatie tussen ouders en hun dochters verbeteren?**

27

Deze minigids helpt je tiener om communicatieproblemen te ontcijferen

**8. Houding ten opzichte van voedsel: hoe moedig je je dochter aan om gezond en gevarieerd te eten?**

31

Bevorder een gezonde relatie met voedsel

**9. Laat je dochter de voordelen van lichaamsbeweging zien**

34

Moedig je dochter aan om te sporten en de voordelen van beweging te ontdekken

**Nu ben jij aan zet ...**

37

**Referenties**

39

**Andere bronnen en inspiratiebronnen**

40

**Onze partners**

42

# Onze missie

Bij Dove willen we jongeren aanmoedigen om hun uiterlijk van de positieve kant te bekijken om zo alles te kunnen realiseren wat ze in hun mars hebben. Wereldwijd willen negen op de tien meisjes graag iets veranderen aan hun uiterlijk, en zes op de tien willen niet deelnemen aan alledaagse activiteiten, sport of schoolactiviteiten, omdat ze niet van hun uiterlijk houden.

**Zelfwaardering: de visie van onszelf en de waarden die we projecteren**

**Lichaamsvertrouwen: de manier waarop we ons uiterlijk waarnemen en het gedrag dat daaruit voortvloeit**

Daarom lanceerden we in 2004 het Dove-project voor zelfwaardering om ouders, mentoren en leerkrachten te helpen een positieve boodschap uit te dragen en ervoor te zorgen dat de volgende generatie vrouwen gelukkig en voldaan opgroeit, vrij van stereotypen over schoonheid en twijfel.

Dit boekje is geschreven door deskundigen en ontworpen door ouders, voor ouders. Wij hopen dat de activiteiten en tips op de volgende pagina's je zullen helpen om je dochter aan te moedigen te ontdekken wat haar uniek maakt en te stralen van zelfvertrouwen. Meer artikelen met verhalen, tips en steun om je dochter te helpen de beste versie van zichzelf te worden, vind je op

<https://www.dove.com/be/nl/dove-self-esteem-project.html>

Voor onze dochters, de prachtige jonge vrouwen van morgen



Al meer dan  
**20 miljoen**

**jongeren in heel de wereld hebben deelgenomen aan onze activiteitenprogramma's om zelfwaardering en lichaamsvertrouwen te ontwikkelen.**





# Aanpassing voor jongens

“Ik ben uniek” is een tool die speciaal voor meisjes is ontwikkeld, maar het is een leuk hulpmiddel dat ook voor jongens het verschil zal maken. Dankzij deze gids kunnen meisjes de idealen van het uiterlijk ontdekken, evenals andere concepten binnen hun eigen leefwereld. Zo kan “Ik ben uniek” worden aangepast aan elke culturele of sociale context. Dit geldt ook voor jongens. Het is vooral belangrijk om een open dialoog te onderhouden en een ruimte te creëren waar je dochter of zoon zich veilig voelt om deze thema's te verkennen. Je kunt ook overwegen om het programma ‘Ik heb vertrouwen’ van het Dove Self-Esteem Project te gebruiken. Dit is ons schoolprogramma dat is opgezet om tegemoet te komen aan de behoeften van gemengde groepen. ‘Ik heb vertrouwen’ kan gratis kan worden gedownload op <https://www.dove.com/be/nl/dove-self-esteem-project.html>



# Over deze gids

Als ouder is het normaal dat je het beste wilt voor je kinderen: geluk, gezondheid en zelfvertrouwen. Dit is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan. Vooral in de puberteit en de prepuberteit, wanneer hun lichaam verandert, hun zelfvertrouwen afneemt en ze een moeilijke overgangperiode van kindertijd naar volwassenheid ingaan. Hoe kun je je dochter helpen een positief lichaamsbeeld te behouden en haar identiteit te vinden als haar wereld vol staat met beelden van onrealistische fysieke idealen, stereotiepe onberispelijke schoonheid en boodschappen die een 'perfecte' levensstijl uitdragen? Hoe kun je haar helpen om de valkuilen van de adolescentie te overkomen, – zoals pesterijen over het uiterlijk – of haar stimuleren om gezond te eten en te bewegen (zonder complexen over voeding en lichaamsvorm te creëren)?

Voor het opstellen van 'Ik ben uniek' hebben we advies ingewonnen over een aantal belangrijke thema's die van invloed zijn op de zelfwaardering en het lichaamsvertrouwen van jonge meisjes: media, leeftijdsgenoten, sociale druk, bespotting en pesterijen over het uiterlijk. We hebben samengewerkt met de adviesraad van het Dove Self-Esteem Project, een groep deskundigen op het gebied van psychologie, lichaamsbeeld, zelfwaardering, eetstoornissen en media-impact, om een bron van advies en actie te creëren.

Gebruik de artikelen en activiteiten in de gids om problemen inzake zelfwaardering die je dochter kunnen beïnvloeden te identificeren en aan te pakken. Elke sectie bevat een lijst met te ondernemen acties en praktische tips om je te helpen positieve veranderingen door te voeren of met je dochter

in gesprek te gaan over dingen die haar zorgen baren of over contraproductieve boodschappen die ze mogelijk ontvangt. Ons onderzoek wijst uit dat door de problemen die in dit boekje worden besproken te leren kennen en aan te pakken, je een aanzienlijke positieve invloed zal hebben op de zelfwaardering van je dochter. Laten we beginnen met de sterkste invloed in dit alles: jijzelf. Sommige mensen zijn verbaasd te horen dat ook vandaag de dag nog steeds ouders het belangrijkste rolmodel zijn in het leven van hun dochters. Daarom draag jij een verantwoordelijkheid om het goede voorbeeld te geven door ook van jezelf te leren houden.

Alle artikelen in deze gids zijn ook beschikbaar op het online platform voor zelfwaardering van het Dove Self-Esteem Project, naast vele tips van deskundigen over verschillende onderwerpen die jonge meisjes aanbelangen, evenals video's en activiteiten om met haar te delen.  
<https://www.dove.com/be/nl/dove-self-esteem-project.html>



## Hoe deze gids te gebruiken?

Deze gids bestaat uit een serie artikelen over belangrijke onderwerpen waarvan we weten dat ze de zelfwaardering van meisjes beïnvloeden. Elk artikel begint met een inleiding van een thema en legt uit waarom het relevant is. Om je te helpen concrete veranderingen door te voeren, hebben we op advies van onze zelfwaarde-experts een lijst met te ondernemen acties opgesteld om je goed in je vel te voelen. Tot slot hebben we een sectie 'Laten we beginnen' toegevoegd om je te helpen om vandaag nog over het thema in gesprek te gaan. Want waarom zou je wachten tot morgen?

LATEN WE BEGINNEN ...



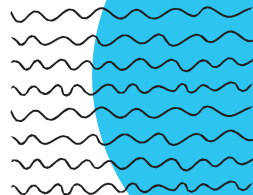
# 1. Leer van jezelf houden

Zelfkritiek komt vaak voor bij tienermeisjes. Hoe vaak heb je je dochter al aangespoord om niet op zichzelf af te geven? Maar het ontbreekt ons soms zelf ook aan zelfwaardering. En zo riskeer je haar slechte gewoonten bij te brengen doordat je haar het voorbeeld geeft met je eigen neiging tot zelfkritiek. Heb je jezelf er wel eens op betrappt dat je voor de spiegel staat te fronsen en te klagen over je uiterlijk? Misschien merk je het zelf niet eens op, maar je dochter heeft het vast wel in de gaten.

**Lichaamsvertrouwen begint met van jezelf te houden** Volgens het Mirror, Mirror-rapport gepubliceerd door het Onderzoekcentrum voor sociale aangelegenheden, is tot 80% van de vrouwen ontevreden over het beeld dat ze in hun spiegel zien. Verontrustend genoeg blijkt uit een recent wereldwijd onderzoek van het Centre for Appearance Research van UWE Bristol ook dat moeders die ontevreden zijn over hun eigen uiterlijk eerder dochters hebben die ontevredenheid over hun uiterlijk uiten.

Het is moeilijk om ons zelfbeeld te veranderen. Maar er bestaan technieken om ons te helpen beter met ons lichaam te leven en, als gevolg daarvan, onze positieve instelling over te brengen op onze dochter.

**Er is niet veel voor nodig om je dochter te zien opgroeien met een hoog lichaamsvertrouwen: hou van jezelf.**



## Hou van jezelf

### Lijst van te

### ondernemen acties:

Je beter in je vel voelen door je eigen lichaamsvertrouwen te ontwikkelen is de belangrijkste stap om je dochter te helpen haar eigen lichaamsvertrouwen op te bouwen. Om zelfkritiek te elimineren, kun je gebruik maken van onze lijst van te ondernemen acties van Dr. Susie Orbach, een wereldberoemde psychotherapeute, vrouwenactiviste en lid van de adviesraad van het Dove Self-Esteem Project.

#### Ga terug in de tijd:

kijk naar foto's van jezelf waar je van houdt, van enkele jaren geleden. Misschien ga je beseffen dat je er heel goed uitzag, ook al was je op dat moment ontevreden over je lichaam. Deze oefening is ideaal om je te helpen je lichaam te aanvaarden en te waarderen zoals het is.

#### Wees je lichaam dankbaar voor alles wat het heeft meegemaakt:

vergeet niet dat je lichaam heeft geleefd, gewerkt, waarschijnlijk leven heeft gebeeld, een kind heeft opgevoed en een huishouden heeft draaiende gehouden. Het is natuurlijk dat een lichaam in de loop der jaren verandert. Jouw lichaam is eigenlijk vrij uitzonderlijk.

#### Vergelijk jezelf niet met modellen:

vergeet niet dat foto's in tijdschriften vaak digitaal worden bijgewerkt en geen foto's zijn van 'echte' mannen en vrouwen.

#### Kom terug in contact met je lichaam:

zet je favoriete muziek op en dans. Al het leven in je lichaam voelen kan een echt fantastisch gevoel zijn. Voel je je belachelijk? Probeer dan eerder een dans- of aerobicsles en sluit je aan bij een groep.

#### Allen maar positieve dingen:

bespreek met je dochter wat jullie leuk vinden aan jullie respectievelijke stijlen. Benadruk alleen de positieve aspecten en geef specifieke voorbeelden. Luister naar de kwaliteiten die je dochter in jou bewondert en onthoud ze wanneer je jezelf moet opvrolijken.

### LATEN WE BEGINNEN ...

- > Ontdek met je dochter hoe gemakkelijk het is om een foto digitaal te retoucheren en zie dat 'perfecte schoonheid' niet bestaat.
- > Praat met je dochter over hoe je je over je eigen lichaam voelt. Probeer positief te blijven en niet in zelfkritiek te vervallen.
- > Vraag je dochter om je erop te wijzen telkens als ze je betrappt dat je negatief of gemeen voor jezelf bent. Dit trucje zal jullie allebei helpen en je dochter in staat stellen om een positieve houding over haar uiterlijk te verdedigen.





## 2. Praten over het lichaam: gebruik de kracht van woorden om je goed te voelen

**Praten over je gewicht lijkt misschien een goede manier om de relaties met je dochter en vriendinnen te versterken, maar er is ook een keerzijde aan deze medaille. Vergeet de discussies over vermageren en ga over naar een nieuw, positiever onderwerp. Je zult zien hoeveel beter jij en je dochter je zullen voelen.**

Praten over je lichaam is als een ongeschreven regel van vrouwelijke vriendschap: het gebeurt de hele tijd en systematisch. Je weet hoe dat gaat: "Deze jeans maakt me dik!", "Ik ben toch zo verdikt!" of "Mijn huid ziet er vandaag echt niet goed uit!".

### **Leer je dochter om positief over haar lichaam te praten**

Als jij jezelf nooit toestaat om dergelijke negatieve opmerkingen te maken, behoor je tot een kleine minderheid. Uit een recente studie onder vrouwelijke universiteitsstudenten, gepubliceerd in de driemaandelijke nieuwsbrief *Psychology of Women Quarterly*, blijkt dat 93% van de vrouwen vaak over afslanken praat, waarvan een derde regelmatig. Deze studie toonde ook aan dat de vrouwen die het vaakst over hun gewicht klagen, ongeacht hun gestalte, eerder ontevreden waren over hun lichaam.



“Woorden kunnen onze zelfwaardering dramatisch beïnvloeden. Voortdurend negatief praten over ons lichaam versterkt het idee dat er maar één acceptabel figuur is”, zegt lichaamsbeelddeskundige Jess Weiner. “Dit is een patroon dat we achterwege moeten laten als we willen dat onze dochters opgroeien met een groter lichaamsvertrouwen.”

### Minder praten over vermageren, meer plezier

Volgens een studie gepubliceerd in het tijdschrift International Journal of Eating Disorders voelen vrouwen zich al na drie minuten over vermageren praten slecht over hun uiterlijk en neemt hun ontevredenheid over hun lichaam toe. Als we een inspanning doen om deze gesprekken een halt toe te roepen, zullen we ons al een stuk beter voelen.

Door in onze gesprekken, begroetingen en complimenten minder aandacht te besteden aan lichaamsgewicht en -vorm, kunnen we stoppen met het versterken van schoonheidsstereotypen.

### Pas op voor contraproductieve ‘complimentjes’

Gesprekken over het uiterlijk zijn niet beperkt tot slecht praten over het lichaam. Wanneer we over ons uiterlijk praten, zelfs op een positieve manier, hechten we te veel belang aan bepaalde fysieke kenmerken. Als je tegen een vriendin zegt: “Wat ben je mooi!” en dan meteen vraagt “Ben je afgevallen?”, versterk je het idee dat haar gewicht echt belangrijk is voor jou en versterk je het stereotype dat slank zijn synoniem is met schoonheid.

Onze dochters merken de taal die we gebruiken en onze gespreksthema's op. Ze kunnen denken dat we onszelf en anderen beoordelen en waarderen op basis van ons uiterlijk. Willen we dat onze dochters zichzelf op die manier beoordelen?

In plaats daarvan zouden we hen moeten leren dat schoonheid bovenal een gemoedstoestand is. Als je jezelf waardeert los van wat mensen zeggen, dan kun je met opgeheven hoofd lopen.

**“Woorden kunnen onze zelfwaardering dramatisch beïnvloeden, en voortdurend negatief praten over ons lichaam versterkt het idee dat er maar één aanvaardbaar figuur is.”**

**Jess Weiner**  
lichaamsbeelddeskundige



# Advies aan vaders

Hoewel je nog nooit een meisje bent geweest, mag dit je er niet van weerhouden om vader-dochter relaties op te bouwen. Je wilt dat je dochter een zelfverzekerde jonge vrouw wordt. En daarvoor heeft ze de steun van haar vader nodig. Veel mannen voelen zich een beetje verloren, en zijn zelfs bang om met hun dochters te praten over onderwerpen als uiterlijk of positief lichaamsvertrouwen. Ze kunnen zich afvragen: "Hoe kan ik haar helpen? Ik weet er niets van."

Maak je geen zorgen als je niet overal een antwoord op weet. Leer in plaats daarvan beter luisteren en werk samen met haar aan je probleemoplossend vermogen door haar aan te moedigen om haar gedachten te delen en mogelijke oplossingen te vinden. Moedig haar aan om in haar capaciteiten te geloven, zodat ze andere uitdagingen in haar leven aankan en haar zelfvertrouwen kan opbouwen.





# Praten over het lichaam: Lijst van te ondernemen acties:

**Enkele tips over hoe je van gespreksonderwerp kunt veranderen:**

**Zeg tegen je vriendinnen dat je het beu bent om over het uiterlijk te praten:**

Wees op je hoede wanneer je een vriendin ontmoet. Als ze over haar gewicht begint te praten, pak dan meteen het probleem aan. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: "Ik hou van je, en het doet me pijn om je op deze manier over jezelf te horen praten."

**Vervang negatief door positief:**

Maak een inventaris van alle lichaamsdelen en zoek een positieve uitdrukking om alle negatieve woorden die je gewoonlijk gebruikt te vervangen. Vervang "mollig" door "met rondingen" en "gekroesd" door "volumineus".

**Ga een week lang de uitdaging aan:**

Daag jezelf uit om een week lang niet over afslanken te praten. Praat er met je vriendinnen en familie over om hun steun te krijgen en opdat ze zelf ook de uitdaging kunnen aangaan.

**Neem deel aan een leuke discussie:**

Benadruk de gezondheids- en emotionele voordelen die een verandering van levensstijl kan brengen. Dus, als je vriendin een nieuw trainingsprogramma is begonnen, vraag haar dan hoe ze zich voelt, of ze gespierder is, of ze beter slaapt, en niet hoeveel ze is afgevallen.

**Waardeer je lichaam voor wat het kan doen:**

De eerste stap om je zelfwaardering en zelfvertrouwen te ontwikkelen is van je lichaam te houden. Gebruik het om energie op te doen: ga wandelen en geniet van de frisse lucht, ga tuinieren of maak een fietstocht met de kinderen.







### LATEN WE BEGINNEN ...

- > Deel met je dochter de lijst van te ondernemen acties met betrekking tot discussies over het uiterlijk. Als ze negatief is over haar uiterlijk, kan dit alles zijn wat ze nodig heeft om haar zelfvertrouwen te vergroten.
- > Gebruik deze lijst als uitgangspunt om je gesprekken met je dochter te veranderen.
- > Vertel haar dat je in de toekomst discussies over het uiterlijk zal vermijden, omdat er andere, veel interessantere onderwerpen zijn waarover jullie kunnen praten.
- > Moedig haar aan hetzelfde te doen met haar eigen vriendinnen.



# Heeft je dochter een vertekend beeld van schoonheid door de media?

**Tegenwoordig is het beeld van vrouwen in de media dusdanig bijgewerkt dat 'schoonheid' voor ons steeds minder toegankelijk lijkt. Help je dochter om de invloed van de media te weerstaan en echt van nep te onderscheiden.**

Ben je bang dat je dochter onrealistische verwachtingen heeft van haar uiterlijk? Dat is helemaal niet verwonderlijk. Volgens een studie gepubliceerd in Psychology Today, getiteld Ads Everywhere:

Bovendien blijkt uit een in 2012 door Girlguiding gepubliceerde studie, getiteld Girls' Attitudes Explored, dat...

**66 %**

**van de jonge meisjes denken dat de voorstelling van vrouwen in de media een van de redenen is waarom zij ervoor kiezen om op dieet te gaan.**

**Volgens de studie 'The Race to Grab Your Brain' worden tienermeisjes vandaag gebombardeerd door**

**5,000**

**reclameboodschappen per dag.**

Deze advertenties worden niet alleen verspreid via televisie en tijdschriften, maar ook via websites, blogs, sociale netwerken, muziekvideo's, films en mobiele telefoons. Het beeld van vrouwen en meisjes dat in deze tekstuele en visuele boodschappen wordt overgebracht, kan een belangrijke invloed hebben op hun perceptie van zichzelf en hun aspiraties.

## Het verband tussen afbeeldingen van vrouwen in de media en een lage zelfwaardering

De voortdurende versterking van het beeld van de zogenaamde 'perfecte' vrouw door de media heeft een directe impact op het lichaamsvertrouwen van jonge meisjes.



**Body Image, een onderzoek uitgevoerd door de in de media gespecialiseerde organisatie MediaSmarts, heeft aangetoond dat 60 minuten in een tijdschrift lezen het gevoel van zelfwaardering verandert bij meer dan**

**80%**

**van de jonge meisjes**

In een enquête van de Engelse denktank Credos getiteld 'Pretty as a Picture' waren vrouwen het eens met de stelling "Door naar advertenties met slanke vrouwen te kijken, word ik nog bewuster van mijn uiterlijk en wil ik aan een dieet beginnen en vermageren".

### **Hoe beeldmanipulatie onze perceptie van schoonheid verandert**

De meeste foto's van vrouwen die we in de media zien, zijn niet alleen het resultaat van vakkundige make-up en belichting tijdens de fotosessie, maar ook van zorgvuldige digitale manipulatie voor publicatie, de zogenaamde airbrushtechniek. De aangebrachte wijzigingen doen veel meer dan een paar puistjes verbergen. De benen en nek worden uitgerekt, de borsten worden opgezwollen, hoofden worden op andere lichamen geplaatst, tepels worden verplaatst, jukbeenderen worden overdreven, enz. Soms worden zoveel dingen veranderd dat we het model op straat niet meer zouden herkennen.

En als deze getoucheerde beelden worden aangevuld met grote koppen waarin kritiek wordt gegeven op vrouwen die afwijken van dit kunstmatige en onrealistische beeld, dan begrijpen we dat onze dochters ook naar dit gemanipuleerde droombeeld streven.

Claire, de mama van de 14-jarige Annie, getuigt: "Mijn dochter verslindt tijdschriften waarin alle afgebeelde meisjes geen gebreken lijken te hebben. Hoe moet ik haar geruststellen over haar eigen uiterlijk als ze zich voortdurend met deze beelden vergelijkt?"



**76%**  
**van de jonge vrouwen verkiezen natuurlijke of licht getoucheerde beelden boven de meest bewerkte**

### **'Wij zijn vrij om zelf onze mening te bepalen en we willen er uitzien zoals we zijn**

In zijn onderzoek 'Pretty as a Picture' vroeg de Engelse denktank Credos onlangs aan jonge vrouwen om vier verschillende digitaal bewerkte foto's van hetzelfde model te vergelijken .

Als ze eenmaal begrijpt dat mediabeelden vaak gemanipuleerd worden en zelden de werkelijkheid weergeven, kan je dochter de dingen duidelijk beginnen te zien en haar vertrouwen in haar uiterlijk beschermen als ze in contact komt met de media. Dan kan ze beginnen in te zien dat het zinloos is om haar uiterlijk te vergelijken met de valse en onrealistische beelden die ze in de media ziet.



## Lijst van te ondernemen acties:

Help je dochter verder te kijken dan de geretoucheerde beelden van schoonheid

### Wees kritisch tegenover de media:

moedig je dochter aan om voorbij het vernislaagje te kijken van de media die ze raadpleegt. Help haar een kritische kijk op de beelden te ontwikkelen en te begrijpen waarom het zinloos is om zichzelf te vergelijken met geretoucheerde beelden.

### Gebruik een flinke dosis humor:

bekijk samen met haar haar favoriete tv-programma's en tijdschriften en bespreek de beelden die je bijzonder onrealistisch lijken of die een bekrompen definitie van schoonheid bieden. Misschien moeten jullie zelfs lachen om de meest onwaarschijnlijke foto's en kritische boodschappen over het uiterlijk van vrouwen.

### Begrijp het proces van beeldmanipulatie:

praat met je dochter over iedereen die betrokken is bij het creëren van deze 'looks': stylisten, visagisten en fotografen. Onze video "Evolution", beschikbaar op YouTube, laat zien hoeveel je het uiterlijk van een vrouw kunt veranderen met make-up, goede belichting en de juiste digitale tools.

### Deel positieve voorbeelden met je dochter:

deel positieve mediabronnen met je dochter die de kracht en vaardigheden van vrouwen benadrukken, niet alleen hun uiterlijk.

## LATEN WE BEGINNEN ...

- > Ga dieper in op dit thema met je dochter. Het doel is niet om haar te beletten te genieten van haar televisieprogramma's, tijdschriften of blogs, maar om het onderwerp van tijd tot tijd te bespreken en haar te herinneren aan de dingen die jullie hebben besproken.
- > Moedig je dochter aan om het onderwerp te bespreken met haar vriendinnen of als onderdeel van een schoolproject.
- > Heeft je dochter voldoende zelfvertrouwen om de redactie van haar favoriete tijdschrift of website te schrijven om hen te vragen in welke mate ze de beelden van vrouwen retoucheren?
- > Heeft je dochter een blog of een account op Instagram, Pinterest of een ander sociaal netwerk waar ze de problematiek met andere mensen kan bespreken?

# Wie ik ben: een activiteit om de innerlijke schoonheid van je dochter te vieren

In de huidige maatschappij is het eerder gewoon, en zelfs trendy, om negatief over jezelf te spreken. Mensen bekritisieren steeds vaker hun uiterlijk om hun emotionele zorgen te uiten. Soms, als ze verdrietig, eenzaam of futloos zijn, drukken jonge meisjes hun gevoelens uit door te zeggen dat ze “dik” of “lelijk” zijn. Maar dik of lelijk zijn zijn geen gevoelens, en deze manier van spreken verarmt hun emotioneel vocabularium en legt te veel nadruk op het uiterlijk.

**Vraag je dochter om een tekst te schrijven over zichzelf, haar familie en haar talenten om haar innerlijke schoonheid te ontketenen.**



## Je dochter kan leren om haar zelfvertrouwen te uiten

Dergelijke negatieve woorden over het lichaam kunnen ook de indruk wekken dat het ongeleefd is om een compliment te aanvaarden, of dat praten over wat we goed doen als ijdelheid kan worden beschouwd. Je eigen talenten herkennen en jezelf toestemming geven om je eigen kenmerken te waarderen is nochtans belangrijk om een positieve zelfwaardering te ontwikkelen. Daarom hebben wij de activiteiten “Wie ik ben” uitgewerkt, zodat je dochter vertrouwen krijgt in haar sterke punten en capaciteiten en deze talenten ook in haar vriendinnen kan waarderen.



## INSTRUCTIES VOOR DE ACTIVITEITEN ‘WIE IK BEN’

Help je dochter met deze leuke en praktische activiteiten om te formuleren waarvan ze bij zichzelf houdt.

- 1 Vraag je dochter om een foto van zichzelf te zoeken die ze leuk vindt en die af te drukken.
- 2 Neem een groot vel papier en plak deze foto bovenaan..
- 3 Hieronder zijn we begonnen met vier uitspraken. Lees ze aandachtig en help je dochter na te denken over hoe ze elke uitspraak zou voltooien.
- 4 Schrijf samen elke uitspraak op een vel papier en vul ze aan. Als ze het niet onder woorden kan brengen, kan ze ook illustreren hoe ze zich voelt.
- 5 Als jullie klaar zijn met deze “Wie ik ben”-poster, stel dan je dochter voor om deze activiteit te delen met haar vriendinnen om hen aan te moedigen positief na te denken over alles wat hen uniek maakt.

# Wie ik ben



**Ik ben in veel opzichten uniek. Bijvoorbeeld ...**

**Drie dingen die ik graag doe:**

1

2

3

**Drie dingen waar ik goed in ben:**

1

2

3

**Op deze dingen van mijn familiaal en cultureel erfgoed ben ik echt trots:**





## “Wie ik ben”

### Lijst van te

### ondernemen acties:

#### Moedig haar aan om te praten over wat haar uniek maakt:

in een wereld van trends en stereotypen is het belangrijk dat je dochter erkent dat schoonheid niet alleen een kwestie van uiterlijk is, maar ook van gevoelens. Moedig haar aan om alles wat haar uniek maakt te herkennen en uit te drukken.

#### Geef haar regelmatig complimentjes:

bespreek met je dochter wat haar interesseert en waar ze goed in is. Geef haar specifieke complimenten die geen verband houden met haar uiterlijk, zodat ze haar persoonlijkheid en haar vele talenten kan leren waarderen.

#### Geef het goede voorbeeld:

gebruik de juiste woorden om je gevoelens te uiten. Bijvoorbeeld: “Ik voel me moe” of “Ik voel me gestresseerd” en niet “Ik voel me dik”. Daag je dochter uit om zich nauwkeuriger uit te drukken als je haar op deze manier over haar emoties hoort spreken.

### LATEN WE BEGINNEN ...

- > Praat met je dochter over deze activiteit. Hoe voelde ze zich in het begin? Had ze moeite om de uitspraken aan te vullen? Hoe voelde ze zich toen ze klaar was? Ziet ze zichzelf nu anders? Kan ze je dit in haar eigen woorden uitleggen?
- > Moedig je dochter aan om deze activiteit met haar vriendinnen te delen.



# Pesterijen: wordt er met het uiterlijk van je dochter gespot?

## Hoe help je je dochter om een dergelijk emotioneel mijnenveld van kwetsende grapjes en echte pesterijen over te steken?

Pesters zijn doorgaans niet origineel in hun keuze van beledigingen. Wat waren de meest voorkomende spotnamen toen jij jong was? 'brilaap', 'vuurtoren', 'elfenkop' of 'vetklep'? Hoogstwaarschijnlijk hadden de meeste scheldnamen die we in onze jeugd hebben gehoord te maken met het uiterlijk. Helaas is er voor onze dochters niets veranderd. Een Brits overheidsonderzoek uitgevoerd door het Office for Standards in Education (OFSTED) kwam tot de conclusie dat pesterijen op school tegenwoordig vooral te maken hebben met het uiterlijk. In de basisschool hebben pesters het gemunt op fysieke kenmerken zoals rood haar, kleine of grote gestalte, of "dik" of "dun" zijn. Op de middelbare school wordt met andere lichamelijke kenmerken gespot: taillemaat, huidskleur, kapsel of stijl die niet in lijn is met de laatste trends.

Allereerst moeten we begrijpen wat we bedoelen met pesterijen. Meisjes en jongens hebben soms meningsverschillen. Ze trekken en duwen elkaar, plagen elkaar en maken grapjes met hun vrienden. Pesten is iets anders: de website StopBullying van de Amerikaanse overheid definieert pesten als "ongevraagd agressief gedrag waarbij sprake is van een echte of vermeende ongelijke machtsverhouding. Pesten omvat bedreigen, geruchten verspreiden, fysieke of verbale aanvallen en het met voorbedachte rade uitsluiten van een persoon."



## Waarom vallen pesters vooral het uiterlijk aan?

“In deze fase van hun leven ontdekken jongeren wie ze zijn en experimenteren ze met verschillende manieren om zich uit te drukken. Het uiterlijk bekleedt een belangrijke plaats in dit leerproces”, zegt Liz Watson, een pestdeskundige die vele tieners en ouders over dit onderwerp heeft geadviseerd. “Jongeren verkennen hun identiteit door hun uiterlijk en ontdekken de reacties van de maatschappij op hun keuzes.”

## Help je dochter om pesterijen het hoofd te bieden

Misschien maak je je zorgen over de beste manier om met je dochter te praten over pesten, omdat je bang bent dat ze zich nog meer terugtrekt. Maar, zoals Liz Watson zegt: het is beter om het eerlijk onder ogen te zien. “Het is niet nodig om vanaf het begin over pesten te praten”, adviseert ze. “Probeer eerder een aanpak als deze: ik maak me zorgen over jou. Ik heb de indruk dat je ongelukkig bent.”

Je kunt het gesprek ook op een meer neutrale manier beginnen door vragen te stellen over haar dag, meer bepaald de momenten waarvan ze genoten heeft of die haar gestoord hebben. Bijvoorbeeld: “Wat is er vandaag gebeurd dat je leuk vond? En wat is er met je gebeurd dat je niet zo leuk vond? Heb je vanmiddag samen met je vrienden gegeten? Hoe was de busrit?”

Vragen als deze kunnen haar helpen om haar ervaringen met je te delen. Aarzel ook niet om haar eraan te herinneren dat ze niets te vrezen heeft en dat je er bent om haar te helpen. Maar maak duidelijk dat je haar alleen kunt helpen als je weet wat er aan de hand is. Als ze blijft zeggen dat er niets is, dring er dan niet op aan. Toch moet je alert blijven voor de hierboven genoemde signalen.

## Wees aanwezig

Omgaan met pesten kan tijd kosten, dus wees geduldig en toon begrip voor wat je dochter doormaakt. Laat haar zien dat je er bent om haar te steunen en stel haar gerust dat ze haar uiterlijk niet hoeft te veranderen en dat je samen een manier kunt vinden om het pesten te stoppen.

## WAT ZIJN DE TEKENEN VAN PESTEN?

Deskundigen raden aan om aandachtig te zijn voor de volgende tekenen:

- Gedragsverandering of verandering van emotionele toestand: is je dochter plotseling introverter of agressiever dan gewoonlijk?
- Fysieke tekenen: heeft ze onverklaarde verwondingen zoals snijwonden, blauwe plekken of beschadigde kleding?
- Schoolverzuim: smoesjes of geveinsde ziekten.
- Gebrek aan interesse: vooral voor alle dingen waarvan ze tot dan heeft genoten.

Er zijn ook andere tekenen die erop wijzen dat de pesterijen vooral over het uiterlijk gaan:

- Andere kledinggewoonten of een radicale verandering van stijl, zoals geen bril meer willen dragen of plotseling haar haar willen knippen.
- Proberen om haar taille te bedekken met losse kleding die haar figuur bedekt.

Natuurlijk maken veel van deze tekens deel uit van het normale leven van een tiener, waardoor het nog moeilijker wordt om pesten te ontdekken als je dochter je niet in vertrouwen neemt.

## Pesten overwinnen

### Lijst van te ondernemen acties:

#### Laat je dochter zien dat ze er niet alleen voor staat:

praat met haar over je eigen ervaringen als tiener. Misschien werd je bespot om een persoonlijke eigenschap, maar realiseer je je nu dat deze eigenschap deel uitmaakt van wat jou uniek maakt.

#### Werk samen:

help haar om een strategie te ontwikkelen om het pesten aan te pakken, maar wees er zeker van dat ze instemt met alle stappen die je van plan bent te nemen.

#### Stel haar gerust:

stel haar in de eerste plaats gerust dat er geen probleem is met haar uiterlijk en dat je alles bewondert wat haar uniek maakt.

#### Geef haar uitleg:

help haar te begrijpen waarom sommige mensen anderen pesten. Sommige pesters komen bijvoorbeeld uit moeilijke gezinnen. Help je dochter te beseffen dat het feit dat ze uit een hecht gezin komt, bijdraagt aan haar zelfvertrouwen en dat niet iedereen evenveel geluk heeft.

#### Geloof haar:

hecht waarde aan de gevoelens van je dochter. Als ze zich ondermijnd voelt door bepaalde bespottingen, gebaren of gedragingen van andere meisjes (of jongens), dan heeft ze gelijk, wat er van buitenaf ook lijkt te gebeuren. Vertel haar niet dat dit niet waar is of dat ze moet negeren wat er gebeurt. Luister naar haar en geloof haar.

#### Moedig verandering aan:

als de pesterijen uitgaan van mensen in haar vriendenkring, moedig haar dan aan om zich bij een nieuwe groep vrienden aan te sluiten.

#### Zoek patronen:

ontdek waar en wanneer het pestgedrag plaatsvindt. Als ze op bepaalde tijdstippen en plaatsen wordt lastiggevallen, help haar deze te herkennen en te vermijden, of vraag haar vrienden om met haar mee te gaan.

#### Moedig haar aan om er met een leerkracht over te spreken:

als het pesten op school plaatsvindt en ze niet in staat lijkt om alleen met de situatie om te gaan, help haar dan de moed te vinden om er met een leerkracht over te praten: het is het beste om eerst met een leerkracht te praten, en later, als de situatie het vereist, met iemand hogerop.

#### Bespreek het zelf met het schoolpersoneel:

als ze niet alleen met een leerkracht wil spreken, overweeg dan om dit zelf te doen. De meeste scholen hebben een strategie ter bestrijding van pesten en weten hoe ze met de situatie moeten omgaan. Zorg ervoor dat je dochter weet met wie je wil praten en wat je van plan bent te zeggen, zodat ze zich niet verraden voelt.

#### Overweeg of je zelf betrokken moet raken en wat daarvoor het juiste moment is:

Het kan beter zijn dat je dochter dit allemaal alleen doet, zonder dat jouw steun zichtbaar is.

#### Maak haar verantwoordelijk:

pesters zijn vaak lafaards, en het is dikwijls het beste om tegen hen op te staan. Daar is veel moed voor nodig, maar met succes wordt de zelfwaardering alleen maar versterkt. Dit kan van een negatieve ervaring een echt bekrachtigende ervaring maken.

#### Zoek steun:

zoek advies op betrouwbare websites tegen pesten die jongeren de steun bieden van andere tienermeisjes van hun leeftijd of adviseurs die hen op emotioneel vlak kunnen helpen omgaan met pesten en die strategieën kunnen implementeren om het hoofd te bieden aan de pesterijen.





## LATEN WE BEGINNEN ...

- > Houd je gesprekken open genoeg zodat je dochter kan uitleggen wat ze doormaakt. Hebben andere meisjes die ze kent al dezelfde ervaring gehad? Hoe zijn ze met de situatie omgegaan?
- > Wat de oorzaken van het pesten ook zijn, vergeet niet om haar op het hart te drukken dat niets van wat haar overkomt haar schuld is en dat je er altijd zult zijn om haar te steunen.
- > Help haar te begrijpen dat de kenmerken die pesters bespotten vaak dingen zijn waar ze jaloers op zijn of die ze zouden willen hebben.
- > Zou het voor haar nuttig kunnen zijn om op een online forum in gesprek te gaan met anderen die hetzelfde doormaken?



# Plagerijen thuis: wanneer kunnen grapjes thuis een vorm van pesten worden?

Tijdens de adolescentie wordt een meisje van nature gevoeliger voor opmerkingen over haar uiterlijk, en sommige familieleden realiseren zich misschien niet welke impact hun woorden hebben. Levendige discussies en vriendschappelijke grapjes maken uiteraard deel uit van het gezinsleven. Ze kunnen jonge meisjes helpen een mening te vormen en een zekere veerkracht te ontwikkelen tegenover de kritiek van het dagelijks leven. Het is echter belangrijk om onderscheid te maken tussen wat het karakter vormt en wat het zelfvertrouwen aantast.



Grapjes en spotternijen rond de eettafel thuis komen in de meeste gezinnen veel voor, maar ze kunnen zout in de wonden wrijven en tot een verminderde zelfwaardering leiden.






**“Is die of die persoon niet verdikt?”**  
**“Binnenkort ben je dikker dan je moeder!”**  
**“O, wat is dat babyvet toch schattig.”**  
**“Misschien moet je beginnen opletten wat je eet?”**

Klinken die woorden bekend in de oren? Zelfs plagerijen van familieleden over het uiterlijk kunnen een grote impact hebben op jonge meisjes en op de lange termijn hun zelfvertrouwen schaden.

### Grapjes kunnen veel pijn doen

“Meisjes die door familieleden worden bekritiseerd vanwege hun uiterlijk, hebben meer kans om hun gewicht te willen controleren en ongezond te eten, ontevreden te zijn met hun lichaam, zichzelf te vergelijken met anderen, geobsedeerd te zijn met hun uiterlijk, een lager zelfbeeld te hebben en depressiever te zijn dan meisjes die niet geplaagd worden”, legt Dr. Phillippa Diedrichs, psychologisch onderzoekster en lichaamsbeelddeskundige, uit.

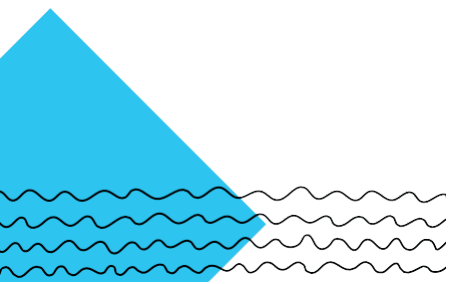
Bovendien hebben warme en ondersteunende familierelaties een positief effect op het lichaamsbeeld van kinderen en hun tevredenheid over hun lichaam. Hoe kunnen we de situatie het beste beheren? 

### Kies de kant van je dochter en bepaal grenzen

Denk goed na over de grens tussen onschuldige grapjes en spotternijen die het lichaamsvertrouwen van je dochter kunnen schaden, zelfs als ze niet zo bedoeld zijn. Door tijdig in te grijpen voorkom je dat dit een familieprobleem wordt. De eerste stap is het uitstippelen van proactieve strategieën die je dochter kan gebruiken om eventuele spotternijen binnen het gezin aan te pakken. Soms is het voldoende om onvriendelijke opmerkingen eenvoudigweg te negeren. In sommige gevallen is het echter verkieslijker om mensen die geneigd zijn dergelijke opmerkingen te maken openlijk te confronteren om hen te laten zien hoe kwetsend hun spot is.

Suki, de mama van de 12-jarige Mai, koos voor de eenvoudigste aanpak toen bepaalde gezinsleden Mai over haar magere lichaam begonnen te plagen door haar te zeggen dat ze meer moest eten. “Ik heb hen verzekerd dat ze goed at, maar dat haar lichaam zo was en dat de spotternijen haar op geen enkele manier zouden helpen”, vertelt Suki. “Ik heb het toen met Mai besproken en haar gezegd dat ze niet te zwaar aan die opmerkingen moest tillen. Ik heb haar gerustgesteld door uit te leggen dat het er alleen toe deed dat ze gelukkig en gezond was.”

Door de kwetsende aard van de spotternijen over het uiterlijk te erkennen, deze praktijk te ontmoedigen en je dochter te helpen bij het ontwikkelen van strategieën om ermee om te gaan, heb je een belangrijke stap gezet naar het versterken en beschermen van haar lichaamsvertrouwen.



## Grapjes binnen het gezin

### Lijst van te ondernemen acties:

Hier is een lijst van dingen om je te helpen de grapjassen van de familie te kalmeren en je dochter te helpen om zich niet meer gekwetst te voelen.

#### Let op kwetsende opmerkingen:

tijdens familiereünies moet je je bewust zijn van eventuele gesprekken of negatieve opmerkingen over gewicht, lichaamsvorm, eetgewoonten of uiterlijk die je dochter kunnen in verlegenheid brengen.

#### Neem het initiatief om het onderwerp te veranderen:

probeer het gesprek naar een ander onderwerp te leiden zonder te overdrijven; als dat nodig is, kun je nog altijd sommigen onder vier ogen spreken. Laat je dochter weten dat dit soort opmerkingen onaanvaardbaar is, dat ze prima is zoals ze is, en dat je er voor haar bent als ze wil praten.

#### Voer een rustig gesprek:

als een familielid je dochter (of iemand anders in aanwezigheid van je dochter) blijft plagen over haar uiterlijk of lichaam, kun je overwegen om privé met de betreffende persoon te praten. Laat je niet te veel meeslepen door je emoties en vermijd confrontaties; kies in plaats daarvan voor neutrale uitdrukkingen. Hoewel een subtielere benadering de juiste oplossing lijkt, moet je soms een meer directe benadering kiezen wanneer de situatie dat vereist. Natuurlijk moet je je houding aanpassen aan de leeftijd van de persoon met wie je praat.

#### Leg de situatie uit:

benadruk hoe belangrijk het is om niet over het uiterlijk te praten en te veel belang te hechten aan het uiterlijk van meisjes of vraag om helemaal geen opmerkingen meer te maken over het lichaam of uiterlijk van je dochter.

### LATEN WE BEGINNEN ...

Wat irriteert je dochter in het bijzonder in de opmerkingen van familieleden? Reageert ze sterker op bepaalde zaken in het bijzonder? Gebruik wat je hebt geleerd om je gesprek met de overige gezinsleden aan te passen. Moedig je dochter aan om met haar vriendinnen te praten: gedeelde ervaringen maken spottende opmerkingen meestal minder persoonlijk en kwetsend.

Heeft je dochter de moed om met de rest van de familie te praten over het effect dat hun woorden op haar hebben?





# Het ouder-kind woordenboek: hoe kan je de communicatie tussen ouders en hun dochters verbeteren?

**Een hulpmiddel om met je dochter te delen, om de communicatie te vergemakkelijken en misverstanden te vermijden.**

Maken je dochter en jij ruzie over de meest onbeduidende dingen? Communiceren hoort gemakkelijk zijn. Maar een misverstand is zo snel gebeurd. Een eenvoudige opmerking over wat je dochter aanheeft en woedend slaat ze de deur achter zich dicht. Je vraagt haar wat ze 's avonds heeft gegeten, en ze concludeert dat je haar dieet bekritiseert.

Zelfs als je haar alleen maar probeert te laten zien dat je om haar geluk en welzijn geeft, blijkt uit haar reacties dat jullie niet op dezelfde golflengte zitten. Daarom hebben we het ouder-kind woordenboek 'Waar heb je het over?!' gecreëerd, dat speciaal bedoeld is om haar te helpen begrijpen wat je ECHT probeert te zeggen.

Geef een kopie ervan aan je dochter. Ze zal gemakkelijker begrijpen dat je haar niet wilt lastig vallen als je het over haar vrienden, haar voeding of haar sociale leven hebt. Dit kan de communicatie tussen jullie verbeteren.



# Wat?

Wat je ouders **ECHT** bedoelen als ze vervelende dingen zeggen:

Ouders zeggen:

**“Je gaat toch niet zo gekleed naar buiten hoop ik!”**

Jij hoort:

**“Wat voor kleren zijn dat? Je bent te bloot.”**



Wat ze echt denken:



Als je een goede vriendengroep hebt, ben je gelukkig en zelfverzekerd. Het is natuurlijk voor een ouder om zich zorgen te maken als ze denken dat je met mensen omgaat die je een slecht gevoel geven.

Ouders zeggen:

**“Wat heb je vanmiddag gegeten?”**

Jij hoort:

**“Ik denk dat je zoals gewoonlijk weer niets gegeten hebt.”**

Wat ze echt denken:



Ouders weten dat een evenwichtige maaltijd goed is voor je lichaam en je hersenen. Als je je goed voelt, zul je in topvorm en zeer gelukkig zijn.



# Wat?

Wat je ouders **ECHT** bedoelen als ze vervelende dingen zeggen:

Ouders zeggen:

**“Ik wou dat je niet zo veel make-up droeg.”**

Jij hoort:

**“Je bent te jong om zoveel make-up te dragen. Ik wil niet dat de jongens je leuk vinden.”**

Wat ze echt denken:

[Yellow bars representing redacted text]

Er is veel druk om er ouder uit te zien en make-up te dragen. Het is leuk om verschillende looks uit te proberen, maar je familie wil niet dat je door je vrienden of de media onder druk wordt gezet om er ouder uit te zien dan je werkelijke leeftijd.



Ze zeggen:

**“Ga je nog steeds met dat meisje om?”**

Jij hoort:

**“Ik hou niet van je vriendin en ik vertrouw haar niet. Ze heeft een slechte invloed op je.”**

Wat ze echt denken:

[Yellow bars representing redacted text]

Als je een goede vriendengroep hebt, ben je gelukkig en zelfverzekerd. Het is natuurlijk voor een ouder om zich zorgen te maken als ze denken dat je met mensen omgaat die je een slecht gevoel geven.

Ze zeggen:

**“Ben je NOG STEEDS met je telefoon bezig? Je bent altijd aan het teksten met vrienden die je nog maar net verlaten hebt.”**

Jij hoort:

**“Ik vind jouw vriendschappen niet belangrijk.”**

Wat ze echt denken:

**“Je hebt heel de dag met je vrienden doorgebracht. Het is belangrijk dat je tijd besteedt aan jezelf en aan je gezin.”**

Je ouders hebben er waarschijnlijk geen bezwaar tegen dat je tijd met je vrienden doorbrengt zolang je ook wat tijd voor je familie houdt. Ze zijn echt geïnteresseerd in wat je vandaag hebt gedaan. Waarom vertel je hen niet de belangrijkste punten?



## Het ouder-kind woordenboek

### Lijst van te ondernemen acties:

#### Praat met je dochter:

vraag haar na te denken over hoe jullie met elkaar praten. Heb je wel eens verkeerd geïnterpreteerd wat de ander bedoelde te zeggen?

#### Ga dieper in op de vraag:

wanneer ze het ouder-kind woordenboek 'Waar heb je het over?!' heeft gelezen, laat haar dan het onderwerp ter sprake brengen. Zo zie je wat haar het meeste dwars zit en wat je in je aanpak zou kunnen veranderen.

#### Ontwikkel een olifantshuid:

probeer niet boos te worden als ze je vertelt dat ze je opmerkingen echt vervelend vindt. Vraag haar in plaats daarvan waarom deze opmerkingen haar ergeren, en hoe ze liever zou zien dat je in de toekomst met dit soort situaties omgaat.

#### Blijf praten:

probeer de volgende keer dat ze boos wordt uit te leggen wat je bedoelt en gebruik het ouder-kind woordenboek om jezelf eraan te herinneren hoe snel een misverstand kan ontstaan.

### LATEN WE BEGINNEN ...

- > Deel het ouder-kind woordenboek met je dochter en vraag haar wat ze ervan vindt. Hoe voelde ze zich bij het lezen van de commentaren? Beseft ze dat wat mensen soms zeggen voor verschillende interpretaties vatbaar kan zijn?
- > Er zullen altijd momenten zijn waarop je dochter je woorden verkeerd zal interpreteren. Maar als je haar laat zien dat het niet je bedoeling is haar van streek te brengen of te kwetsen, bereid je het terrein voor om de volgende keer anders om te gaan met moeilijke situaties. Beloof, samen met je dochter, om over de misverstanden tussen jullie beiden te praten. Dit soort open en eerlijke communicatie schept vertrouwen en versterkt jullie relatie op de lange termijn.
- > Moedig je dochter aan om het ouder-kind woordenboek 'Waar heb je het over?!' met haar vriendinnen te delen en hetzelfde gesprek te voeren dat ze met jou heeft gehad.





# Houding ten opzichte van voedsel: hoe moedig je je dochter aan om gezond en gevarieerd te eten?

Help je dochter echt te genieten van haar eten en te breken met de slechte eetgewoonten van tieners.

Sommige dagen hebben we het gevoel dat we niet goed gegeten hebben, maar zijn sommige voedingsmiddelen echt zo 'slecht' dat we ze moeten verbieden?

“Het belangrijkste aan voeding is om een beetje van alles op een evenwichtige manier te eten”, zegt Dr. Susie Orbach, een gerenommeerde Britse specialiste inzake eetstoornissen en psychotherapeute.

“Voedingsmiddelen labelen als “goed” of “slecht” heeft geen zin. Zo creëer je immers te veel regels die je relatie met voedsel bepalen en eetstoornissen aanmoedigen. En dat is vaak een misvatting.

Vetarme voedingsmiddelen zitten soms vol met suiker en vulstoffen om meer smaak te geven, terwijl de versie van hetzelfde voedsel met een normaal vetgehalte uit voedingsoogpunt beter zou zijn.”

## Jonge meisjes en adolescenten en diëten:

Bij tienermeisjes komt het vaak voor dat lichaamsbeeldstoornissen leiden tot onevenwichtige voedingspatronen. De meeste jonge meisjes gaan op een bepaald moment op dieet en denken vaak dat ze minder moeten eten.

Naarmate ze ouder worden, beginnen velen van hen voedsel te vrezen en als een vijand te zien. Het is dan ook niet verwonderlijk dat voedsel bijna magische deugden ontwikkelt, waarbij sommige voedingsmiddelen in het bijzonder een

magnetische kracht hebben. Het is van essentieel belang dat meisjes al in een vroeg stadium begrijpen hoe ze hun lichaam en geest kunnen voeden met voedzame voedingsmiddelen. Het is niet ongebruikelijk om ze te zien afwisselen tussen een extreem dieet en eetbuien. Eerst hebben ze bepaalde voedingsmiddelen beperkt, en daarna neemt hun eetlust wraak. Als je dochter dit doet, probeer haar dan uit te leggen dat deze aanpak het tegenovergestelde effect kan hebben.

## Doorbreek “slechte” eetgewoonten

Door een caloriearm dieet te volgen kan de stofwisseling vertragen, waardoor het in feite moeilijker wordt om een gezond gewicht te behouden. Bovendien is er niets verleidelijker dan toegeven aan verboden voedsel”, legt Dr. Orbach uit. Door te verklaren dat alle voedingsmiddelen zijn toegestaan en de begrippen “goede” en “slechte” voedingsmiddelen te laten vallen, kan je slimmere keuzes maken.

Dat is de boodschap die Barbara met haar dochter Hannah heeft gebruikt toen ze over dieet begon te praten. “Ik heb haar uitgelegd dat genieten van een gezonde voeding niets te maken heeft met jezelf bepaalde voedingsmiddelen ontzeggen”, legt ze uit. “Ik denk dat het belangrijk is om junkfood en zoetigheden niet aantrekkelijker te maken dan ze al zijn door ze te verbieden. Door haar meer controle te geven en simpelweg over voedsel te praten, kon ik haar helpen om haar eetgewoonten te verbeteren.”

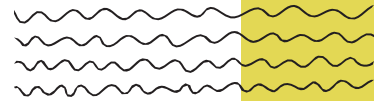


## De relatie tussen voedsel en stemming

Leg je dochter uit dat voeding niet alleen het gewicht beïnvloedt. Een gezonde voeding kan het lichaam mooier maken aan de oppervlakte (huid, haar en gewicht), maar studies gepubliceerd in het British Journal of Psychiatry tonen aan dat goede voeding ook helpt om het lichaam van binnenuit te herstellen, vooral door het energie te geven. Bijvoorbeeld, door veel bewerkte voedingsmiddelen te eten verhoogt het risico op depressie, terwijl dit niet het geval is bij natuurlijke voedingsmiddelen.

## Geef het goede voorbeeld

Help je dochter om in te zien of haar voeding al dan niet evenwichtig is door je eigen eetgewoonten en houding ten opzichte van voedsel aan te passen. Als je dochter kan zien hoezeer jij een gezonde, evenwichtige voeding en de positieve effecten ervan op je uiterlijk en stemming waardeert, zal ze meer geneigd zijn om dezelfde benadering te kiezen voor haar eigen voeding.



## Gevarieerd dieet

### Lijst van te ondernemen acties:

Gebruik de lijst met te ondernemen acties om je dochter – en jezelf – te helpen te stoppen met sommige voedingsmiddelen “slecht” te noemen en de voordelen van een gezonde en evenwichtige voeding te beginnen waarderen.

#### **Betrek je dochter bij de keuze van haar eten:**

maak zoveel mogelijk maaltijden thuis klaar en moedig je dochter aan om je te helpen met de boodschappen en het bereiden van de maaltijden. Ze zal beter begrijpen wat de verschillende voedingsmiddelen zijn en waarom ze essentieel zijn voor een evenwichtige maaltijd.

#### **Maak van voedsel een gezinsactiviteit waarin geen plaats is voor schuld:**

zorg ervoor dat je eigen voeding gezond en evenwichtig is zonder bepaalde soorten voedsel te beperken (tenzij je daar een goede reden voor hebt, zoals een allergie). Laat je dochter zien dat het mogelijk is om alles te eten zonder je schuldig te voelen en dat je graag bepaalde voedingsmiddelen eet wanneer jij er zin in hebt.

#### **Aarzel niet om haar je keuzes uit te leggen:**

als je denkt dat je iets hebt gegeten dat je niet bevalt, probeer het dan te formuleren door bijvoorbeeld te zeggen: “Ik had er echt zin in, maar ik denk dat het me niet goed bevalt. Eigenlijk wilde ik er alleen maar wat van proeven.”

#### **Vergeet mirakeldiëten:**

ze zijn vaak gericht op het beperken van voeding, waardoor we onszelf vitale voedingsstoffen onttrekken. We hebben de neiging om te verlangen naar wat we proberen te beperken. En als we toegeven aan de verleiding, voelen we ons schuldig en storten we ons op deze voedingsmiddelen zonder er zelfs van te genieten.

### LATEN WE BEGINNEN

- > Laat je inspireren door onze lijst van te ondernemen acties om een gesprek aan te gaan over voedingsmiddelen die volgens haar “goed” of “slecht” zijn. Waarom denkt ze dat sommige voedingsmiddelen “slecht” zijn?
- > Moedig haar aan om dit onderwerp met haar vriendinnen te bespreken. Wat leert ze door te luisteren naar wat zij te zeggen hebben over hun eigen relatie met voedsel?
- > Is je dochter zelfzeker genoeg om hierover vragen te stellen aan een leraar natuurwetenschappen of lichamelijke opvoeding?



# Laat je dochter de voordelen van lichaamsbeweging zien

**De voordelen van lichaamsactiviteit gaan veel verder dan het fysieke. Ontdek het wetenschappelijke bewijs dat een positieve relatie aantoont tussen lichaamsbeweging en lichaamsbeeld en geef je dochter een voorliefde voor lichaamsbeweging.**

Naar de fitness gaan of onze sportkleding aantrekken kan lastig zijn, maar volgens de Britse National Health Service heeft lichaamsbeweging positieve effecten zoals een betere zelfwaardering, stemming, slaapkwaliteit en meer energie, terwijl de risico's van stress worden verminderd.





Hetzelfde geldt voor je dochter. Je hoeft geen ploegleider of prima ballerina te zijn om de voordelen van lichaamsbeweging te voelen. Je dochter hoeft alleen een activiteit te vinden die ze leuk vindt en die haar aan het bewegen zet.

Als ze regelmatig gaat sporten zal ze zich waarschijnlijk beter voelen over zichzelf en haar lichaam, ongeacht of haar sportactiviteit nu wel of niet een grote invloed heeft op haar figuur.

### Het verband tussen lichaams oefening en lichaamsbeeld

Uit onderzoek is gebleken dat mensen die lichamelijk actief zijn een beter lichaamsbeeld hebben dan mensen die niet aan sport doen. Bovendien maakt een positief lichaamsvertrouwen het gemakkelijker om sport te beoefenen, wat de lichamelijke en geestelijke gezondheid verbetert.

Als je dochter je ziet sporten en al de positieve effecten op je ziet, zal ze eerder denken dat het iets positiefs is om ook in haar eigen leven toe te passen.

Martine, de mama van de 15-jarige Lucy, vertelt ons dat ze een levensstijl verkiest die gebaseerd is op lichamelijke conditie en gezondheid en zegt dat dit allemaal een invloed heeft gehad op haar dochter. "Mijn dochter is het ermee eens dat het belangrijker is om te sporten en je goed te voelen dan jezelf veel te ontzeggen om een zo slank mogelijke taille te krijgen", zegt ze.

**"Mijn dochter is het ermee eens dat het belangrijker is om te sporten en je goed te voelen dan jezelf veel te ontzeggen om de taille van een model te krijgen"**

**Martine**  
huismoeder

### De adolescentie is de ideale tijd om nieuwe activiteiten te ontdekken

Deskundigen erkennen dat het niet ongewoon is voor meisjes in de adolescentie om niets meer te willen weten van de activiteiten die ze tot dan toe leuk vonden. Maar het is ook in deze periode dat hun zelfwaardering het kwetsbaarst is en de voordelen van lichaamsbeweging hun lichaamsvertrouwen echt kunnen versterken. Het is tijd om nieuwe manieren te ontdekken om in vorm te blijven, een activiteit te vinden die ze leuk vinden en alle voordelen te benadrukken.

"We hebben verschillende activiteiten samen uitprobeerde en daarna hebben we de voordelen van een goede conditie besproken", vertelt Martine. "Lucy geniet nu samen met haar vriendin van haar lessen lichamelijke opvoeding en heeft zelfs een wedstrijd van 10 km gelopen."



## Wees lichamenlijk actief

### Lijst van te ondernemen acties:

Gebruik onze lijst met te ondernemen acties om je dochter aan te moedigen verschillende activiteiten uit te proberen en haar te helpen de activiteit te vinden die haar het beste bevalt.

#### Steun je dochter in haar keuze van activiteiten als tiener:

laat haar die activiteiten doen zolang ze ze leuk vindt.

#### Probeer samen nieuwe activiteiten uit:

als je een sport vindt die jullie allebei leuk vinden, kun je zelfs van de gelegenheid gebruik maken om samen kwaliteitstijd door te brengen.

#### Maak er een gelegenheid van om te socialiseren:

door zich bij een team of een klas met vrienden aan te sluiten, zal ze tijdens het sporten ook sociale contacten hebben, wat meestal leuker is. En als ze plezier heeft, zal ze meer gemotiveerd zijn om sport te blijven beoefenen.

#### Het is allemaal een kwestie van ingesteldheid:

bespreek met je dochter de sterktes die atleten nodig hebben om te slagen: mentale kracht, gerichte krachttraining, zelfdiscipline, vastberadenheid, leiderschap. Ze zijn dus niet allemaal fysiek!

#### Laat haar zien dat atleten allemaal een verschillend lichaam hebben:

De vorm van hun lichaam wordt bepaald door wat hun lichaam moet presteren. De essentiële factor hierbij is wat het lichaam kan doen en niet het uitzicht ervan.

#### Houd de aandacht van je dochter meer gericht op hoe ze zich voelt dan op hoe ze eruit ziet:

als ze haar lichaam gaat bekritisieren, help haar dan om een genuanceerd standpunt in te nemen en zich te concentreren op haar gezondheid en haar prestaties in het algemeen. Het helpt niet om te streven naar de perfectie van de media of het lichaam van professionele atleten.

### LATEN WE BEGINNEN ...

- > Begin het gesprek met je dochter door te praten over hoe ze zich voelt als ze traint.
- > De oefening kan zowel mentaal als fysiek zijn. Praat met je dochter over wat er in haar hoofd omgaat als ze traint.
- > Vergeet niet dat ze zich ontmoedigd of verslagen kan voelen als ze te competitief is met zichzelf, dus herinner haar eraan dat het doel is om plezier te hebben.
- > Zou je dochter genoeg zelfvertrouwen hebben om een van haar sportidolen aan te schrijven om te weten te komen hoe hij of zij zich voelt bij het sporten?

# Nu ben jij aan zet ...



Wij hopen dat je deze bron nuttig en relevant hebt gevonden voor jezelf en voor je dochter op dit moment in haar leven.

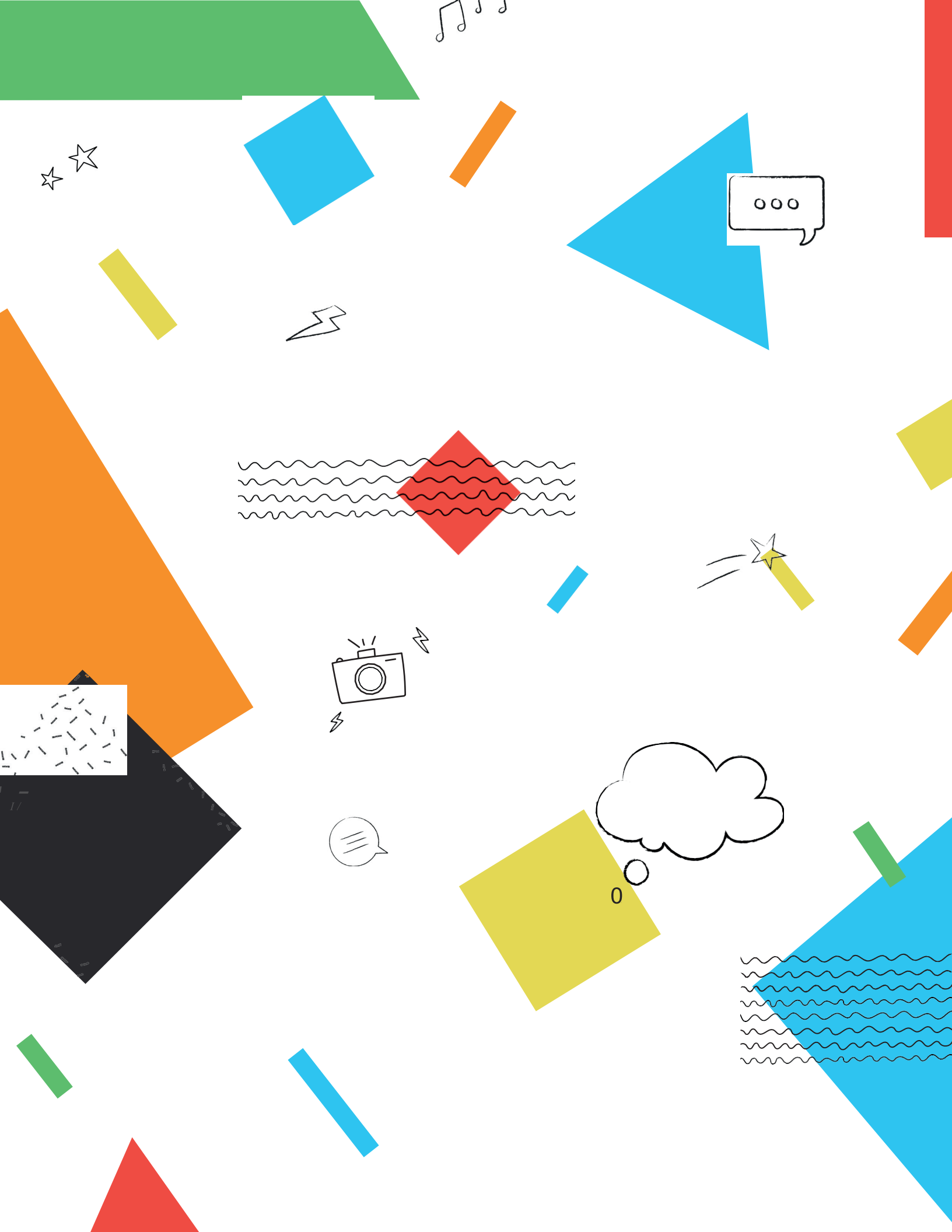
Deel activiteiten en tips met haar en houd rekening met onze lijst van te ondernemen acties om in gesprek te gaan en boodschappen over een positief lichaamsbeeld te blijven geven.

Blijf vooral in dialoog over haar gedachten en gevoelens. Op die manier bevorder je haar vertrouwen en help je haar inzien dat je haar als een rijp, uniek en geliefd individu respecteert.

En vergeet niet dat het, op een paar kleine zorgen na, bijzonder spannend en lonend is voor een ouder om te zien hoe hun kleine meisje een zelfverzekerde en onafhankelijke jonge vrouw wordt, klaar om een gelukkig en bevredigend leven te beginnen.

Ga voor meer informatie en steun naar <https://www.dove.com/be/nl/dove-self-esteeem-project.html>







# Referenties

## Hou van jezelf

Mirror, mirror — Onderzoekcentrum voor sociale kwesties  
Centre for Appearance Research

## Praten over het lichaam: gebruik de kracht van woorden om je een goed te voelen

Psychology of Women Quarterly  
International Journal of Eating Disorders  
'Fat Talk Free Week'

## Heeft je dochter een vertekend beeld van schoonheid door de media?

'Ads Everywhere: The Race to Grab Your Brain' — Psychology Today  
Body Image — MediaSmarts  
'Girls' Attitudes Explored... Role Models' — Girlguiding  
'Pretty as a Picture' — Credos  
De video Evolution

## Pesten: wordt er met het uiterlijk van je dochter gespot?

'No Place for Bullying' — Ofsted  
StopBullying

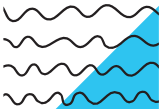
## Hoe moedig je je dochter aan om gezond en gevarieerd te eten?

'Susie Orbach on Eating' — Dr. Susie Orbach  
'Dietary pattern and depressive symptoms in middle age' — The British Journal of Psychiatry  
'Your Diet May Be Depressing You' — Rodale News report on The British Journal of Psychiatry

## Laat je dochter de voordelen van lichaamsbeweging zien

'Benefits of exercise' — NHS choices  
'Body confidence campaign': voortgangsrapport 2013 — Verenigd Koninkrijk  
'Changing the Game for Girls' — Women's Sport and Fitness Foundation

*Om hun privacy te beschermen, zijn de namen van de mensen die in onze verhalen voorkomen veranderd. Maar alle verhalen zijn authentiek.*



# Andere bronnen en inspiratiebronnen

## Films – voor je dochter

### Rebel

(2012) V.S.: ouderlijk toezicht aanbevolen) Merida, een Schotse prinses die geïnteresseerd is in boogschieten en paardrijden, krijgt van haar moeder te horen dat deze activiteiten geen prinses waardig zijn en dat ze moet trouwen. Merida besluit haar moeder uit te dagen, maar het gaat niet zoals gepland en ze zal een manier moeten vinden om de situatie op te lossen.

### Inside Out

(Juni 2015) V.S.: ouderlijk toezicht aanbevolen) Wanneer haar vader aan een nieuwe baan begint en ze uit haar vertrouwde omgeving wordt weggehaald, heeft Riley moeite om zich aan te passen aan haar nieuwe leven in San Francisco. Ze laat zich leiden door haar emoties – Vreugde, Angst, Woede, Afkeer en Verdriet – die samen proberen Riley te helpen zich aan te passen aan haar nieuwe leven en haar nieuwe school, terwijl ze schippert tussen de ups en downs van het opgroeien.



## Documentaires – voor jou

### America The Beautiful

(Aangepaste versie VS: ouderlijk toezicht aanbevolen voor kinderen jonger dan 13 jaar) – Om de obsessie met schoonheid in de Verenigde Staten te bestrijden, richt de documentaire zich op het verhaal van een 12-jarig model dat een vrouw wordt in de mode-industrie. Er komen ook thema's aan bod als plastische chirurgie, idolenering, geretoucheerde reclame en menselijke onzekerheid.

### America The Beautiful 2: The Thin Commandments

(2011) – Dit keer richt het team van America The Beautiful zich op het probleem van overgewicht in de Verenigde Staten. De documentaire analyseert de obsessie met gewicht en observeert de verschillende relaties met voedsel, diëten en de meningen van medische experts op dit gebied.

### Beauty Mark

(2008) – Deze film presenteert een alarmerende, ergerlijke en soms humoristische kijk op de krachten die onze perceptie van schoonheid vormgeven, vanuit het perspectief van psychotherapeuten en van Diane Israel, een wereldbekende voormalige triatlete. Ze vertelt haar eigen verhaal, terwijl ze andere bekende atleten, bodybuilders, modellen en lokale tieners interviewt over hun ervaringen met hun zelfbeeld.

### Miss Representation

(2011) – Miss Representation, een documentaire van actrice en activiste Jennifer Siebel Newsom, onthult de redenen voor het schrijnende gebrek aan vrouwen, in vergelijking met mannen, in belangrijke posities overal ter wereld. Er wordt ook ingegaan op de cruciale rol van de media in de houding van de maatschappij ten opzichte van het uiterlijk van vrouwen en hoe dit de zelfwaardering en het zelfvertrouwen van jonge meisjes over de hele wereld beïnvloedt.

## Boeken – voor jou

### Survival of the Prettiest: The Science of Beauty

(1999) van Dr. Nancy Etcoff, directrice van het programma voor esthetiek en welzijn van het departement psychiatrie van Harvard University – Waarom geven mannen de voorkeur aan blondines? Waarom schilderen vrouwen hun lippen rood? Waarom streven mannen naar een V-vormige figuur? Wat is schoonheid?

### Bodies

(2009) van Susie Orbach – Ongeveer dertig jaar na de publicatie van Fat is a Feminist Issue, bespreekt dit boek hoe onze perceptie van ons lichaam een weerspiegeling is van de manier waarop we onszelf zien en stelt de fundamentele vraag: hoe zijn we zover gekomen?

### Skin Deep

(2004) van Catherine Barry – Een roman over een jonge vrouw die gelooft dat ze het geluk zou vinden dat ze zo hard nodig heeft als ze maar mooi en sexy was. Kun je echt geluk bereiken door onder het mes te gaan?

### Life Doesn't Begin 5 Pounds From Now

(2006) van Jessica Weiner – Een stap-voor-stap gids om de "taal van het vet" te ontcijferen en vanaf vandaag van je lichaam te houden. Door je gedachten, woorden en daden te veranderen, kun je je lichaam beter waarderen.

## Boeken – voor je dochter

### Ask Elizabeth

(2011) van Elizabeth Berkley – De actrice, beroemd om haar rollen als Jessie Spano in Saved by the Bell en Nomi Malone in Showgirls, is ook de bedenker van de Ask-Elizabeth campagne, volgens welke ze een boek heeft gemaakt dat vertelt over alle moeilijke fasen die je doormaakt tijdens het opgroeien. Dit boek ziet eruit als een notitieboekje, met passages die zijn geschreven door echte tieners die hun advies en ervaringen delen. Met de hulp van een groep specialisten geeft Elizabeth Berkley tienermeisjes tips over seks, voeding, lichaamsbeeld, persoonlijke relaties en het uiten van emoties.

### All Made Up: A Girl's Guide to Seeing Through Celebrity Hype... and Celebrating Real Beauty

(2006) van Audrey D. Brashich – De auteur maakt een grondige studie van het effect van de media en de popcultuur op het lichaamsbeeld van tienermeisjes. Door het accent te leggen op hoe vrouwen zich met elkaar vergelijken en proberen een onrealistisch en lichaamsbeeld te bereiken dat in sterke mate door de media wordt bepaald, dringt Brashich erop aan dat we onszelf kunnen bevrijden van de canons van schoonheid en leren om van onszelf te houden zoals we zijn.

### Body Drama: Real Girls, Real Bodies, Real Issues, Real Answers

(2007) van Nancy Amanda Redd – Redd gaat in op problemen in verband met het lichaamsbeeld die jonge vrouwen niet altijd durven te bespreken met hun ouders of arts. Het boek belicht acne, overgewicht en andere problemen die kunnen bijdragen aan het ondermijnen van het zelfbeeld van jonge vrouwen. Bovendien bevat het onbewerkte foto's van vrouwen met uiteenlopende maten en figuren, wat benadrukt dat een "normaal" lichaam niet bestaat en dat we van alle verschillende figuren moeten houden en ze aanvaarden.



# Onze partners

## NEDIC

Dove werkt samen met NEDIC om een gemeenschappelijke visie te bewerkstelligen: een wereld waarin jonge meisjes zich geen zorgen meer maken over hun uiterlijk. Tussen 2004 en 2017 hebben we 29 miljoen jongeren over de hele wereld geholpen. Samen creëerden we Free Being Me (Vrij om mezelf te zijn), een gloednieuw programma rond zelfwaardering voor jonge meisjes over de hele wereld. Surf naar [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) voor meer informatie.

