

# De zelfvertrouwen kit

Meer vertrouwen krijgen in jouw lichaam  
en jongeren om je heen daarmee helpen



# Inhoud

## 03 Inleiding

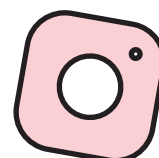
Onze missie is de perceptie van schoonheid veranderen. Doe je mee?

## 05 Waardeer je lichaam om je kind te helpen

Geef het goede voorbeeld zodat je kind zich goed voelt in zijn of haar lichaam.

## 07 Social media, Filters & Het 'selfiegesprek' voeren

Help je kind zich in de onlinewereld te bewegen.



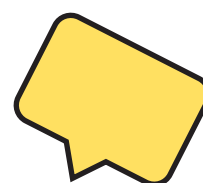
## 11 Stop pesten

Steun je kind als hij of zijn om zijn of haar uiterlijk wordt gepest.



## 17 De communicatie verbeteren tussen jou en je kind

Een handig hulpmiddel om je te helpen bij lastige gesprekken.



## 23 Lichaamskenmerken

Ontdek de voordelen van focussen op gevoelens en onze lichamelijke kenmerken.



## 27 Individualiteit vieren

Denk na over de unieke eigenschappen, afkomst en talenten van je kind om zijn of haar zelfvertrouwen te vergroten.



# Onze missie is de perceptie van schoonheid veranderen.

**Doe je mee?**



Wij van Dove willen jonge mensen stimuleren positief te denken over hun lichaam en hoe ze eruit zien. Zo kunnen ze dan alles uit hun leven halen.

**De Zelfvertrouwenkit is geschreven door experts voor volwassenen als jezelf die een speciaal kind in hun leven willen helpen bij het ontwikkelen van vertrouwen in hun lichaam. Of je dus ouder, grootouder, verzorger, mentor, tante, oom, of vertrouwde oudere vriend bent, deze kit is voor jou!**

Onze missie is  
om meer dan

**250  
MILJOEN**

**jongeren over de hele wereld  
te helpen hun zelfbeeld,  
zelfrespect en vertrouwen  
in hun lichaam te  
verbeteren.**

Onderzoek toont aan dat volwassenen belangrijke rolmodellen zijn voor het lichaamsvertrouwen van de jongeren. Met het juiste advies, de juiste hulpmiddelen en vaardigheden, kun je een positieve invloed hebben op een bijzonder kind in je leven door te helpen zich meer op zijn of haar gemak en zelfverzekerder in hun lichaam te voelen. We hopen dat het advies en de activiteiten die in deze kit worden beschreven, je zullen helpen!

We weten dat lichaamsbeeld een belangrijke invloed heeft op de fysieke en mentale gezondheid van jongeren, hun ambities en hun relaties. Door tijd te besteden aan de artikelen en activiteiten in deze kit, investeer je in de gezondheid en het welzijn van je kind.

Deze lessen zijn bedoeld voor volwassenen die kinderen en tieners willen helpen.

**Voel je vrij om de artikelen en activiteiten te selecteren die het beste passen bij de ontwikkelingsfase van je kind.**

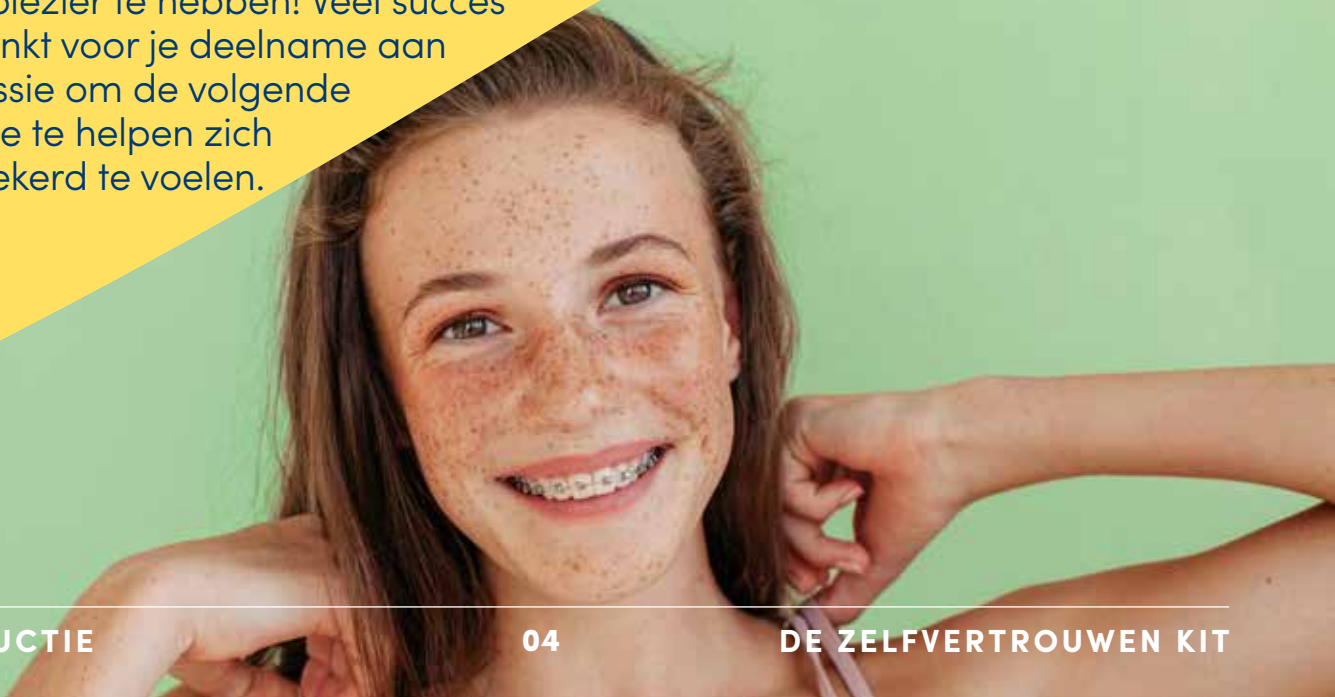
Vergeet niet om open te blijven staan en veel plezier te hebben! Veel succes en bedankt voor je deelname aan onze missie om de volgende generatie te helpen zich zelfverzekerder te voelen.

## Zelfrespect

**Ons algemene oordeel over onze eigenwaarde**

## Lichaamsvertrouwen

**Wat we vinden over hoe we eruitzien en wat ons lichaam voor ons kan doen.**



# Waardeer je lichaam om je kind te kunnen helpen



**Als je wilt dat je kind opgroeit met een goed gevoel van eigen- en lichaamswaarde, kun je het volgende doen: Jezelf en je lichaam accepteren en waarderen**

Zelfkritiek komt veel voor bij jonge mensen: hoe vaak heb jij je kind niet gezegd dat hij of zij net zoveel waard is als een ander? Maar soms hebben volwassenen zelf ook een slecht gevoel van eigenwaarde, en het is mogelijk dat je je kind onbedoeld slechte gewoonten bijbrengt doordat je door zelfkritiek het slechte voorbeeld geeft. Heb je ooit in de spiegel gekeken en gefronst, of heb je geklaagd over hoe je eruitziet? Misschien doe je het onbewust.

## **Zelfvertrouwen in je lichaam begint met houden van wie je bent**

Het is zorgwekkend dat uit onderzoek blijkt dat ouders, verzorgers, familieleden en mentoren die niet tevreden zijn met hun lichaam, vaker kinderen hebben die ook een laag zelfbeeld hebben. Bovendien mis je de voordelen van meer zelfvertrouwen, zoals een betere fysieke en mentale gezondheid, meer welzijn, gelukkiger relaties en meer zelfvertrouwen op het werk en thuis. Het is niet gemakkelijk om de manier waarop je over je lichaam denkt te veranderen, maar het goede nieuws is dat we enkele tips zullen geven over hoe je jouw lichaam kunt gaan waarderen en respecteren. Je kind zal vervolgens jouw positiviteit oppikken.

# Lichaamsacceptatie

## Actie-checklist



- Maak een reis terug in de tijd**  
Bekijk foto's van jezelf van een paar jaar geleden. Je zult misschien ontdekken dat, hoewel je destijds ontevreden was over je lichaam, je je nu realiseert dat je er eigenlijk goed uitzag. Dit is een goede oefening om je lichaam te accepteren en ervan te genieten zoals het is.
- Geef je lichaam de eer voor alles wat het heeft doorgemaakt**  
Onthoud dat je lichaam heeft geleefd, gewerkt en je door het leven heeft gesleept. Je hebt voor je kind en anderen gezorgd en verschillende moeilijke periodes doorstaan. Het is normaal dat ons lichaam verandert naarmate we ouder worden. Je lichaam is verbazingwekkend. Even de tijd nemen om dankbaar te zijn voor je lichaam en wat het voor je heeft gedaan, kan je lichaamsvertrouwen verbeteren.
- Vergelijk jezelf niet met beroemdheden of influencers**  
Bedenk dat de beelden in advertenties en op social media vaak op verschillende manieren digitaal worden bewetkt met filters en dergelijke. Ze zijn niet realistisch en het is daarom niet eerlijk jezelf daarmee te vergelijken.
- Herstel het contact met je lichaam**  
Neem de tijd om de functies van je lichaam te herkennen en erkennen door het te gebruiken. Doe wat eenvoudige strekoefeningen voor je rug en nek, maak iets met je handen, of adem diep in om de kracht en aanwezigheid van je lichaam te voelen.



- Focus op positiviteit**  
Bespreek met je kind de dingen die je leuk vindt aan elkaars persoonlijkheid, prestaties en talenten. Maak alleen opmerkingen over positieve aspecten en probeer specifieke voorbeelden te geven. Luister naar wat jouw kind in je bewondert en herinner jezelf hieraan wanneer je zelf een boost nodig hebt.  
Kies samen met je kind een codewoord dat hij of zij kan gebruiken als je onaardig of negatief over jezelf bent. Dit zal je helpen om hiervan bewust te blijven, en je kind in staat te stellen positief over hun lichaam te denken.
- Waardeer jezelf**  
Sta een week lang elke ochtend voor de spiegel en noteer vijf dingen die je leuk vindt aan je uiterlijk en vijf dingen die je leuk vindt aan je persoonlijkheid.  
Praat met je kind over hoe je over je eigen lichaam denkt. Concentreer je op de dingen die je waardeert, en leg vooral de nadruk op de functies van je lichaam (bijv. creatieve expressie, beweging, fysieke zintuigen en het vermogen om te rusten, te genezen en te herstellen).

# Social media

## Filters & het 'selfiegesprek'



Sommige 'gesprekken' vormen een overgangsrитуeel tijdens het opgroeien, bijvoorbeeld het bespreken van hoe je omgaat met de pestkop van de klas of onderwerpen als seks en puberteit.

Met de huidige opkomst van social media, selfies en filters die je uiterlijk veranderen, is dit het moment voor het 'selfiegesprek' om je kind te helpen zich te bewegen in de onlinewereld.

Aan de slag



## Hoe beïnvloeden social media het welzijn?

We kunnen met zekerheid stellen dat social media niet zal verdwijnen. Meer dan een derde van de tieners scrollen drie uur per dag (of meer) door hun feeds. Het kan ons helpen contact te houden met vrienden en familie, herinneringen vast te leggen, meer te weten te komen over mensen met verschillende achtergronden en zelfs de nieuwste dansgekte onder de knie te krijgen.

Maar hoe komt het dat hoe meer tijd jonge mensen op social media doorbrengen, hoe groter de kans is dat ze een laag zelfbeeld, een slechte gemoedstoestand en een laag vertrouwen in of lage acceptatie van hun lichaam ervaren?

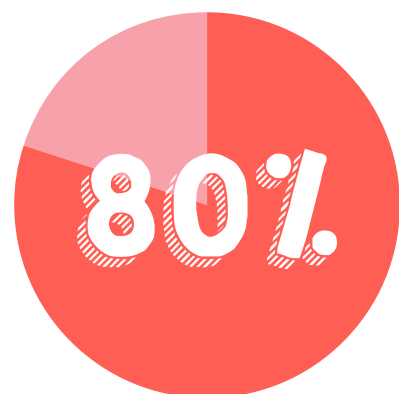
**Wetenschappers geloven dat het gaat om hoe (in plaats van hoeveel) jongeren social media gebruiken dat bepalend is in hoeverre social media een positieve of negatieve invloed heeft op hun leven.**

Door actief met anderen om te gaan en inhoud te delen, kunnen we ons verbonden voelen en onze stemming verbeteren. Maar als we (te) veel tijd besteden aan passief scrollen, kunnen we ons ook eenzaam en niet-verbonden voelen. Het kan ons doen focussen op hoe we eruitzien en laten voelen dat we niet 'goed genoeg' zijn als we er niet op een bepaalde manier uitzien.

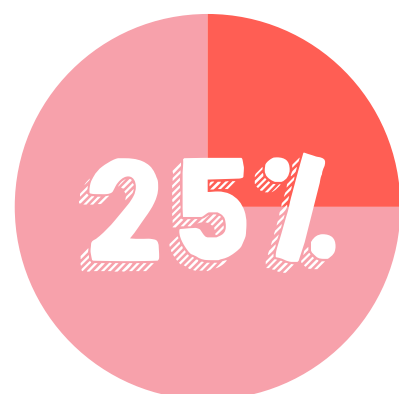
Als het gaat om de relatie tussen social media en een laag vertrouwen in het lichaam, kan het zoeken naar bevestiging via likes en reacties, naast het maken van vergelijkingen met anderen, ook een negatief effect hebben. Een van de belangrijkste oorzaken hiervan is dat veel van de foto's die we online zien, digitaal gemanipuleerd zijn en niet representatief zijn voor het echte leven.



van alle tieners besteedt minstens drie uur per dag aan browsen door hun feeds



van alle meisjes zegt dat ze hoe ze eruitzien vergelijken met andere mensen op social media



van alle meisjes denkt dat ze er zonder hun foto's te bewerken niet goed genoeg uitzien

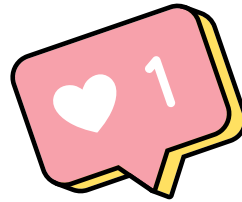


## Digitaal bewerken versus realiteit

We zien meestal alleen de hoogtepunten van het leven van mensen op sociale media, en de meeste mensen delen alleen de 'beste' foto's van zichzelf. Als de afbeeldingen die je kind online ziet allemaal zorgvuldig zijn samengesteld, en bewerkt, kan dit een negatief effect hebben op het zelfvertrouwen.

Vier op de vijf meisjes vergelijken hoe ze eruitzien met anderen op sociale media, dus kan het maken en posten van de 'perfecte selfie' eerder een verplichting dan een fijne ervaring worden. Ons recente onderzoek toont aan dat meisjes gemiddeld tot 14 selfies nemen in een poging de juiste 'look' te krijgen voordat ze er een uitkiezen om te posten. Filters maken het mogelijk ons uiterlijk te veranderen om onrealistische schoonheidsnormen na te bootsen, bijvoorbeeld het verwijderen van oneffenheden, de huid helderder maken of wimpers langer maken. De lijst gaat maar door.

Selfies maken en filters gebruiken kan een bron van creativiteit en zelfexpressie zijn. Maar wanneer ze worden gebruikt om te voldoen aan de schoonheidsidealen van de samenleving, of, omdat je kind geen vertrouwen heeft in het posten van onbewerkte foto's, is dit een teken dat er een probleem kan zijn. Een kwart van de meisjes gelooft zelfs niet dat ze er goed genoeg uitzien zonder fotobewerking. Dit is dus het juiste moment voor het 'selfiegesprek'.



Meisjes nemen gemiddeld tot wel

14

selfies in een poging de juiste 'look' te krijgen voordat ze er een posten



# Het selfiegesprek

## Actie-checklist



### **Digitaal bewerken begrijpen**

Bespreek de technieken en hulpmiddelen die mensen gebruiken om hun afbeeldingen te bewerken en maak samen een lijst. Zoek naar 'A Selfie' op YouTube, een korte film van het Dove Self-Esteem Project. De video helpt om de poses, camerahoeken, speciale belichting, make-up en filters te onthullen die in de 'perfecte Insta-shot' worden gebruikt.

### **Niet vergelijken**

Als je kind aan het scrollen is, herinner hem of haar er dan aan dat wat je ziet, de zorgvuldig samengestelde hoogtepunten van iemand anders is. Bespreek of afbeeldingen op social media een redelijke vergelijking zijn (hint: dat is niet zo). Als het om een tiener gaat, bekijk dan 'Girls Room' op [Dove.com/GirlsRoom](https://www.dove.com/girlsroom). Dit is een dramaserie van zes afleveringen over social media, lichaamsbeeld en vergelijking.

### **Maak social media weer 'sociaal'**

Praat over manieren om social media doelgerichter te gebruiken om actief contact te maken met andere mensen. Herinner je kind eraan om accounts waar hij of zij negatieve gevoelens bij krijgt niet meer te volgen, of gebruik de 'verbergen'-functie op apps als Instagram.

### **Pak cyberpesten aan**

Ontwikkel een plan voor hoe je kind kan omgaan met online pesten. Herinner je kind eraan dat, naast praten met een vertrouwde volwassene wanneer hij of zij online pesten opmerkt, veel socialmediaplatforms functies bieden om online pesten te verbergen, blokkeren en rapporteren.



### **Zorg voor diverse en betekenisvolle inhoud**

Bespreek manieren om een meer opbeurende, diverse en positieve online ruimte voor zichzelf en anderen te creëren. Bespreek hoe je kind meer tijd kan besteden aan het posten van dingen die zijn of haar interesses weerspiegelen, activiteiten met vrienden, en persoonlijke kwaliteiten die niets te maken hebben met hoe iemand eruitziet. Daag elkaar uit om filters een maand lang op te geven om te ontdekken hoe jij en je kind zich daarbij voelen.

### **Leer advertenties te herkennen**

Nu influencers op social media populairder worden dan ooit, kan het moeilijk zijn om te zien wat een advertentie is en wat niet. Blader samen door de socialmediafeed van je kind en oefen met het spotten van posts met of zonder gesponsorde inhoud.

### **Log uit**

Moedig je kind aan om af en toe een pauze te nemen van social media wanneer je kind zich overweldigd voelt of er niet van geniet. Stel schermtijdlimieten in en maak een wandeling, laat je kind iemand bellen, of laat hem of haar iets creatiefs te doen wat je kind maar wil, in ieder geval weg van het scherm.

# Stop pesten

## Word je kind geplaagd met zijn of haar uiterlijk?



### **Van kwetsend plagen tot ernstig pesten: help je kind bij het navigeren door deze emotionele achtbaan.**

Pestkoppen zijn zelden origineel in hun beledigingen. Wat waren de meest voorkomende plagerijen of beschimpingen toen jezelf jong was? 'Brillie', 'dikzak' of 'rooie'.

De kans is groot dat de meeste plagerijen die we ons als kind herinneren uiterlijk-gerelateerd zijn. Helaas is daar niet veel in veranderd. Een van de meest voorkomende ervaringen met pesten voor de leerlingen van nu is nog steeds uiterlijk-gerelateerd. Pestkoppen richten zich op fysieke kenmerken als lichaamsgrootte, huidskleur, kapsel, lengte, huid en ongebruikelijke gelaatstrekken (bijv. littekens en moedervlekken) en persoonlijke stijl die mogelijk niet overeenkomt met de laatste trends.

Allereerst moeten we begrijpen wat we met 'pesten' bedoelen. Kinderen ruziën nu eenmaal met hun vrienden. Pesten is anders. De StopBullying-website van de Amerikaanse overheid definieert het als "ongewenst en agressief gedrag waarbij sprake is van een reële of vermeende machtsongelijkheid. Pesten omvat acties als het uiten van dreigementen, het verspreiden van geruchten, het fysiek of verbaal aanvallen van personen en het expres van een groep uitsluiten van een persoon." Dat kan zowel online als in het echte leven zijn.



## Begrijp waarom pestkoppen zich op uiterlijk concentreren

“Dit is een fase waarin jonge mensen ontdekken wie ze zijn en experimenteren met hoe ze zich kunnen uiten. Uiterlijk maakt daar een groot deel van uit,” legt Liz Watson uit, een pestexpert die tieners en zorgverleners adviseert over de kwestie. “Tieners onderzoeken hun identiteit middels hun uiterlijk, en ze leren hoe de samenleving daarop reageert.”

## Help je kind om te gaan met pesten

Het kan zijn dat je je zorgen maakt over de beste manier om met je kind te praten, uit angst dat het zich verder terugtrekt. Maar, zegt Watson, het is het beste om het eerlijk onder ogen te zien. “Om te beginnen hoef je pesten niet specifiek te benoemen,” adviseert ze. “Probeer in plaats daarvan te beginnen met: *Ik maak me zorgen over je. Ik denk dat je ergens mee zit.*”

Of je kunt een gesprek op een meer neutrale manier beginnen door vragen te stellen over hun dag, inclusief momenten die je kind leuk of verontrustend vond. Bijvoorbeeld: *Kun je iets goeds of leuks opnoemen dat je vandaag is overkomen of is gebeurd? Is er iets ergs gebeurd? Heb je geluncht met vrienden? Hoe was het in de bus naar school?*

Deze vragen kunnen ervoor zorgen dat je kind zich openstelt. Laat je kind misschien ook weten dat jij niet boos zult worden en dat je er bent om te helpen, maar maak duidelijk dat je dit alleen kunt doen als je weet wat er aan de hand is. Als je kind blijft zeggen dat er niets aan de hand is, dring dan niet aan. Blijf wel waakzaam voor een van de eerder genoemde tekenen.

## Wees er voor je kind

Omgaan met pesten kan enige tijd duren, dus wees geduldig en probeer te begrijpen wat je kind doormaakt. Laat je kind zien dat je er voor hem of haar bent om steun te bieden, en stel hem of haar gerust dat je kind zijn of haar uiterlijk niet hoeft te veranderen. Je kunt samen manieren vinden het aan te pakken.

## Wat zijn de tekenen van pesten?

- + **Verandering in gedrag of emotionele toestand**  
Is je kind plotseling meer teruggetrokken of agressiever geworden dan normaal?
- + **Fysieke tekens**  
Onverklaarbare verwondingen, zoals snijwonden en kneuzingen of beschadigde kleding.
- + **Vermijden van school**  
Excuses verzinnen en ziekte faken.
- + **Gebrek aan interesse**  
Vooral in de dingen die je kind normaal gesproken leuk vindt.

Andere signalen die kunnen aangeven dat je kind gepest wordt, met name wat betreft het uiterlijk.

- + **De manier waarop je kind zich kleedt veranderen of zichzelf op extremere manieren stylen**  
Bijvoorbeeld het niet dragen van een bril of het dragen van veel make-up.
- + **Dingen proberen te verbergen**  
Bijvoorbeeld het dragen van wijde kleren die hun lichaamsvorm bedekken, of het dragen van haar over het gezicht om de huid te verbergen.

Natuurlijk kunnen sommige van deze signalen ook een normaal onderdeel zijn van het leven van een jongere, wat het nog belangrijker maakt om samen een open dialoog aan te gaan.



# Stop pesten

## Actie-checklist



### Laat je kind zien dat ze niet alleen staan

Vertel je kind over je eigen ervaring als tiener. Misschien werd je wel gepest met een bijzondere eigenschap of kenmerk, maar besef je je nu pas dat het deel uitmaakt van wat jouw speciaal maakt.

### Werk samen

Help je kind een strategie uit te werken om met pestkoppen om te gaan, maar zorg ervoor dat jullie het eens zijn over alle stappen in het plan.

### Stel je kind gerust

Vertel hem of haar dat er niets mis is met hoe hij of zij eruitziet en dat je bewondering hebt voor wat je kind tot individu maakt.

### Maak je kind sterker en krachtiger

Er zijn veel redenen waarom mensen pesten: Ze zijn misschien zelf gepest of hebben een laag zelfbeeld. De situatie van een pestkop begrijpen en uiteindelijk tegen deze pestkop ingaan, is meestal de beste manier om vooruit te komen. Er is moed voor nodig, maar succes kan het gevoel van eigenwaarde echt vergroten en een negatieve ervaring in echte bekrachtiging veranderen.

### Leg uit

Help je kind begrijpen waarom mensen anderen pesten. Soms voelen pestkoppen zich gesterkt door de anonimiteit van social media. Herinner je kind eraan dat het prima is om weg te lopen van ongemakkelijke online situaties. Soms kunnen pestkoppen thuis problemen ervaren of spelen andere factoren een rol waardoor ze naar anderen uithalen. Als je kind zich concentreert op specifieke negatieve opmerkingen van pestkoppen, help hem dan interne uitspraken te doen die de negatieve impact van die opmerkingen verminderen (bijv. "Ik ben een goed mens en ik verdien het om vriendelijk te worden behandeld"). Help je kind in te zien hoe hun fijne gezinsleven bijdraagt aan hun zelfvertrouwen en dat ze medeleven moeten tonen aan anderen die misschien minder geluk hebben.



### Zorg voor verandering

Als het pesten uit hun directe vriendenkring komt, moedig je kind dan aan om een nieuwe groep te zoeken.

### Erken hun emoties

Erken de gevoelens van je kind. Als je kind zich ondermijnd voelt door opmerkingen, gebaren of een ander soort van pesten, raad hem of haar dan niet aan de situatie te negeren. Luister naar je kind en geloof zijn of haar verhaal.

### Zoek patronen en blokkeer of rapporteer het op social media

Ontdek waar en wanneer het pesten plaatsvindt. Als je kind op bepaalde tijden of plekken wordt gepest (bijvoorbeeld op school of in een app), zorg dan dat je kind dit herkent en gaat vermijden, of vraag vrienden om hem of haar op die momenten te vergezellen. Herinner je kind eraan om de blokkerings- en rapportagefuncties in apps te gebruiken.

### Laat je kind praten met een volwassene die hij of zij vertrouwt

Als het op school gebeurt of als er sprake is van cyberpesten door leerlingen, help je kind dan de moed te verzamelen om op school met een volwassene te praten. Het is het beste om eerst met een docent te praten en daarna vervolgstappen te nemen.

### Praat zelf met de school

Als je kind niet met hun docent wil praten, overweeg dan om dit zelf te doen. De meeste scholen hebben een pestprotocol en weten hoe ze dergelijke situatie moeten aanpakken. Maar zorg ervoor dat je kind precies weet wat je van plan bent, zodat jouw kind zich niet verraden voelt.

### Beoordeel of en wanneer je betrokken moet raken

Het kan soms beter zijn dat je kind het zelf afhandelt, met jouw steun op de achtergrond.

### Zorg voor ondersteuning

- Vraag advies op gerenommeerde antipestwebsites die jongeren steun biedt met mensen van hun eigen leeftijd, of met counselors die je kind kunnen helpen hun gevoel van eigenwaarde te verbeteren en strategieën kunnen bedenken hoe je met pesten moet omgaan.

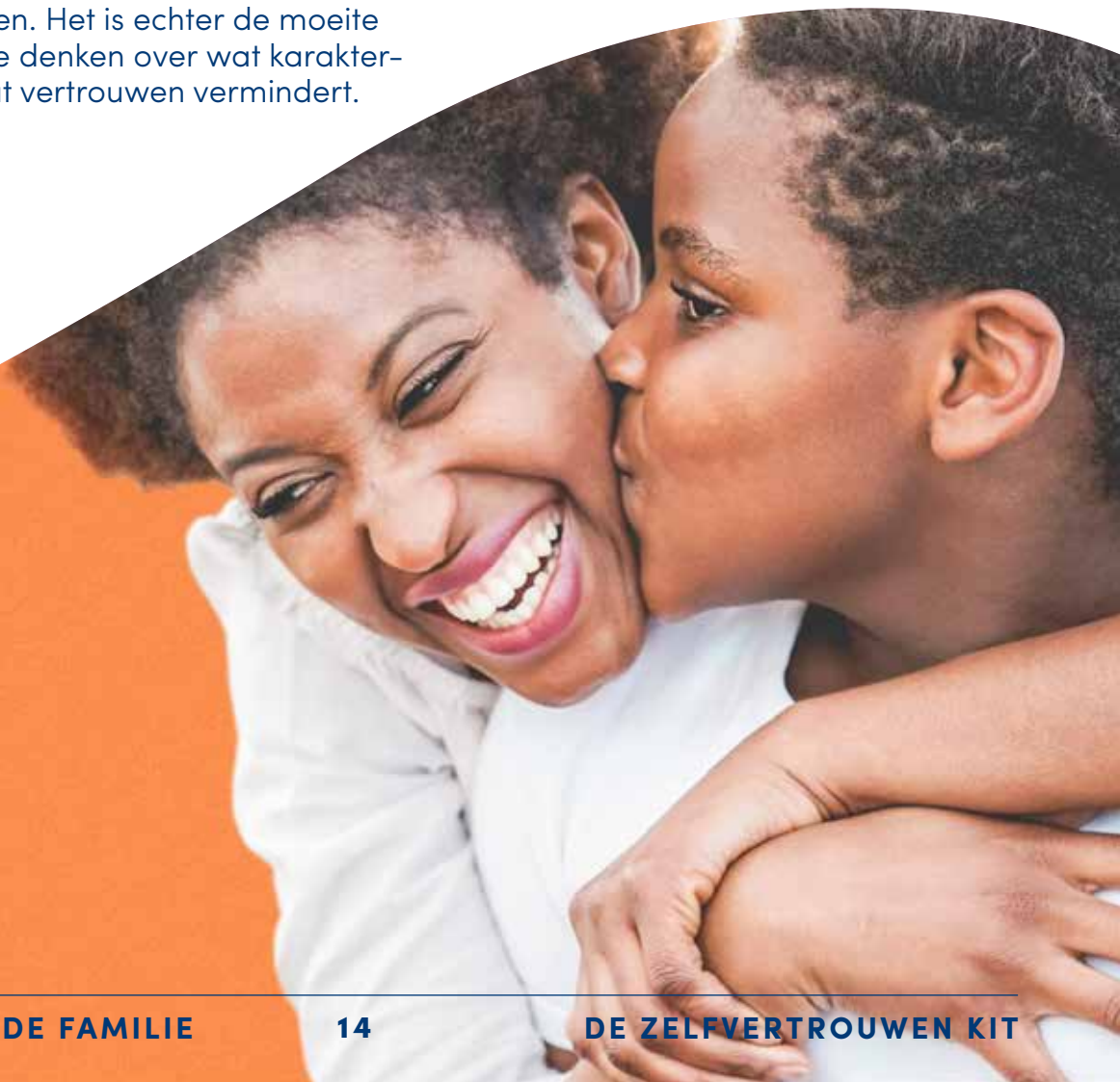
# Pesten binnen het gezin

## Wanneer is er sprake van pesten binnen het gezin?

**Grappen maken en plagen komen voor in de meeste hechte gezinnen, maar als het een zenuw raakt, kan het bijdragen aan een laag zelfbeeld.**

Naarmate je kind een tiener wordt, wordt het van nature gevoeliger voor opmerkingen over hoe het eruitziet, en het kan zijn dat familieleden de impact van hun woorden niet beseffen.

Natuurlijk horen stevige discussies en zachtvaardige plaagstootjes bij het gezinsleven. Ze kunnen kinderen helpen hun eigen mening te ontwikkelen en te onderzoeken, en veerkracht op te bouwen tegen de kritiek die deel uitmaakt van hun dagelijks leven. Het is echter de moeite waard om goed na te denken over wat karakteropbouwend is, en wat vertrouwen vermindert.



## Klinkt dat bekend?

Een recent onderzoek gepubliceerd in de *Journal of Adolescent Health* schat in dat tot de helft van de tieners last heeft van uiterlijk-gerelateerde plagerijen door familieleden.

## Zelfs speelse plagerijen van dierbaren over uiterlijk kunnen een grote impact hebben op jonge mensen, en op de lange termijn hun zelfvertrouwen schaden.

### Speelse woorden kunnen erg kwetsend zijn

“Kinderen die te maken krijgen met kritiek of plagerijen over hun uiterlijk van familieleden, zullen eerder proberen hun gewicht op een ongezonde manier onder controle te houden, ontevreden zijn over hun lichaam, zichzelf vergelijken met vrienden, geobsedeerd zijn met hun uiterlijk, en minder zelfrespect en meer depressies hebben dan kinderen die niet worden geplaagd,” aldus onderzoekspsycholoog en lichaamsbeeld-deskundige, professor Phillippa Diedrichs.

Aan de andere kant hebben ondersteunende en warme familierelaties een positief effect op het lichaamsbeeld en de lichaamstevredenheid bij kinderen. Dus wat is de beste manier om met de situatie om te gaan?

### Kies de kant van je kind en geef een grens aan

Denk goed na over waar je de grens moet trekken tussen onschuldig geklets en geplaagd dat, hoe onbedoeld ook, het zelfvertrouwen van je kind kan schaden. Door actie te ondernemen kan worden voorkomen dat dit een probleem in het gezin wordt.

Het is de eerste stap om proactieve coping-strategieën te bedenken die je kind kan gebruiken wanneer het met geplaagd in het gezin wordt geconfronteerd en hiermee leert om te gaan. Het kan zo simpel zijn als het negeren van vervelende opmerkingen of iets meer openlijks, zoals de confrontatie aangaan met de persoon die de opmerkingen maakt: Laat ze weten hoe je kind zich eronder voelt.

Door de kwetsbaarheid van uiterlijk-gerelateerd plagen te erkennen, het actief te ontmoedigen en je kind te helpen technieken te ontwikkelen om ermee om te gaan, heb je weer een belangrijke stap gezet in de richting van het koesteren en beschermen van hun lichaamsvertrouwen.

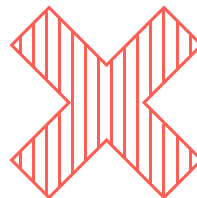
## Uitspraken vermijden



“Wat ziet de huid van... er de laatste tijd slecht uit!”



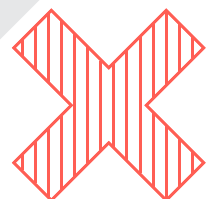
“Je moet naar de sportschool om op een man te lijken.”



“Je krijgt nooit een date met zulk haar!”



“Oh, dat babyvet is zo schattig.”



# Geplaag binnen het gezin

## Actie-checklist



### **Pas op voor kwetsende opmerkingen**

Wees alert op familiebijeenkomsten en wees bewust van eventuele opmerkingen of gesprekken over gewicht, lichaamsvorm, huidskleur, kapsel of uiterlijk die negatief van toon zijn, je kind in verlegenheid kunnen brengen, of zich daardoor onzeker kunnen laten voelen.

### **Grijp in om van onderwerp te veranderen**

Probeer zonder gedoe het onderwerp van gesprek te veranderen. Je kunt indien nodig later personen benaderen. Bespreek het met je kind om het te laten weten dat dit soort opmerkingen niet oké zijn. Geef positieve terugkoppeling en geef aan dat je er voor je kind bent als hij of zij wil praten.

### **Mensen apart nemen**

Als iemand in het gezin of de familie je kind (of iemand anders in het bijzijn van je kind) blijft plagen met zijn lichaam of uiterlijk in het algemeen, overweeg dan om privé met die persoon te praten. Wees niet overdreven emotioneel of confronterend, en houd je taalgebruik neutraal. Soms zul je dit op een subtiele manier moeten benaderen, maar het kan ook voorkomen dat de situatie om een directere aanpak vraagt. Voor de omgang met volwassen gezins- of familieleden is een andere aanpak nodig dan met een kind.



### **Leg de situatie uit**

Benadruk hoe belangrijk het is om niet over uiterlijk te praten en te veel nadruk te leggen op uiterlijk, of vraag gezinsleden om helemaal geen commentaar te geven op het lichaam of uiterlijk van je kind.

### **Gespreksstarters**

Welke opmerkingen hebben gezinsleden over je kind gemaakt waar hij of zij echt over van streek raakte? Is er iets waar je kind echt gevoelig voor is?

Gebruik wat je leert om je gesprek met andere gezinsleden vorm te geven.

Heeft je kind de moed om met de rest van het gezin te praten over hoe het zich voelt door wat het zegt?



# De communicatie verbeteren

## Tussen jou en je kind



## Praten over het lichaam

Hoe woorden lichaamsvertrouwen kunnen vormen.

Praten over je gewicht of klagen over je haar lijkt misschien een geweldige manier om een band met andere mensen te krijgen, maar overweeg eens wat voor effect dit op anderen kan hebben.

Stop met praten over het lichaam en andere negatieve zelfkritiek, en begin een nieuw soort positief gesprek. Je zult merken hoeveel beter iedereen er zich door voelt.

**Aan de slag**



Praten over ons lichaam is als een ongeschreven regel in sommige vriendschappen en families. We doen het constant en automatisch, persoonlijk en op sociale media. Je kent het wel:

*“Goh, mijn huid ziet er vreselijk uit” of “Wow, je ziet er goed uit! Ben je afgevallen?”*

**93%**

van vrouwen deden  
aan ‘body talk’

## Leer je kind om positief over het eigen lichaam te praten

Als je zulke opmerkingen niet maakt, behoor je tot een minderheid.

Een onderzoek gepubliceerd in *Psychology of Women Quarterly* concludeerde dat 93 procent van de vrouwen die zich bezighoudt met dit soort gedrag, ‘body talk’ genoemd. Een onderzoek gepubliceerd in *Psychology of Men and Masculinity* liet zien dat mannen zich hier ook vaak aan schuldig maken.

Mensen die zich, ongeacht hun omvang of uiterlijk, bezighouden met bodytalk, hebben vaker dan gemiddeld een lager vertrouwen in hun lichaam.

**Woorden kunnen een enorme impact hebben op ons gevoel van eigenwaarde, en constant negatief praten over ons lichaam kan het idee versterken dat er maar één type lichaam is dat mooi is. Het is een patroon dat we moeten doorbreken als we willen dat onze kinderen zelfverzekerd opgroeien en het lichaam dat ze hebben waarderen.**

Jess Weiner  
Lichaamsbeeldexpert



## Concentreer je tijdens alledaagse gesprekken minder op body talk

Slechts drie minuten a body talk kan ervoor zorgen dat vrouwen zich slecht voelen over hun uiterlijk en ontevredenheid over hun lichaam vergroten. Het schrappen van body talk uit gesprekken zou een aanzienlijke impact moeten hebben op hoe je je voelt.

**Door in gesprekken, begroetingen, complimenten en online opmerkingen minder te focussen op gewicht, lichaamsvorm en uiterlijk, kun je de gewoonte om schoonheidsstereotypen te versterken doorbreken.**

## Pas op voor commentaar dat niet helpt

Body talk gaat niet alleen over negatief over het lichaam praten. Praten over je uiterlijk, zelfs op een positieve manier, kan onrealistische schoonheidsnormen versterken. Door een vriendin te vertellen dat ze er geweldig uitzien en vervolgens te zeggen: "Ben je afgevallen?" geef je de indruk dat haar gewicht belangrijk voor je is en versterkt het stereotype beeld dat dun gelijk staat aan mooi.

Onze kinderen leren het soort taal dat volwassenen gebruiken en de gespreksonderwerpen die ze onderling voeren. Uiteindelijk kan het gaan klinken alsof ons fysieke uiterlijk het belangrijkste criterium is voor hoe we onszelf en anderen beoordelen en waarderen. Willen we dat onze kinderen zichzelf zo beoordelen?

Dat moeten we onze kinderen leren dat...

# Schoonheid een gemoedstoestand is

Als we onszelf waarderen, maakt het niet uit wat de wereld zegt: we kunnen vol vertrouwen de wereld tegemoet treden.

# Praten over het lichaam

## Actie-checklist



### **Vertel je vrienden dat je het niet meer over het uiterlijk wilt hebben**

Zorg ervoor dat je hierop let wanneer je een vriend ontmoet of berichten van vrienden bekijkt op social media. Als ze met 'body talk' beginnen, pak het probleem dan direct aan. Zeg bijvoorbeeld: *Ik geef om je, maar het doet me pijn om je op die manier over jezelf te horen praten.*"

### **Ga de weekuitdaging aan**

Daag jezelf uit om gedurende een week niet aan body talk en andere negatieve zelfkritiek te doen. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent, zodat ze je kunnen steunen en het misschien zelf uit kunnen proberen. Denk eraan om dit fysiek en op sociale media te doen!

### **Let op body talk op social media**

Het reactiegedeelte van posts op social media, met name selfies en andere foto's, wordt vaak voor body talk gebruikt. Oefen het vermijden van body talk door commentaar te geven op de omgeving, maar concentreer je op wat je vrienden en familie daadwerkelijk doen op de foto's, of hoe blij je wordt hun foto's te zien, in plaats van hoe anderen eruitzien.



### **Vervang het negatieve door het positieve**

Maak een inventaris op van body talk, en bedenk voor elk negatief kenmerk dat je kunt bedenken aan een positieve vervanging die dankbaarheid ten opzichte van je lichaam toont. Bijvoorbeeld: *"Ik ben zo dankbaar dat ik met mijn handen kunst kan maken"* of *"Ik ben zo dankbaar dat mijn buik een heerlijke rustplaats is voor je hoofd als ik je een verhaaltje voorlees"*.

**Deel de Body Talk-actiechecklist met je kind en moedig ze aan hetzelfde te doen met hun vrienden.**

# Waaat???

Een vertaalhulpmiddel om met je kind te delen, om de onderlinge communicatie te helpen en misverstanden te voorkomen.



Krijgen jij en je kind ruzie over de kleinste dingen? Communiceren zou gemakkelijk moeten zijn, maar miscommunicatie is nog gemakkelijker. Je maakt een simpele opmerking over wat je kind aan heeft, en je kind rent weg en slaat de deur dicht. Je vraagt wat je kind tussen de middag heeft gegeten, en je kind gaat ervan uit dat het een aanval is op zijn of haar eetgewoonten.

Hoewel je waarschijnlijk alleen maar probeert te laten zien hoeveel je om je kind geeft, suggereren zijn of haar reacties dat je een andere taal spreekt. Daarom hebben we speciaal voor jouw kind de 'Wat?! Oudervertaler' hebben gemaakt, om kind te helpen begrijpen wat je probeert te zeggen.

Maak er een screen shot van en stuur hem naar je kind. Dat helpt je kind begrijpen dat je niet van plan bent hem of haar van streek te maken als je praat over vrienden, dieet, uiterlijk of sociale leven, en het kan de communicatie tussen jullie beiden verbeteren.

Maak een afspraak met je kind om elkaar feedback te geven als een van jullie iets zegt dat anders overkomt dan wat er eigenlijk wordt bedoeld. Dergelijke open en eerlijke communicatie schept vertrouwen en versterkt jullie relatie op de lange termijn.

# Waaat???

Wat je ouders ECHT bedoelen als ze die vervelende dingen zeggen.



## Ouders zeggen misschien

Zo ga je toch niet de deur uit?

## Of misschien

Wat heb je nu aan? Je ziet er niet uit.

## Ze bedoelen misschien:

Je ziet er al zo volwassen uit, en ik ben bezorgd.

## Ouders zeggen misschien

Wat heb je tussen de middag gegeten?

## Of misschien

Heb je je lunch weer overgeslagen?

## Wat er misschien werd bedoeld

Voor jezelf zorgen is belangrijk, en ik wil er zeker van zijn dat je goed eet.

## Ouders zeggen misschien:

Ben je nu ALWEER aan het bellen? Je bent altijd met je telefoon bezig en appt met vrienden die je net hebt gezien.

## Of misschien

Ik vind je vriendjes niet zo belangrijk.

## Ze bedoelen misschien

Je bent de hele dag bij je vrienden geweest. Tijd vrijmaken voor jezelf en je familie is ook belangrijk.

Ouders begrijpen dat gezonde maaltijden goed zijn voor je lichaam en hersenen. En als je je goed voelt, ben je op je best en gelukkigst.

## Ouders zeggen misschien:

Ga je weer met ze uit?

## Of misschien

Ik vind die vrienden van jou niet leuk en vertrouw ze niet. Ze hebben een slechte invloed op je.

## Wat er misschien werd bedoeld

Je bent de hele dag bij je vrienden geweest. Tijd vrijmaken voor jezelf en je familie is ook belangrijk.

Je ouders vinden het waarschijnlijk niet erg dat je tijd doorbrengt met vrienden, zolang je maar ook tijd vrijmaakt voor je familie. Ze zijn oprecht geïnteresseerd in wat je van plan bent, dus waarom vertel je ze niet wat de hoogtepunten van je dag waren?

Als je met een goede groep vrienden bent, voel je je gelukkig en zelfverzekerd, dus het is niet meer dan normaal dat ouders bezorgd zijn als ze denken dat je omgaat met mensen die je misschien een slecht gevoel over jezelf geven.

# Functionaliteit van het lichaam

×



+

+

○

**Voel je goed door je te concentreren op gevoelens en wat ons lichaam kan doen.**

De manier waarop we met jonge mensen over hun lichaam praten, kan van grote invloed zijn op hoe ze over zichzelf denken.

Praten over de manier waarop ons lichaam werkt en wat het ons toestaat te doen, in plaats van hoe het eruit ziet, kan het zelfrespect en het lichaamsbeeld helpen verbeteren. Dit helpt hen om positieve gevoelens over hun lichaam te ontwikkelen en de negatieve impact die de media of hun leeftijdsgenoten kunnen hebben, te verminderen.

Door te focussen op hoe ons lichaam ons leven zo speciaal en anders maakt, leert je kind persoonlijke kwaliteiten in zichzelf en ook in anderen waarderen.

**Aan de slag**



## Waarom is het belangrijk om met mijn kinderen te praten over wat hun lichaam voor ze doet?

De kindertijd is een cruciale fase in de ontwikkeling van houdingen en gedragingen ten opzichte van ons lichaam. Onderzoek toont aan dat kinderen vanaf drie jaar al de houding hebben dat 'dun goed en dik slecht is', en kinderen onder de 10 jaar ontwikkelen een negatieve houding ten opzichte van zichtbare verschillen, zoals littekens op het gezicht.

## Gesprekken over het lichaam, inclusief de vorm, omvang, huidskleur, haarstructuur en gelaatstrekken, komen op allerlei manieren voor bij jonge kinderen.

Maar wees gerust, uit onderzoek blijkt dat praten met jonge kinderen over hun lichaamsbeeld niet schadelijk is als we op de juiste manier communiceren.

## Hoe praat ik met mijn kinderen over hun lichaam?

De beste manier om het lichaam te bespreken, is door te praten over wat ze kunnen doen in plaats van hoe ze eruitzien, inclusief beweging, onze zintuigen en creatieve en intellectuele bezigheden. Door dit in een vroeg stadium en vaak te doen, kan de eigenwaarde van kinderen zich ontwikkelen tot meer dan alleen hun uiterlijk en het risico verkleinen dat ze tijdens het opgroeien zich zorgen gaan maken over hun lichaamsbeeld.

Het doel is dat ze gaan beseffen dat hun lichaam waardevol is en iets om dankbaar voor te zijn en te respecteren, en niet alleen te beoordelen op het uiterlijk. Als je kind leert om van binnenuit met zijn lichaam om te gaan (hoe het voelt en wat het kan), niet alleen hoe het er van buiten uitziet, zal het waarschijnlijker zijn dat ze hun lichaam waarderen en verzorgen gedurende hun kinderjaren en daarna.



Dr. Stephanie Damiano, expert op het gebied van lichaamsbeeldvorming en moeder van twee kinderen, zegt: "Ik probeer met mijn kinderen te praten over hoe geweldig ons lichaam is door de dingen die ze ermee kunnen doen, bijvoorbeeld door te vragen: 'waar ben je blij mee dat je lichaam je vandaag mee heeft geholpen?'"

U kunt dit ook voordoen door met je kind te praten over wat je eigen lichaam kan doen.

Dr. Zali Yager, lichaamsbeeldexpert en moeder van drie kinderen, voegt hieraan toe: "Mijn kinderen vinden altijd het minst geschikte moment om mijn shirt op te tillen en te vragen waarom mijn buik wiebelt als gelei. Dit is een goed moment om als voorbeeld te dienen wat betreft de waardering van je eigen lichaamsfunctionaliteit. Maar het helpt wel als je van tevoren een paar reacties hebt bedacht, want dat is voor veel mensen niet zo eenvoudig!"

Dingen zeggen als: 'Mijn wiebelbuik helpt me om een lekker zacht schootje te hebben waarop je lekker op kunt komen liggen voor zachte knuffels', of 'mijn sterke benen laten me al het speelgoed oppakken dat je op de grond hebt achtergelaten' kan je eigen acceptatie van je lichaam laten zien. Dit kan je kinderen helpen dezelfde houding te ontwikkelen."





## Betekent dit dat ik mijn kind niet kan complimenteren met zijn of haar uiterlijk?

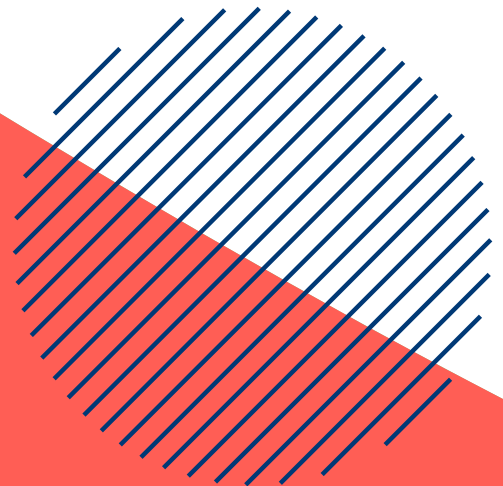
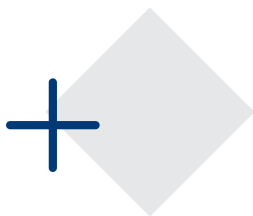
Je kinderen complimenteren met hoe mooi ze eruitzien, is heel natuurlijk voor de meeste ouders en is prima, maar probeer dit in evenwicht te brengen met complimenten over andere kwaliteiten en talenten.

Hoewel veel mensen denken dat kinderen complimenteren met hun uiterlijk hun zelfrespect zal vergroten, kan dat, als je dat vaak doet, onrealistische normen en schoonheidsidealen versterken, en kan het kinderen de boodschap meegeven dat hun uiterlijk een van hun meest waardevolle kwaliteiten is. Dit is een boodschap die ze al constant in de media, in boeken en van leeftijdsgenoten meekrijgen, dus als je concentreert op hun andere kenmerken, kan dit helpen om dingen in perspectief te plaatsen en evenwicht aan te brengen.

## Ideeën om met kinderen te praten over wat hun lichaam voor ze doet in plaats van hoe het eruit ziet

Alle lichamen, ongeacht hun vermogen of uiterlijk, zijn het waard om te vieren en te waarderen. Je kunt bijvoorbeeld je kind aanmoedigen om dankbaar te zijn voor:

- + Hoe ze met hun **zintuigen** heerlijke taarten kunnen proeven, een nieuw boek kunnen lezen of naar muziek kunnen luisteren.
- + Hoe ze door hun **lichamelijke functies en -systemen kunnen** slapen, zodat ze hun energie kunnen herstellen en nieuwe herinneringen kunnen vastleggen en hun voedsel kunnen verteren voor energie, en kunnen ademen! En hoe slim het is dat hun huid de hele tijd nieuwe cellen aanmaakt, zodat het kan genezen!
- + Je kunt zich ook concentreren op hun **speciale kwaliteiten en vaardigheden** die hun lichaam mogelijk maakt, zoals creativiteit en communicatie: Hun handen laten ze tekenen, hun stembanden laten ze zingen en lachen met hun vrienden, hun armen maken het mogelijk om te knuffelen, en met hun hersenen kunnen ze grappige verhalen lezen en verzinnen.



# Functionaliteit van het lichaam

## Actie-checklist



### ○ **Creëer kansen voor lichaamswaardering**

Geef je kind de mogelijkheden om zijn of haar lichaam te waarderen voor wat het kan doen, in plaats van hoe het eruit ziet. Focus op de kwaliteiten die je kind anders maken dan jezelf en anderen, wat illustreert dat iedereen unieke vaardigheden en kwaliteiten heeft die menselijke wezens zo spannend en uniek maken.

Moedig je kind aan om met eigen suggesties te komen, die je vervolgens als zijn of haar superkrachten omkleedt. Je zou je kind ook kunnen vragen positieve bekrachtigingen op te schrijven om voor zichzelf te herhalen, te beginnen met "Ik ben...", bijvoorbeeld "Ik ben attent, zorgzaam en leuk!" of "Ik ben geweldig, dapper en sterk!", of een bedtijdritueel om een moment te nemen te vertellen waar we die dag ons lichaam dankbaar voor waren.

### ○ **Vermijd het complimenteren van je kind op hun uiterlijk**

Als andere mensen reageren op het uiterlijk van je kind, kun je proberen die reactie zelf te herstellen. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: "Er zijn interessantere dingen waar we over konden praten dan de manier waarop we eruitzien. Wist je dat [...] en ik onlangs heb geleerd om samen [...], en [...] was er goed in!". Op deze manier stimuleer je niet alleen je kind maar ook de mensen om je kind heen zich te richten op andere dingen dan uiterlijk, maar op een vriendelijke manier.



### ○ **Focus niet op gewicht**

Het kan om gezondheidsredenen belangrijk zijn om met je kind over hun gewicht te praten, maar er zijn aanwijzingen dat kritiek op hun gewicht of het aanmoedigen van gewichtsverlies bij kinderen echt schadelijk kan zijn. Het leidt tot ontevredenheid over het lichaam, eetstoornissen en gewichtstoename. Gewicht hoeft geen onderdeel te zijn van een gesprek over gezondheid. Je kunt je concentreren op gezond gedrag. Beschouw gezond gedrag als leuk en uitermate geschikt voor het hele gezin, bijvoorbeeld door gezinswandelingen in de natuur te maken of het eten van kleurrijker en gevarieerder voedsel.

### ○ **Het gesprek een andere vorm geven**

Als je kind het bijvoorbeeld over zijn of haar lichaam heeft en zegt dat hij of zij te dik, klein, donker of lelijk is, probeer dan de automatische reactie te weerstaan om je kind gerust te stellen dat dit niet zo is. Dit geeft de boodschap af dat bepaalde uiterlijke kenmerken inherent 'slecht' zijn, en impliceert dat het veranderen van uiterlijk (bijvoorbeeld afvallen) vanzelfsprekend goed is. Concentreer je in plaats daarvan op de eigenschappen die je kind geweldig maken- Vertel je kind bijvoorbeeld dat vet niet slecht is maar dat het in feite essentieel is om ons warm te houden en energie op te slaan, zodat we kunnen leven.

# Individualiteit vieren

## Jij bent uniek



**Laat je kinderen nadenken over hun unieke eigenschappen, hun afkomst en hun talenten om zo hun zelfvertrouwen te ontsluiten.**

In de huidige samenleving is het normaal geworden dat mensen negatief over zichzelf praten. Dit geldt met name als het gaat om het bekritisieren van hun uiterlijk als snelle manier om emotionele onrust te uiten. Jonge mensen zeggen, als ze zich soms verdrietig, eenzaam of uitgeput voelen, dat ze zich 'dik' of 'lelijk' voelen. Maar dik en lelijk zijn geen gevoelens. Zo praten verzwakt hun emotionele woordenschat en legt onnodige nadruk op het uiterlijk.

Het erkennen van onze unieke eigenschappen en talenten en het zelf waarderen van deze kenmerken is belangrijk voor het ontwikkelen van een positief gevoel van eigenwaarde.



# Individueelheid vieren

## Instructies voor de activiteit



Gebruik deze leuke en praktische activiteit om jou en je kind te helpen nadenken over wat je leuk vindt aan jezelf. Gebruik de onderstaande aanwijzingen op een manier die goed aanvoelt. Je kunt bijvoorbeeld het volgende doen:

- + Bespreek je antwoorden op de vragen op weg naar huis van school of aan tafel.
- + Ga er met je favoriete notitieblokken samen voor zitten en gebruik ze om opmerkingen en vragen op te schrijven. Als je je beiden op je gemak voelt, ruil dan van aantekening en denk na over je reacties.
- + Maak een tekening van je reacties en leg elkaar uit wat je hebt getekend. Hang de kunstwerken vervolgens op aan je koelkast of aan een muur.
- + Maak foto's van objecten, mensen en plekken die je reacties vertegenwoordigen en maak een gedeeld fotoalbum of plaats ze op social media.



Maak een screen shot van de volgende pagina, moedig je kind aan om deze in te vullen en deel vervolgens op social media met de tag @dove

**Ik ben op verschillende manieren uniek.  
Waaronder**

--

**Drie dingen die ik leuk vind om te doen**

--	--	--

**Drie dingen waar ik goed in ben**

--	--	--

**Ik houd van mijn lichaam omdat dit ermee kan...**

--

**Ik ben trots op de achtergrond van mijn  
familie en cultuur omdat...**

--

# Terug naar jou

We hopen dat De Zelfvertrouwen Kit nuttig is voor jou en het speciale kind in je leven.

Deel de activiteiten en het advies met je kind en houd onze actie-checklist in gedachten om je te helpen bij het starten van gesprekken en het doorgeven van positieve signalen over het lichaam. Het belangrijkste: blijf met je kind praten over wat hij of zij denkt en hoe hij of zij zich voelt. Als je dit doet, bevordert en help je je kind in te zien dat je hem of haar respecteert en houdt van de unieke en speciale persoon die je kind zijn.

En onthoud: behalve de zorgen die normaal zijn, is dit voor jou een enorm spannende en belonende tijd, kijkend naar je kind dat zich in een zelfverzekerde, onafhankelijke jong volwassene ontwikkeld, werkend aan een gelukkig en bevredigend leven. Jij maakt onderdeel van dit proces uit, dus geniet ervan.

## Meer informatie?

We bieden tal van hulpbronnen, waaronder video's, activiteiten, case studies en professioneel advies. Die zijn beschikbaar op [dove.com/selfesteem](https://dove.com/selfesteem)



# Referenties

## We hebben een missie. Doe je mee?

Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., Williamson, H., Halliwell, E., Rumsey, N., Leckie, G., Sibley, C. G., & Barlow, F. K. (2016). Randomized Controlled Trial of an Online Mother–Daughter Body Image and Well–Being Intervention. *Health Psychology, 35*, 996–1006. doi: 10.1037/hea0000361

Hart, L.M., Cornell, C., Damiano, S.R., & Paxton, S.J. (2015). Parents and prevention: A systematic review of interventions involving parents that aim to prevent body dissatisfaction or eating disorders. *International Journal of Eating Disorders, 48*, 157–169. doi:

Helfert S, Warschburger P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image, 8*, 101–109. doi: 10.1002/eat.22284

Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Chabrol, H. (2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults: A sociocultural model. *Body Image, 6*, 171–177. doi:10.1016/j.bodyim.2009.04.004

## Waardeer je eigen lichaam om je kind te helpen

Becker, C.B., Diedrichs, P.C., Jankowski, G.S., Werchan, C. (2013). I'm not just fat, I'm old: has the study of body image overlooked "old talk"? *Journal of Eating Disorders, 1:6*. doi: 10.1186/2050-2974-1-6

Butkowski, C.P., Dixon, T.L., & Weeks, K. (2019). Body Surveillance on Instagram: Examining the Role of Selfie Feedback Investment in Young Adult Women's Body Image Concerns. *Sex Roles, 81*, 385–397. doi: 10.1007/s11199-018-0993-6

Jankowski, G.S., Diedrichs, P.C., & Halliwell, E. (2014). Can Appearance Conversations Explain Differences Between Gay and Heterosexual Men's Body Dissatisfaction?. *Psychology of Men & Masculinity, 15*, 68–77. doi: 10.1037/a0031796

Mills, J. & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2017). Fat talk and body image disturbance: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly, 41*, 114–129. doi: 10.1177/0361684316675317

Neumark-Sztainer D. "I'm, Like, SO Fat!": Helping Your Teen Make Healthy Choices about Eating and Exercise in a Weight Obsessed World. NY: Guilford Press, 2011.

Rodgers RF, Chabrol H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review, 17:137–151*. doi: 10.1002/erv.907

Salk, R.H., & Engeln-Maddox, R. (2011). "If you're fat, then I'm humongous!": Frequency, content, and impact of fat talk among college women". *Psychology of Women Quarterly, 35*, 18–28. doi: 10.1177/0361684310384107

## Social media, filters en het 'selfiesprek'

Scott, H., Biello, S.M., & Woods, H.C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ Open, 9*, e031161. doi: 10.1136/bmjopen-2019-031161

Clement, J. (2020). Number of global social network users 2017–2025. Statista. <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine, 6*, 59–68. doi: 10.1016/j.eclinm.2018.12.005

Tiggemann, M. & Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders, 50*, 80–83. doi: 10.1002/eat.22640

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. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Gerson, J., Pagnol, A.C., & Corr, P.J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM): Validation and relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual Differences, 117*, 81–90. doi: 10.1016/j.paid.2017.05.034

Thorisdottir, I.E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B.B., Allegrante, J.P., & Sigfusdottir, I.D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 22*. doi: 10.1089/cyber.2019.0079

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). 'Selfie'–objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Computers in Human Behaviour, 79*, 68–74. doi: 10.1016/j.chb.2017.10.027

Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. *Body Image, 13*, 38–45. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.12.002

## Stop pesten

Lessard, L.M., Puhl, R.M., Larson, N., Simone, M., Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D. Parental Contributors to the Prevalence and Long-term Health Risks of Family Weight Teasing in Adolescence. (2021). *Journal of Adolescent Health. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.09.034*

Stopbullying.gov (2021). What Is Bullying? Bron: <https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying>

Schmidt, J. & Martin, A. (2019). Appearance Teasing and Mental Health: Gender Differences and Mediation Effects of Appearance-Based Rejection Sensitivity and Dymorphic Concerns. *Frontiers in Psychology, 10*, 579. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00579

Valois, D.D., Davis, C.G., Buccholz, A., Obeid, N., Henderson, K., Flament, M., & Goldfield, G.S. (2019). Effects of weight teasing and gender on body esteem in youth: A longitudinal analysis from the REAL study. *Body Image, 29*, 65–73. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.02.009

Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J., Waters, A.M., Farrell, L.J., Nesdale, D., Downey, G. (2017). "Pretty Pressure" From Peers, Parents, and the Media: A Longitudinal Study of Appearance-Based Rejection Sensitivity. *Journal of Research on Adolescence, 27*, 718–735. doi: 10.1111/jora.12310

## Functionaliteit van het lichaam

Spiel, E. C., Paxton, S. J., & Yager, Z. (2012). Weight attitudes in 3-to 5-year-old children: Age differences and cross-sectional predictors. *Body image, 9(4)*, 524–527.

Parnell, J., Williamson, H., Lewis, F., & Slater, A. (2020). Children's attitudes and friendship behaviours towards socially stigmatised appearances: Do attitudes vary according to type of difference? *Stigma and Health*.

Damiano, S. R., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., McLean, S. A., & Gregg, K. J. (2015). Dietary restraint of 5-year-old girls: Associations with internalization of the thin ideal and maternal, media, and peer influences. *International Journal of Eating Disorders, 48(8)*, 1166–1169.

Tatangelo, G., McCabe, M., Mellor, D., & Mealey, A. (2016). A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children. *Body image, 18*, 86–95.

Damiano, S. R., McLean, S. A., Nguyen, L., Yager, Z., & Paxton, S. J. (2020). Do we cause harm? Understanding the impact of research with young children about their body image. *Body Image, 34*, 59–66.

Brummelman, E., Nelemans, S., Thomaes, S., & Orobio de Castro, B. (2017). When parents' praise inflates, children's self-esteem deflates. *Child Development, 88(6)*, 1799–1809. doi: 10.1111/cdev.12936.

Gunderson, E.A., Gripshover, S.J., Romero, C.S., Dweck, C., Goldin-Meadow, S., & Levine, S.C. (2013). Parent praise to 1–3 year olds predicts children's motivational frameworks 5 years later. *Child Development, 84(5)*, 1526–1541. doi: 10.1111/cdev.12064.

Gillison, F. B., Lorenc, A. B., Sleddens, E. F., Williams, S. L., & Atkinson, L. (2016). Can it be harmful for parents to talk to their child about their weight? A meta-analysis. *Preventive medicine, 93*, 135–146.

# Dankwoord



De volgende experts van het Centre for Appearance Research van de University of the West of England hebben bijgedragen aan de artikelen in De Zelfvertrouwen Kit:

Professor Phillippa Diedrichs  
Sharon Haywood  
Dr. Nadia Craddock  
Georgina Pegram  
Kirsty Garbett

We danken ook de internationale adviesraad van het Dove Self-Esteem Project 2013-2016 voor hun inbreng.

