**Actie-reactie-tool**

Welke ideeën rond eten en gewicht leven er in je sportclub? Aan de hand van een fotospel ga je na welke reacties er zijn op situaties rond voeding en gewicht in de club. Die reacties zijn dikwijls het gevolg van vaak voorkomende attitudes en meningen over eten en gewicht die zelden worden uitgesproken, maar die toch duidelijk opmerkingen tussen clubleden in de hand werken.

Plan een moment in om samen te zitten met het bestuur en de trainers. Nodig eventueel ook andere medewerkers of vrijwilligers van de club uit. Overloop de foto’s in de PowerPoint en laat de reacties op de foto’s vrij komen met de vraag: “Wat komt er bij je op als je deze foto ziet?”

Nadat jullie de foto’s bekeken hebben, ga je over tot een bespreking:

* Hoe vaak wordt er gepraat over eetgedrag en gewicht?
* Hoe vaardig voel je je zelf bij gesprekken over eetgedrag en gewicht met je sporters/ouders?
* Herken je stigmatiserend taalgebruik in je club (tussen de sporters/tussen trainers-sporters, in het bestuur, tussen ouders-club …)?
* Is er een plan rond verstoord eetgedrag in de club?
* Is er hier een vertrouwenspersoon voor?

In onderstaande tabel vind je handvatten bij elke foto om te gebruiken tijdens de bespreking.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Foto | Thema | Bespreking |
| Foto 1 | Voetballertjes met overgewicht | Deze foto geeft soms reacties als *“Ze staan toch wat zwaar, goed dat ze voetballen”.* De foto kan ook herkenbaar zijn als er in jouw sportclub kinderen sporten met overgewicht. Mogelijk krijgen deze kinderen opmerkingen van anderen over hun gewicht.Hierbij is het belangrijk om uit te leggen dat het een mythe is dat overgewicht te wijten is aan niet/weinig bewegen. Beweging is een factor die invloed heeft op gewicht, maar het ontstaan van overgewicht is veel complexer. Zeggen dat iemand met overgewicht wat meer moet bewegen is dus te kort door de bocht.Het helpt niet als je iemand opmerkingen geeft over zijn/haar gewicht. Ook al bedoel je dit motiverend, zal het eerder leiden tot lichaamsontevredenheid en afhaken.Deze foto kan een aanleiding zijn om te bespreken hoe je best omgaat met sporters die overgewicht hebben. Merken trainers bijvoorbeeld opmerkingen op? En hoe gaan ze daar mee om? |
| Foto 2 | Gewicht = gezondheid | Deze foto maakt meestal gemengde reacties los. Sommigen zullen reageren dat het een goede motivatie is voor de zwaardere vrouw om af te vallen. Anderen zullen opperen dat de rechtse vrouw mogelijk fitter is dan de linkse.Het is inderdaad niet zeker dat iemand met een lager gewicht fitter is dan iemand die zwaarder weegt. Daarnaast wil deze poster motiveren tot beweging door in te spelen op lichaamsontevredenheid. Van lichaamsontevredenheid weten we dat het een risicofactor is voor eetproblemen. Het is ook geen positieve manier om iemand aan te zetten tot meer beweging.  |
| Foto 3 | Ontevredenheid gewicht | Deze foto is mogelijk herkenbaar. Zeker bij sporten waarbij de gewichtsklasse belangrijk is, kan het weegmoment moeilijk zijn. Misschien heb je al gemerkt dat sommige sporters hun gewicht niet willen weten of net dat ze té sterk bezig zijn met hun gewicht of afvallen.Op basis van deze foto kan je bespreken hoe jullie sportclub hiermee omgaat. Hoe pakken de trainers dit aan? Is er een vertrouwenspersoon in de club?  |
| Foto 4 | Calorieboodschap  | Ook deze poster lokt meestal gemengde reacties uit. Enerzijds geeft het duidelijke informatie weer over het aantal calorieën van een muffin. Anderzijds horen we vaak dat je op basis van deze info bijna geen muffin meer durft te eten, terwijl je dat wel eens lekker vindt. De poster geeft een vrij zwart-wit-beeld weer van voeding. Binnen een gezonde en gevarieerde leefstijl is het geen probleem om een muffin te eten. Als je personen wil motiveren om gezonde keuzes te maken, verleid je hen beter door de gezonde keuze zo makkelijk mogelijk te maken en ze aantrekkelijk voor te stellen.  |
| Foto 5 | Eetmoment tussen sporters | Op deze foto zie je een eetmoment tussen sporters. Je kan met de groep bespreken hoe eetmomenten bij hen in de club verlopen. Loopt dit makkelijk of merk je dat sporters onderling opmerkingen maken naar elkaar? Of net tips geven om bijvoorbeeld gewicht te verliezen? Hoe ga je hier als trainer mee om? |
| Foto 6 | Fietsen met overgewicht | Net als bij de voetballertjes met overgewicht kan deze foto reacties uitlokken als *“Goed dat ze gaat fietsen, dan kan ze wat afvallen”* of misschien zelfs *“Oei, dat moet een stevige fiets zijn”*.Leg hierbij zeker de mythes rond overgewicht uit. Iemand met overgewicht krijgt vaak te maken met stigmatiserende opmerkingen. Misschien heb je dit al opgemerkt in jouw sportclub? Hoe gaan jullie hiermee om? |
| Foto 7 | Haperend eetgedrag | Deze foto is mogelijk herkenbaar. Zeker de trainers die jonge meisjes coachen zullen lichaamsontevredenheid of verstoord eetgedrag opmerken. Op basis van deze foto kan je bespreken hoe jullie sportclub hiermee omgaat. Hoe pakken de trainers dit aan? Is er een vertrouwenspersoon in de club? |
| Foto 8 | Ongezonde snacks bij overgewicht | Deze foto lokt vaak strenge reacties uit *als “Die jongen mag geen chips eten”* of “*Ai, hij is al zo dik, en dan eet hij nog chips”*. Belangrijk bij deze foto is dat je geen zicht hebt op de context van deze jongen. Misschien doet deze jongen al veel inspanningen voor een gezonde leefstijl en eet hij uitzonderlijk na zijn sporttraining een zakje chips. Is dit dan nog altijd een probleem? Het zou ook kunnen dat deze jongen telkens hij in de sportclub komt aan het snacken is. Hoe ga je hier dan mee om? We weten bijvoorbeeld dat wanneer iets niet mag, het net nog aantrekkelijker wordt. Je zal meer effect hebben als je gezonde snacks op een leuke en aantrekkelijke manier promoot. Stel dat deze jongen gepest wordt tijdens de sporttraining. Hoe ga je daar als trainer mee om?  |