



Body
positivity

Body positivity

Heb je last van acne? Gebruik dan deze zeep!

Begin je rimpels te krijgen? Koop ons wonderproduct!

Heb je striemen? Test onze mirakelolie!

Afvallen? Probeer eens een dieetthee!

Dit is hoe de schoonheidsindustrie onze onzekerheden dagelijks uitbuit om winst te maken. Ze creëert valse problemen en onrealistische idealen waarvoor ze ons vervolgens een tijdelijke 'oplossing' aanbiedt. Helaas maakt die stortvloed aan advertenties en perfecte beelden op sociale media het niet zo eenvoudig om trots te zijn op je eigen lijf. Steeds meer vrouwen kampen dan ook met onzekerheden die nergens voor nodig zijn. Het enige verschil tussen jouw lichaam en het mijne, is dat onze lichamen er anders uitzien. Maar het ene is zeker niet beter dan het andere.

Gelukkig wordt dit probleem eindelijk bespreekbaar gemaakt. We beseffen steeds meer dat deze opgelegde standaarden niet houdbaar zijn en op lange termijn een effect hebben op ons mentale welzijn. We krijgen de laatste jaren eindelijk ook wat meer echte (lees: onbewerkte) lichamen te zien.

Uiteraard is deze beweging nog in volle groei en moet er nog veel meer variatie komen in de representatie van verschillende lichaamsvormen, kleuren, groottes en beperkingen. Door een wereld te creëren waarin we onszelf herkennen, kunnen we verschillende lichaamstypes normaliseren en ons hopelijk beter in ons vel voelen. Onthoud wel dat van je lichaam houden niet altijd lineair verloopt, dus wees niet zo hard voor jezelf en vertrouw op het proces.

Reflectievragen

Welke factoren zorgen ervoor dat ik mij slecht voel in mijn lichaam:
sociale media, een weegschaal, een dieetplan, magazines...?

Welke zaken helpen me om mij comfortabel te voelen in mijn vel:
een flatterende jurk, complimentjes, een persoon in mijn leven...?

Als mijn lichaam nu kon spreken, wat zou het me dan zeggen?

Op welke manier kan ik dankbaarheid tonen en mijn lichaam elke dag verwennen?

Opdrachten

Kijk in de spiegel en noteer vijf positieve dingen over je lichaam. Als dit wat stroef verloopt, kun je gerust een vriendin bellen om je hierbij te helpen.

.....

.....

.....

.....

.....

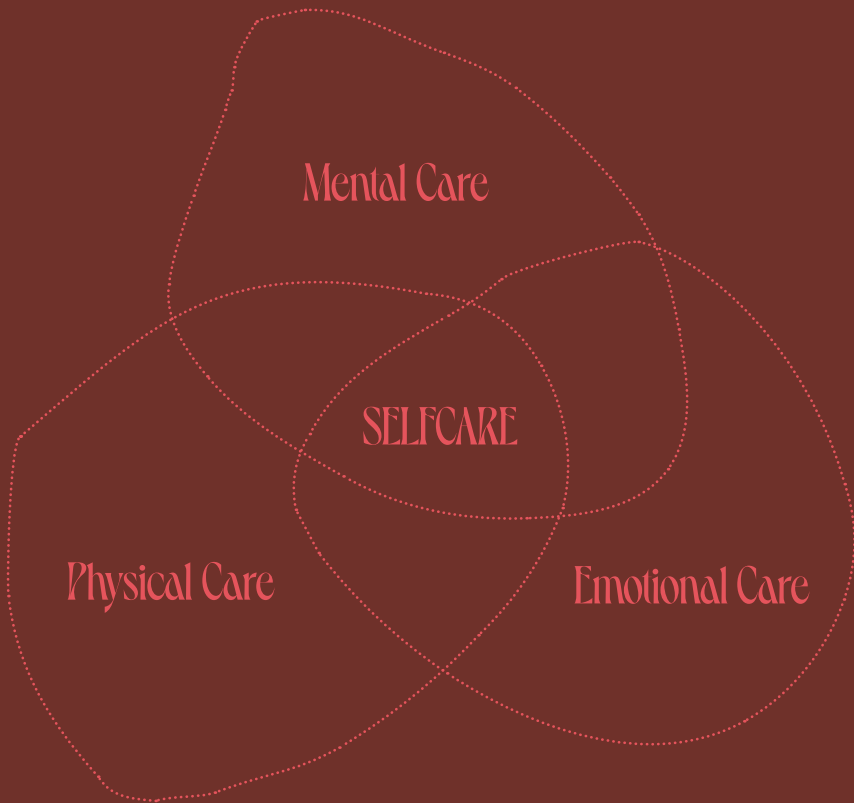
.....

.....

Lees deze tips voor meer zelfliefde en voeg er zelf nog drie toe.

- Creëer een ritueel om je lichaam te verwennen.
- Stop met negatieve dingen op te noemen als je kijkt naar je lichaam.
- Ontvolg alle Instagramaccounts die je je slecht in je vel doen voelen.
- Experimenteer met je stijl/haar/nagels...
- Durf mooie selfies te nemen.
- Focus op wat je lichaam goed doet.
-
-
-

Zelf Zorg



Zelfzorg

Wie sociale media ademt, weet dat de #selfcare-beweging haar piek bereikte tijdens de lockdowns. Uiteraard is dit geen nieuw concept, maar het internet gaf de beweging wel een nieuw en sexy jasje. Dat zorgde helaas ook voor heel wat misvattingen: als je je *timeline* moet geloven, kunnen een simpele kappersbeurt en een *hashtag selfcare* al je zorgen en problemen oplossen. Maar hoe graag je dat misschien ook zou willen, zo werkt het natuurlijk niet in de realiteit. Voor jezelf zorgen gaat gepaard met fysieke, mentale en emotionele zorg. Dat klinkt zwaar – ik hoor je al zuchten – maar als je er even bij stilstaat, is dat ook niet meer dan logisch. Om je beste zelf te zijn, moet je mentaal, fysiek en emotioneel gebalanceerd zijn. Verlies je het evenwicht in deze heilige drievuldigheid, dan is een dipje het gevolg.

Wat je opgebrande en onbegrepen gevoel dan wel kan verlichten? Qualitytime met jezelf spenderen! Het klinkt als een cliché en misschien vind je dat je er geen tijd voor hebt, maar het is wetenschappelijk bewezen dat zelfzorg helpt tegen stress- en angstgevoelens, je gezondheid verbetert én je meer energie geeft. Het hoeft helemaal niet om grote gestes of dure uitspattingen te gaan, het zijn juist de kleine persoonlijke dingen die het verschil maken. In de eerste plaats gaat het immers om het engagement dat je aangaat om jezelf op nummer één te zetten.

Reflectievragen

Wat betekenen zelfzorg en ontspanning voor mij?

.....

.....

.....

.....

.....

Voel ik mij soms egoïstisch of schuldig als ik mijn eigen noden op de eerste plaats zet? Waarom wel of niet?

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht

Vul het zelfzorgschema in en maak een zelfzorgplan op.

Zelfzorgschema

Wat zijn de dingen die je energie boosten, je inspireren of je helpen om je hoofd leeg te maken? Het is belangrijk dat je de energie die je geeft ook terugkrijgt door dingen te doen die je leuk vindt. Maak twee lijstjes, eentje met acties die je energie geven en een ander met dingen die energie van je vragen.

Wat geeft je energie?

Wat vraagt energie?

Zelfzorgplan

Mentaal

Dingen die je leven minder hectisch maken, zoals een pauze nemen, hulp vragen, neen zeggen...

Fysiek

Je lichaam beter verzorgen door bv. meer water te drinken, te sporten, acht uur per nacht te slapen, gezonder te eten...

Emotioneel

Je mentaal ontkoppelen en rusten door bv. te wandelen in het bos, te schrijven in je dagboek, naar muziek te luisteren, te mediteren...

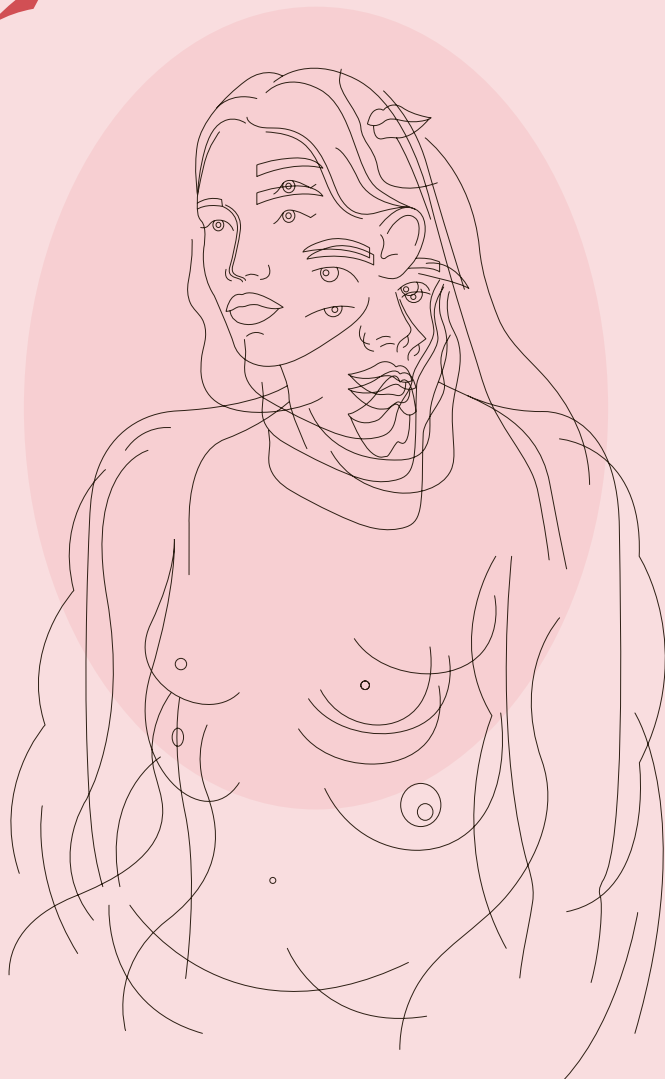
Steunpilaren

Op welke mensen kun je rekenen?

Weekdoel

Welk doel wil je deze week bereiken?

Filter *dysmorphie*



Filterdysmorphie

We hebben allemaal weleens een moment waarop we niet tevreden zijn met wat we in de spiegel zien. We analyseren elk lichaamsdeel en zoomen in op onze imperfecties. Jammer genoeg gaan sommigen onder ons daar zo ver in, dat ze niets anders meer zien. Deze negatieve gedachten zijn bijna niet te stoppen en stoken niet meer met de werkelijkheid. In dat geval spreken we van het *body dysmorphic disorder*. De pestkop in je hoofd kan dus leiden tot een psychische stoornis waarbij je geobsedeerd raakt met je uiterlijk. Het kan zelfs gaan om iets heel kleins, zoals de stand van je ogen, de manier waarop je lacht of de plooien van je huid.

Tegenwoordig kijken we veel meer dan vroeger naar onze eigen reflectie in de spiegel, maar ook via de camera van onze smartphone en laptop. Door de populariteit van technologie worden we ons steeds meer bewust van hoe we ons profileren en vooral van hoe we eruitzien, met meer onzekerheid tot gevolg. Op den duur maakt de obsessie met onze looks dat we zelfs niet meer tevreden zijn met hoe we eruitzien op foto, waardoor we grijpen naar 'kleine oplossingen' zoals gezichtsfilters en foto-apps.

Uiteraard zijn deze beautyfilters en apps niet zo onschuldig. Beautyfilters veranderen de manier waarop jonge meisjes en vrouwen naar zichzelf kijken, en als je al die kleine veranderingen bij elkaar optelt, ontstaat een zelfbeeld dat niet langer in overeenstemming is met de realiteit. Dit fenomeen heet *filter dysmorphia*, ook bekend als *Instagram face* of *Snapchat dysmorphia*. Het is heel verontrustend dat we op het punt zijn aanbeland dat we onszelf niet meer vergelijken met celebrity's, maar eerder met een vertekend robotbeeld.

Reflectievragen

Hoe ziet een vrouw met een gezond zelfbeeld eruit voor mij?

Wat zijn de dingen die mij tegenhouden om die vrouw te zijn?

Wat kan ik doen om die obstakels te overwinnen?

.....

.....

.....

Wat was de laatste onbewerkte foto die ik van mezelf poste?

.....

Vind ik mezelf mooier op selfies dan op meer 'natuurlijke' foto's die anderen van me maken?

.....

Voel ik de druk om mijn foto's te 'perfectioneren' vooraleer ik ze post?

.....

Wat is er nodig in de samenleving om de obsessie met uiterlijk te stoppen of te verminderen?

.....

.....

.....

Zouden sociale media gezonder zijn als...

er een minimumleeftijd zou staan op filters?

Akkoord – niet akkoord

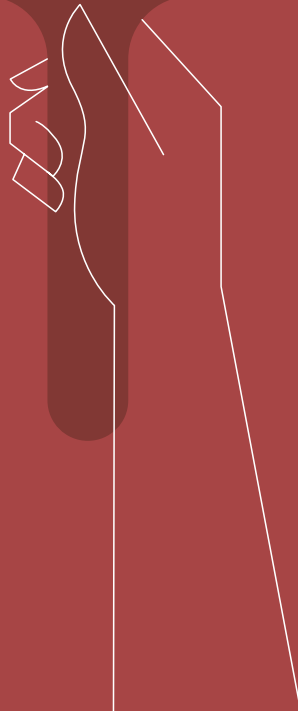
filters en apps geband zouden worden?

Akkoord – niet akkoord

likes nergens nog zichtbaar zouden zijn?

Akkoord – niet akkoord

IMPOSTER SYNDROME

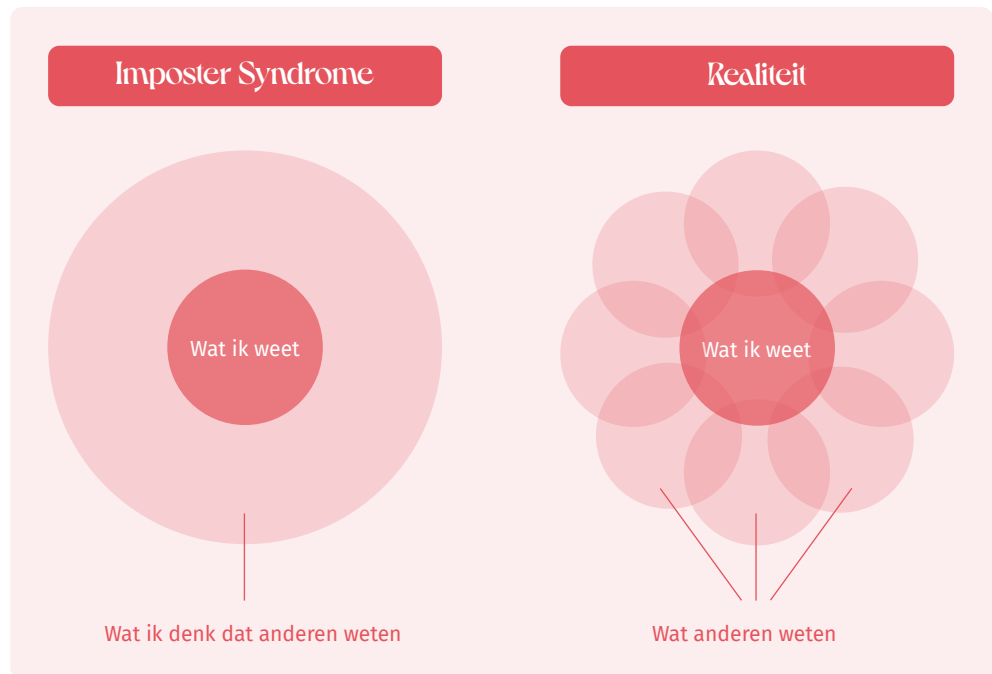


Imposter syndrome

Ken je dat gevoel dat je je vanuit het niets misplaatst voelt? Alsof er op elk moment iemand kan ontdekken dat je een oplichter bent, niet genoeg bent en niet verdient wat je hebt bereikt? Dat een negatief stemmetje in je hoofd je wijsmaakt dat je al je mijlpalen niet aan hard werk, maar aan puur geluk te danken hebt? Wel, dat stemmetje in je hoofd is het *imposter syndrome* of oplichterssyndroom, je grootste vijand.

Volgens wetenschappelijke studies zou zeventig procent van de bevolking weleens te maken hebben met dit syndroom. Vooral vrouwen lijden eronder. Hoe dat komt? Daarop bestaat geen simpel antwoord, maar de impact van genderongelijkheid, systematisch racisme en xenofobie speelt zeker een rol. Deze systemen hebben een grote invloed op hoe vrouwen, en vooral vrouwen van kleur, hun eigen prestaties beoordelen. Van kleins af aan wordt hen (on)bewust aangeleerd dat vrouwen anders zijn dan mannen. Omdat ze misschien 'te emotioneel' zijn, minder business minded zijn, of dat ze maar beter iets anders doen, waardoor het imposter syndrome geruisloos zijn intrede doet.

Begrijp me niet verkeerd, dit gevoel overvalt iedereen weleens, en de oorzaken kunnen zeer uiteenlopend zijn. Maar het breekt telkens mijn hart om intelligente, capabele en getalenteerde vrouwen zichzelf zo onderuit te zien halen.



Reflectievragen

Wanneer voelde ik mij voor het laatst echt zelfverzekerd?

.....

.....

.....

.....

In welke situaties voelde ik mij een imposter?
Welke gedachten gingen toen door me heen?

.....

.....

.....

.....

Wat kan ik tegen mezelf zeggen om dat oplichterssyndroom te counteren?

.....

.....

.....

.....

Opdracht

Maak hiernaast een lijst met al je grote en kleine successen of overwinningen om jezelf eraan te herinneren hoe goed je bezig bent.

Tip

Bel een vriendin of collega en neem die in vertrouwen over jouw bezorgdheden als zogezegde imposter. (Vertrouw me, dit werkt heel therapeutisch!)

WINS

'I'm doing amazing, sweetie!'



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Sorry zeggen

Het idee dat vrouwen sorry zeggen voor dingen waarvoor eigenlijk geen excuses nodig zijn, is zo diep verankerd in onze cultuur en opvoeding dat we er niet meer bij stilstaan. Sowieso zeggen vrouwen vaker sorry dan mannen. Dat komt voornamelijk omdat mannen en vrouwen anders zijn opgevoed. Mannen worden op jonge leeftijd gestimuleerd om zich te individualiseren en om een persoonlijkheid te ontwikkelen. Assertiviteit, zelfexpressie en zelfvertrouwen worden veel meer aangemoedigd dan bij meisjes. Bij vrouwen worden deze gedragingen ook wel aangeleerd, maar dat gaat dan vaak gepaard met voorwaarden en waarschuwingen. Deze verwarrende opvoeding zorgt ervoor dat vrouwen empathischer en hyperbewust worden, waardoor ze vaak onzekerder overkomen.

Nu je dit boek in je handen hebt, is het tijd om dat probleem aan te pakken. Vanaf vandaag ga je stoppen met overmatig sorry te zeggen! Zeg enkel nog sorry wanneer je het oprecht meent en iets verkeerd hebt gedaan.

Enkele simpele trucjes om je daarbij te helpen:

- Vraag je af of een excuus noodzakelijk is.
- Een echte gamechanger is om 'sorry' te vervangen door 'dankjewel'. In plaats van 'sorry dat ik te laat ben' zeg je 'dankjewel om te wachten'. In plaats van 'sorry, ik kan niet komen' zeg je 'bedankt voor je uitnodiging, maar ik kan er niet bij zijn'. Een kleine aanpassing in je zin zorgt voor een totaal ander gevoel.
- Zeg geen sorry:
 - voor dingen die je niet hebt gedaan;
 - voor dingen die je niet kunt controleren;
 - voor dingen die andere mensen hebben veroorzaakt;
 - wanneer je een vraag wilt stellen of iets nodig hebt;
 - wanneer je geen antwoord op iets kunt geven;
 - voor je gevoelens.

Probeer je dagelijkse excuses om te zetten in duidelijke zinnen. Lees de voorbeelden op de volgende pagina en voeg er zelf een paar toe.

In plaats van...

Zeg je...

Sorry!

Excuseer!
Pardon!

Sorry voor het storen.

Ik zou graag iets willen zeggen.
Ik zou even willen terugkomen op...
Mag ik een minuutje van je tijd?

Sorry dat ik mijn beklag doe.

Bedankt om te luisteren naar wat ik te
zeggen had.

Sorry dat ik te laat ben.

Dankjewel om te wachten.

Sorry te zeggen in een e-mail als je een fout
hebt gemaakt.

Bedankt om dit op te merken.
Ik waardeer dat je deze fout meldt.
Bedankt om dit onder mijn aandacht te brengen.

Sorry, ik weet het niet zeker.

Ik bekijk het nog eens voor de zekerheid en
kom er later op terug.

Dingen waar ik vanaf nu geen sorry meer voor zeg

- Ik zeg geen sorry meer voor mijn levenskeuzes.
- Ik zeg geen sorry meer wanneer ik doe wat ik moet doen.
- Ik zeg geen sorry meer als ik tijd nodig heb voor mezelf.
- Ik zeg geen sorry meer
- Ik zeg geen sorry meer
- Ik zeg geen sorry meer
- Ik zeg geen sorry meer
- Ik zeg geen sorry meer
- Ik zeg geen sorry meer
- Ik zeg geen sorry meer
- Ik zeg geen sorry meer
- Ik zeg geen sorry meer