

GEWICHT EN FIGUUR: EEN ATTITUDETEST

Ga na welke je eigen gevoelens en gedachten zijn in verband met gewicht en uiterlijk voorkomen. Geef door middel van een cirkeltje rond het getal van uw keuze aan wat er op u van toepassing is.

- 0= nooit of niet
- 1= weinig
- 2= soms of matig
- 3= regelmatig of behoorlijk
- 4= vaak of in sterke mate

DEEL 1

1. Als u traint doet u dat vooral om het voedsel dat u at te 'verteren' of om uw gewicht te beheersen.
0 1 2 3 4
2. Hoe vaak weegt u zich?
0 1 2 3 4
3. Als u in contact bent met erg dikke mensen beleeft u dat als negatief.
0 1 2 3 4
4. U bewondert slanke mensen en wilt zelf ook graag slank zijn.
0 1 2 3 4
5. Staat u vaak voor de spiegel om naar uw figuur te kijken?
0 1 2 3 4
6. U kleedt zich anders dan u zoudt willen, omdat u vormen of delen van uw lichaam waar u niet tevreden mee bent wilt verdoezelen.
0 1 2 3 4
7. Er zijn activiteiten die u leuk vindt, maar toch niet doet omdat u uw lijf niet wilt laten zien.
0 1 2 3 4
8. U denkt vaak aan uw figuur.
0 1 2 3 4
9. Uw gewicht en eten bepalen hoe u over uzelf denkt en hoe u uw persoonlijkheid beoordeelt.
0 1 2 3 4

10. U gebruikt de woorden 'dik' en 'vet' als u iemand wilt uitschelden of kwetsen.

0 1 2 3 4

DEEL 2

Zijn de volgende uitspraken WAAR of NIET WAAR voor u? Omcirkel wat van toepassing is:

1. Als u 5 kg zou kunnen afvallen en als die nooit meer terug zouden komen, dan zou dat 5 jaren van uw leven waard zijn.

0 (niet waar) 1 (waar)

2. Als u het woord 'onverzorgd' leest, verbindt u dat met een dik persoon.

0 (niet waar) 1 (waar)

3. U vindt dat leerlingen die optreden als danser of toneelspeler slank moeten zijn.

0 (niet waar) 1 (waar)

4. Het maakt voor u niets uit of u wat kilo's aankomt of afvalt, want u bent steeds uzelf en u voelt zich goed.

0 (waar) 1 (niet waar)

SCORE

Tel de getallen met een kringetje op en noteer het totaal: als u meer dan 26 punten scoorde in deel 1 en meer dan 2 punten in deel 2, moet u vragen stellen bij uw attitude.

Deze test is bedoeld als een ruwe attitudetest. Onafhankelijk van de uitslag van de test is het belangrijk dat u uw eigen houding ten aanzien van voedsel, gewicht en lijf kent. We zijn wellicht meer beïnvloed door de hedendaagse overdreven aandacht voor het lichaam dan we zelf willen toegeven. Het is in ieder geval erg belangrijk dat u zichzelf goed bewust bent van uw attitude ten aanzien van eten en gewicht en dat u hiermee de attitude van anderen (leerlingen) kunt beïnvloeden, zonder dat dit uw bedoeling is.

Bron: Jeugd en eetstoornissen, voorlichtingsmap voor het basis en secundair onderwijs, ontwikkeld door Runi Borresen Gresko en Anna Karlsen, en vertaald door Ite van Til en Greta Noordenbos et al, uitgegeven door de vrienden van de Anorexia Nervosa Stichting te Arnhem, ISBN 90-9008686-2, p.1.4

