

Beeld/spraak

Rudi VAN BEEK/Jozefien VAN HUFFEL

BEERSE | Er zijn mensen die brommen en mensen die blinken. Allebei hebben ze altijd prijs. De een draait en krijgt een koude dag. Eigenlijk te koud voor een bezoek aan de jaarlijkse Kapellekensmarkt, denkt hij onderweg. Natuurlijk is er geen kat, mort hij even later. De ander draait en wint, voldoende om zich er aan te warmen. Een babbel met een oude bekende in de Sint-Corneliskapel. De rode wangen van een kleinzoon. Altijd prijs, altijd iets om over te brommen. Of om van te blinken. De keuze is aan ons.



'Ik ben te dik!'



ZIEZOZORGEN

Lieve SWINNEN

„ Een meisje van zeventien is op die leeftijd al 250.000 keer blootgesteld aan beelden van grote, slanke dames. Dat stelt Eva Brumagne van vrouwenbeweging Femma. Die ijvert voor paspoppen met een maatje meer, omdat het ideaalbeeld dat nu wordt voorgehouden veel te veel jongeren – vooral meisjes, maar toch ook jongens – onzeker maakt.

Inderdaad. Kristel van zeventien, een in mijn ogen beeldig meisje, heeft een negatief zelfbeeld. Ook over haar uiterlijk. „Bekijk mijn klasgenoten eens, zij kunnen twee keer in mij”, klaagt ze. Het helpt niet om haar te overtuigen van het tegendeel. Nu ze in haar studie een moeilijke periode doormaakt, is ze er nog meer van overtuigd dat ze niet meer meetelt, minder is dan de anderen. Het risico dat Kristel controle probeert te verwerven over eten/gewicht is groot. Omdat ze daarin dan misschien wel kan uitblinken.

Ook Tina, die nog maar acht is, is voortdurend bezig met haar uiterlijk en gewicht. Ze eet slecht, wil niet dik worden. Haar mama wordt er tureluurs van.

Lotte consulteert hier niet vanwege een eetprobleem, maar ze is wel erg begaan met gezonde voeding. Ze gaat daar perfectionistisch mee om, een houding die in alles terugkeert: haar studie, haar omgaan met vriendinnen. Ik moet bewaken dat ze niet te mager wordt.

We spiegelen ons allemaal aan anderen, het liefst aan succesvolle mensen, aan hen die in de media komen, aan het ideale. Het is voor een volwassene al moeilijk om zich niet te laten verblinden door uiterlijkheden. Voor kinderen zijn het zichtbare en het tastbare de norm. Voor een jongere al helemaal. Jongeren kiezen een rolmodel op wie ze willen gelijken. Hun gedachten en gevoelens verstopten ze achter gesloten deuren.

Soms loopt het uit de hand, wordt te ver gegaan in het willen vermageren. Ik probeer preventief te werken, uit te leggen wat er kan gebeuren of hoe denken en voelen kunnen worden gestuurd in één richting: „Ik ben te dik.” Graag gebruik ik daarbij het boek *Het hoeveelweegijlichaam* van Marenne Welten (uitgeverij Clavis). Het beschrijft hoe iemand na een onschuldig voorval – „Je weet nog precies wanneer, waar en door wie die ogenschijnlijk onschuldige vraag werd gesteld, in de tuin van een vriendin, haar zus kneep je in je been en vroeg: ‘Hoeveel weeg jij eigenlijk?’” – geobsedeerd geraakt door gewicht, door eten. Hoe ze heel slim wordt in het niet eten, alles kent van calorieën, alles vertaalt in getalletjes. Hoe ze de smaak te pakken krijgt van niet en nee. Niet eten is een manier om baas te worden over je emoties en je leven, maar de controle geraakt stilaan zoek. Wanneer jij niet de baas bent over het eten,

maar het eten de baas is over jou, zit je met een ernstig probleem. Dat vraagt gespecialiseerde hulp, zowel op medisch als psychologisch vlak.

Zover hoeft het niet te komen. Een aantal dingen kun je zelf. Werk aan een goed-genoeg-zelfbeeld (herinner je: positieve zelfervaringen en relationele ervaringen bevorderen, negatieve ervaringen opvangen). Leer je kind dat het niet perfect moet zijn. En relatieveer zelf. Een kind dat ziet dat je fouten mag maken, is een stuk stressbestendiger. Praat over wat je rondom je ziet, hoe dat verschilt van de media. Praat positief over mensen die 'anders' zijn. Eet gezond, de kans dat je kind overgewicht – vaak het begin van diëten – ontwikkelt, is een stuk kleiner. Fixeer echter niet op gewicht (ook niet op je eigen gewicht). Het ene kind is anders gebouwd dan het andere. Ga samen sporten. Bewegen maakt dat je minder piekert en dat je je beter in je vel voelt. Bovendien is het lichamelijk ook prima. Twee vliegen in een klap dus.

Uiteraard kan je kind echt te zwaar zijn. Obesitas – en daarmee samengaannde suikerziekte – vormt stilaan een bedreiging voor onze samenleving. Daarover zeker later meer. Te is nooit goed, weet mijn collega. Alleen in 'tevrede' en 'te Lourdes op de bergen', zoals haar oma altijd beweert.„