

Expand Your Horizon

Een korte schrijfinterventie over
lichaamsfunctionaliteit in
jongeren met een eetstoornis

Klaske Glashouwer, Stella Weiland, Jessica Allewa



university of
groningen

accare



Maastricht
University



- Disclosure / belangen spreker

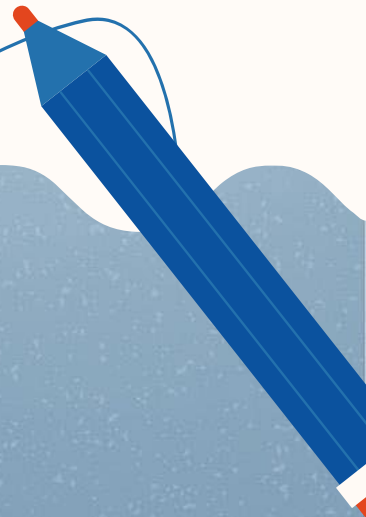
Geen (potentiële)
belangenverstrengeling

Lichaamsbeeld



Lichaamsbeeld

- Negatief lichaamsbeeld - eetstoornissen
- Onderscheid met positief lichaamsbeeld – liefde, respect en waardering
- Waardering van lichaamsfunctionaliteit – wat het lichaam kan doen





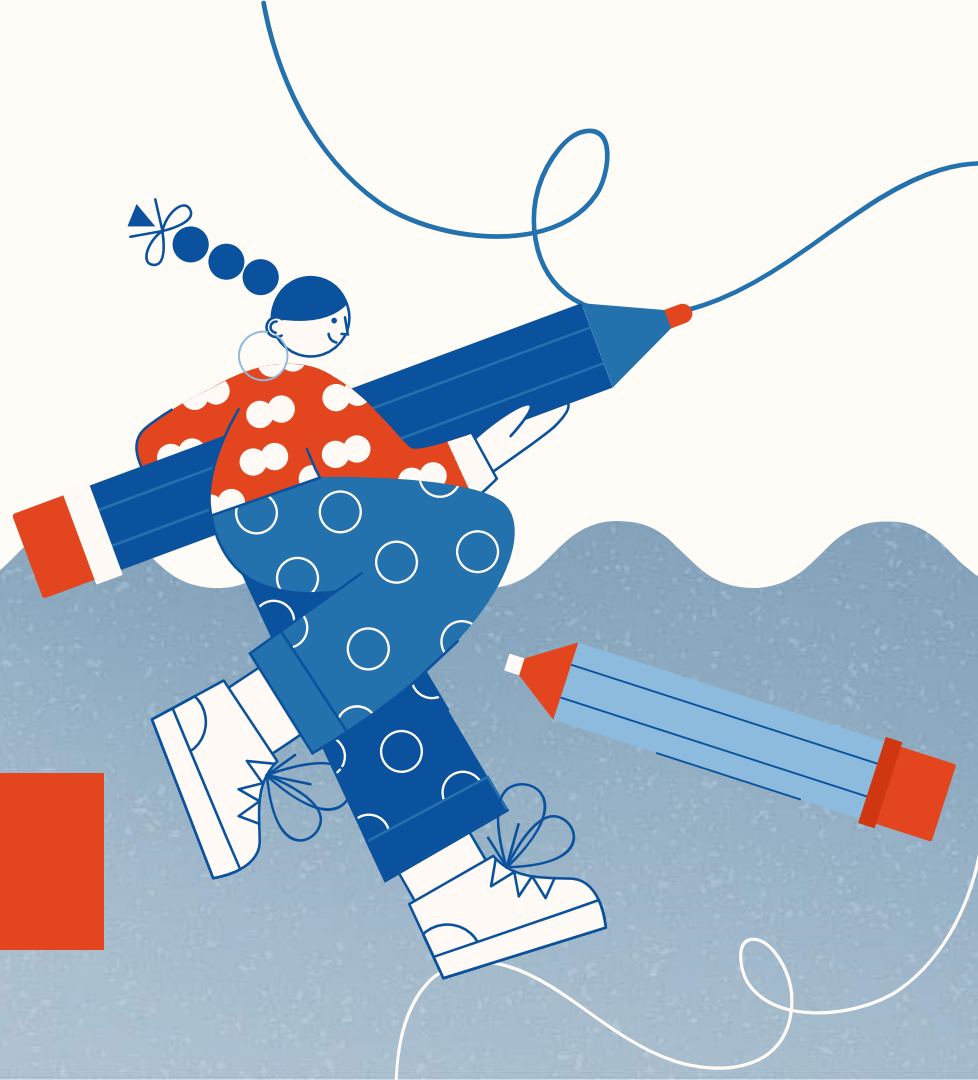
Helpt het vergroten van de
waardering voor
lichaamsfunctionaliteit meiden
met een eetstoornis?

Waarom zou dat helpen?

- Relatie met eetproblemen, mentale gezondheid en welzijn
- Verbreden van zelf/lichaams evaluatie

“Je lijf is veel meer dan hoe het eruit ziet en hoeveel je weegt”

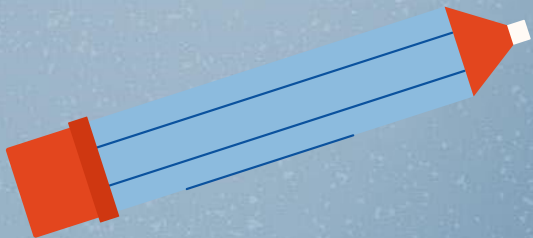
Expand Your Horizon



Expand Your Horizon (Alleva et al., 2015)

- 3 schrijfsessies van 15 minuten (of 1 sessie)

“In deze schrijfoopdracht, wil ik je vragen in detail te beschrijven wat je lichaam kan doen. Wat kan je met jouw lichaam doen op het gebied van ...?
...Wat betekent dit voor jou?”



Eerder onderzoek

3 sessies



Vrouwen met een negatief lichaamsbeeld
(Allema et al., 2015)

Vrouwen met reuma
(Allema et al., 2018)

Vrouwen met hoge gewichtsbias
(Davies et al., 2022)

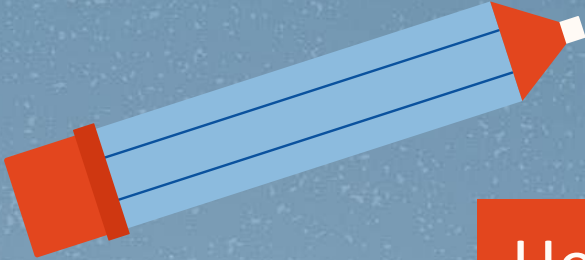
Vrouwen met bariatrische chirurgie (Allema et
al., 2023)

Vrouwen die er anders uitzien
(Guest et al., 2024)



1 sessie

Volwassen vrouwen
(Allema et al., 2016)
Moeders met jonge kinderen
(Granfield et al., 2016)



Helpt Expand Your Horizon meiden met een eetstoornis?

+ thematische
analyse

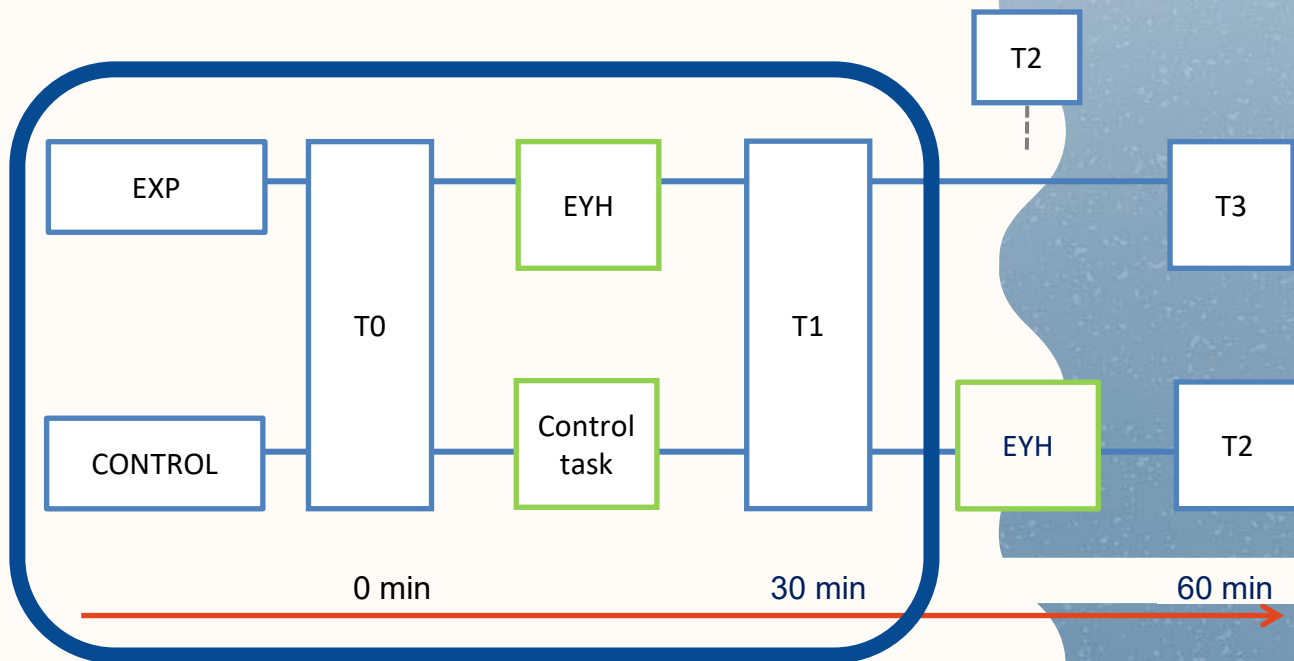
1. Positief lichaamsbeeld (functionaliteitswaardering en lichaamswaardering)
2. Negatief lichaamsbeeld (lichaamsontevredenheid en overwaardering lichaamsvormen en gewicht)





Opzet &
Resultaten

Opzet



Opzet

58 meiden met een eetstoornis (AN, BN, NAO); Leeftijd: $M = 16.8$

Uitkomstmaten:

- Functionaliteitswaardering
- Lichaamswaardering
- Lichaamsontevredenheid
- Overwaardering lichaamsvormen en gewicht

Thematische analyse volgens Braun & Clarke (2006)



Resultaten

1. Positief lichaamsbeeld
(functionaliteitswaardering en
lichaamswaardering)



Ik waardeer de verschillende en unieke
eigenschappen van mijn lichaam.

2. Negatief lichaamsbeeld
(lichaamsontevredenheid en overwaardering
lichaamsvormen en gewicht)



Mijn gewicht heeft invloed op hoe ik
over mezelf denk als persoon.

steun ontvangen
emoties reguleren
veerkracht van het
lijf verlies van functies door de eetstoornis
steun aan anderen
positieve emoties
ervaren helpt bij herstel
sociale verbinding negatief over uiterlijk
autonomie positief over uiterlijk
functies
terugkrijgen

Thema's

“Ik houd veel van kletsen en thee
drinken met vriendinnen of mijn
moeder. We lachen dan

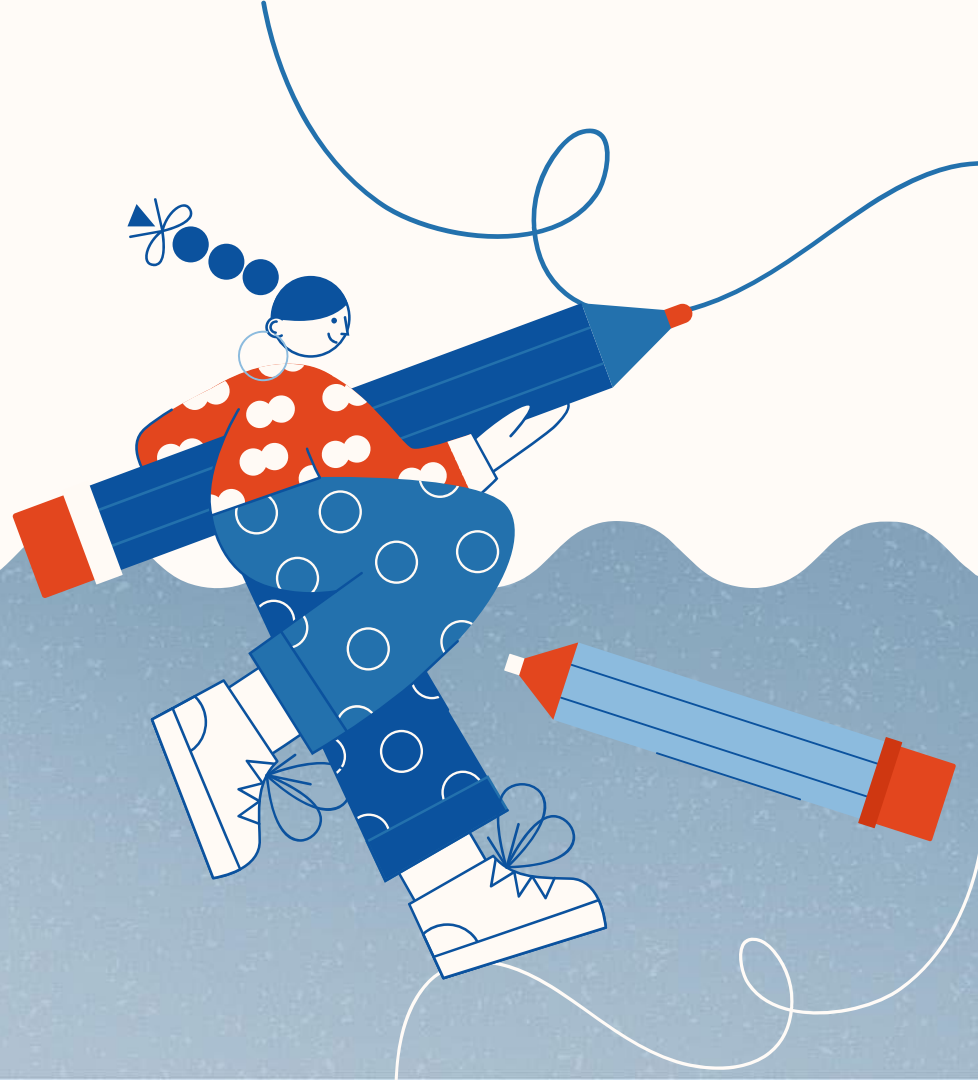
ontzettend veel en daar worden
“Ik kan praten over mijn gevoelens
we heel vrolijk van. Als we ons
met anderen, zodat ik niet altijd
een keer niet zo goed voelen,
alles voor mijzelf hoef te houden,
dan kunnen we bij elkaar terecht
Hierdoor word ik rustiger.
en dat is fijn.”

- Betekenisvolle sociale connecties
- Autonomie en identiteit
- Functionaliteit is verweven met de eetstoornis
- Emoties ervaren en reguleren
- Het esthetische lichaam
- Veerkracht van het lijf

steun ontvangen
emoties reguleren
veerkracht van het
lijf
verlies van identiteit
functies door de eetstoornis
steun aan anderen
positieve emoties
ervaren
sociale verbinding
helpt bij herstel
positief over
uiterlijk
autonomie
functies
terugkrijgen

Thema's

Conclusie



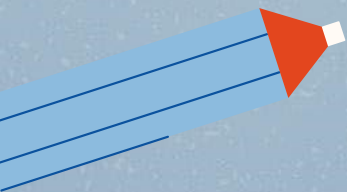


Wat betekent dit?

- Thema's: emoties en sociale connectie
- Interventie lijkt veilig
- Heel positief dat 1 sessie al effect heeft!
- Negatief lichaamsbeeld hardnekkig > zelfbeeld/identiteit

Hoe verder?

- Effect van meerdere sessies
- Koppeling met doelen en intrinsieke waarden
- Switch in betekenis van het lijf



Van:

onvrede met lichaam en gewicht

Naar:

cruciaal in het ervaren van een zinvol leven