

Lichaam en zelfbeeld

Waarom dit thema?

In de persoonlijke ontwikkeling van de leerling speelt het zelfbeeld een grote rol. Dit zelfbeeld is altijd ook gekoppeld aan de beleving van het eigen lichaam, m.n. rond criteria 'mooi, lelijk'. Hierbij kan er een groot verschil zijn tussen het reële lichaam en het lichaamsbeeld (verstoord zelfbeeld van het lichaam: anorexia). De eigen uiterlijke verschijning krijgt veel aandacht omdat dit een aspect is van de *identiteit* van de leerling, zowel individueel als als lid van een bepaalde groep. Positieve of negatieve gevoelens hier rond en feedback van anderen hierop hebben grote gevolgen voor het zelfbeeld. Onderwijs stuurt de maatschappij ook sterke signalen uit over wat een wenselijk en onwenselijk lichaam is, inclusief allerlei mogelijkheden om daar iets aan/mee te doen. Rond lichaam en zelfbeeld ('zich goed voelen') is een hele industrie gegroeid. Dit gegeven vraagt om bewuste omgang en kritische reflectie. Tenslotte: Veel leerlingen in het 3^e beroeps zitten in een verzorgende richting (medisch en cosmetisch). De eerste vier doelstellingen zijn tamelijk algemeen gehouden. De laatste twee halen een specifiek onderdeel van het thema naar voren: de pathologische stoornis (anorexia en boulimie) en de ethische discussie (plastische chirurgie). Kan de leerkracht bij de eerste vier doelstellingen vooral als 'begeleider' van het gesprek optreden, bij die laatste twee zal hij als 'specialist' aanwezig moeten zijn om te zorgen dat er correcte informatie wordt verschaft. Een eetstoornis is een 'diagnose die door een professionele arts moet worden gesteld' en bij een ethische discussie is zuiver argumenteren op basis van correcte informatie een basisvoorwaarde. In het aangeboden lesmateriaal wordt hiermee rekening gehouden.

Doelstellingen:

1. De ll hebben inzicht in welke mate het uiterlijk mede bepaalt hoe iemand zich voelt.
2. De ll leggen uit hoe een schoonheidsideaal tot stand komt en werkt.
3. De ll verwoorden hoe het lichaam en de perceptie ervan commercieel worden geëxploiteerd.
4. De ll beschrijven hoe sociale conventies en groepsdruk inwerken op het zelfbeeld.
5. De ll verklaren waarom anorexia en boulimie vormen zijn van een ziekelijk verstoord zelfbeeld
6. De ll hanteren ethische argumenten voor en tegen plastische chirurgie.

Achtergrondinfo

[voor de leerkracht]

Het **lichaamsbeeld** is de manier waarop het eigen lijf ervaren wordt en de houding die ten opzichte hiervan wordt aangenomen. Het lichaamsbeeld is een subjectieve, cognitieve constructie over je lichaam (zowel de eigenschappen en vorm, de lichaamskenmerken, het lichamelijk functioneren als de lichamelijke beperkingen). Je lichaamsbeeld wordt sterk bepaald door maatschappelijke en sociale invloeden. Een **verstoord lichaamsbeeld** kan je zelfbeeld, zelfvertrouwen en eigenwaarde ondermijnen. Een verstoord lichaamsbeeld wordt gekenmerkt door de negatieve beleving van je eigen lichaam. Tips om een verstoord lichaamsbeeld te verhelpen:

Tip 1: Relativeren

Iedereen heeft lichamelijke eigenschappen waar hij/zij niet blij mee is, zelfs topmodellen en filmsterren. Probeer te beseffen dat het schoonheidsbeeld dat op televisie en in modetijdschriften wordt geschetst niet realistisch is.

Tip 2: Accepteren

Er zijn mensen die een verstoord lichaamsbeeld krijgen door toedoen van kaalheid, overgangsverschijnselen, ouderdom, letsel, moedervlekken of littekens. Dit zijn lichamelijke veranderingen waar je simpelweg niks aan kan doen. Je zult daarom de levensloop die jouw lichaam doormaakt moeten zien te accepteren.

Tip 3: Gezond leven

Gelukkig zijn er ook lichamelijke eigenschappen waar je wel aan kan werken. Zo kun je overgewicht tegengaan met behulp van krachttraining, duursport en een gezond dieet.

Tip 4: Professionele hulp

Er zijn mensen wiens lichaamsbeeld zodanig negatief verstoord is dat zij er dagelijks last van ondervinden. In de meeste gevallen komt hun zelfbeeld totaal niet overeen met de realiteit. Ze vinden zichzelf dik, lelijk of zelfs afstotelijk terwijl anderen hen zien als mooi, leuk en knap. Schaamte of afkeer is dus ongegrond. Als je negatieve lichaamsbeeld ervoor zorgt dat je sociale contacten vermijdt, je depressief of minderwaardig voelt of zelfs denkt aan zelfverminking of zelfmoord, dan is het noodzakelijk om direct professionele hulp te zoeken.

Samenvatting van een onderzoek over de invloed van sociale media op het lichaamsbeeld van adolescenten en jongvolwassenen (onderzoek Dian de Vries)

We weten al langer dat iemands zelfbeeld belangrijke consequenties heeft voor zijn welzijn en gezondheid. Jongeren die erg veel belang hechten aan het eigen uiterlijk en daar negatief over denken, zijn vaker ook geestelijk minder gezond. Hoe je over je uiterlijk denkt heeft dus invloed op je welzijn. Een factor die zeker het zelfbeeld beïnvloedt, is de ervaring met media. Dit geldt voor de **klassieke massamedia** (zoals tijdschriften en televisieprogramma's) waarin een (onhaalbaar) schoonheidsideaal centraal staat. Een nieuwe vraag is natuurlijk wat de invloed van **sociale media** is, m.n. het gebruik van sociale media, waarin zelfpresentatie een belangrijke rol speelt, invloed heeft op zelfbeeld. Uit onderzoek dat gebruik van sociale netwerksites samengaat met een grotere focus op het eigen uiterlijk. Maar in andere onderzoeken lijkt het gepaard te gaan met meer zelfvertrouwen. Hoe dat verband precies in elkaar zit, wilde Dian de Vries verder onderzoeken. Ze keek naar drie aspecten van het zelfbeeld van adolescenten en jongvolwassenen:

1. zelfobjectivering
2. de wens om het uiterlijk te veranderen middels cosmetische chirurgie
3. lichaamsontevredenheid

Uit de centrale rol van persoonlijke foto's en frequente opmerkingen over uiterlijk op sociale netwerksites, blijkt dat uiterlijk een belangrijk aspect is waarop gebruikers elkaar beoordelen via zulke sites. Bovendien zouden de sterke focus op uiterlijk en de opmerkingen die mensen krijgen over hun uiterlijk op sociale netwerksites, druk kunnen uitoefenen om zich te conformeren aan de heersende schoonheidsidealen.

Een opvallend resultaat van dit onderzoek is, dat de manier waarop mensen zichzelf presenteren op hun profiel, ook weer invloed blijkt te hebben op hoe ze zichzelf zien: of ze positief over zichzelf denken of niet. Jonge mensen **beïnvloeden zichzelf** dus door de manier waarop ze zichzelf presenteren. Ook bleek dat de wens om iets aan je eigen uiterlijk te verbeteren, wel degelijk wordt beïnvloed door sociale mediagebruik. **Frequenter gebruik voorspelde een toename in de wens om cosmetische chirurgie te ondergaan.** Adolescenten die vaker sociale netwerksites gebruikten, hechtten een jaar later meer belang aan hun eigen uiterlijk, wat er vervolgens weer toe leidde dat ze meer geneigd waren cosmetische chirurgie te willen ondergaan. **De effecten waren even sterk aanwezig bij jongens en meisjes.** Ook over een langere tijd gemeten bleek, zowel bij jongens als meisjes, het gebruik van sociale netwerksites te zorgen voor een toename in lichaamsontevredenheid.

Het onderzoek laat dus zien dat het gebruik van sociale netwerksites ongewenste consequenties kan hebben voor hoe adolescenten hun lichaam zien. Meer specifiek voorspelt frequenter gebruik van

sociale netwerksites een toename zowel in het belang van het eigen uiterlijk als in ontevredenheid over het eigen uiterlijk. Bovendien spenderen adolescenten die veel belang hechten aan hun uiterlijk meer tijd, energie en geld aan hun uiterlijk, **wat ten koste kan gaan van hun schoolcarrière, ontwikkeling, relaties en lichamelijke gezondheid.**

Kortom, wanneer tieners lijden onder een negatief lichaamsbeeld en de gevolgen daarvan, en je zou dat willen veranderen, dan moet ook zeker gekeken worden naar hun gebruik van sociale media. Welke tieners het meest kwetsbaar zijn voor deze negatieve effecten, is nog niet duidelijk.

Uitwerkingsmogelijkheden

Bij de concrete uitwerking van dit thema is de samenstelling van de klasgroep en de schoolpopulatie van doorslaggevende betekenis. Het heeft bijv. weinig zin om 'Lonsdale' kleding als voorbeeld te nemen in een klas met voornamelijk Afrikaanse leerlingen. Zorg ook voor een evenwicht tussen vrouwelijke en mannelijke voorbeelden. 'Lichaam en zelfbeeld' is bij uitstek een visueel onderwerp. Er is legio materiaal voorhanden in tijdschriften, reclame, videoclips, youtube etc. De leerlingen weten op dit terrein ook vast meer dan de leraar. Maak daar gebruik van. Als zij zelf dingen aandragen, voorbeelden geven, is de kans groot dat er een gesprek op gang komt. In dat gesprek is het dan de taak van de leerkracht om de 'inputstroom' zo te begeleiden dat de doelstellingen bereikt worden. De eerste vier doelstellingen zijn wel te onderscheiden, maar niet te scheiden. De hieronder opgesomde lessuggesties zijn dan ook vaak bruikbaar voor meer dan één doelstelling. Welke kant het opgaat, zal vooral afhangen voor de manier waarop u het gesprek stuurt, middels vragen of opdrachten. Voor de doelstellingen 5 en 6 is apart lesmateriaal voorzien.

Lessuggesties voor doelstellingen 1 t/m 4

- Bij het begin van dit thema: Vraag aan de leerlingen wat zij associëren met het woord 'lichaam', bijv. middels een woordspin op het bord.
- Toon fragmenten van populaire TVprogramma's waarin mensen door 'experts' (mode, make-up, stylisten) worden bijgewerkt tot 'mooiere versies' van zichzelf (Jani: *zo man zo vrouw* etc.).
- Bekijken van muziekvideo's vanuit het perspectief: hoe komt het *lichaam* daarin voor.
- Relativiteit van het schoonheidsideaal (historisch en cultureel): Rubens naast fotomodellen. Afrikaanse en Aziatische schoonheidsidealen.
- Discussie rond Barbiepoppen (en Ken!), de originele en alternatieve: lichaamsmaten, huidskleur

Toelichting

Het is belangrijk dat de leerlingen beseffen dat hun lichaam niet samenvalt met hun lichaamsbeeld. Hierbij zal men aan de leerlingen moeten uitleggen wat het onderscheid tussen beide is. Extra aandacht moet besteed worden aan de sociale media. Vinden de leerlingen dat bijvoorbeeld de *selfie-hype* een invloed heeft op hoe zij over hun lichaam denken? Hebben zij daardoor het gevoel dat zij extra hard hun best moeten doen? En wat met Twitter, Facebook, Snapchat, Ask.fm,... waar mensen vaak heel erg beoordeeld worden op hun uiterlijk? Hebben de leerlingen hier zelf ervaring mee? Hebben ze misschien ook wel al eens zelf kritiek gegeven op het uiterlijk van iemand via die media (zoals in de foto's van de jonge kunstenaars, waarbij ze *comments* plaatst van mensen die gemene dingen zeggen over haar)?

Je kunt de leerlingen ook foto's tonen, waarbij mensen met opzet minder flatterende foto's van zichzelf hebben gemaakt. Dat laat zien dat ook zogenaamd 'mooie' mensen minder goed op een foto kunnen staan en dat het belachelijk is om iemand te beoordelen op een foto. Dit kan ook aanleiding zijn tot een

gesprek over pesten. Bij pesten gebeurt het immers vaak dat uitspraken over het lichaam van iemand als 'munitie' gebruikt worden. Zeker bij jonge tieners komt dit dikwijls voor en gaat het ook vaak heel diep, met verregaande gevolgen voor het lichaamsbeeld.

Een filmpje dat aantoont wat een negatief lichaamsbeeld kan inhouden, is dat van Dove, waarbij vrouwen zichzelf beschrijven en beschreven worden door iemand die ze niet kennen. Bij elk van beide beschrijvingen worden schetsen gemaakt en de verschillen zijn frappant. Dit filmpje toont ook aan dat het beeld dat je van jezelf en je eigen lichaam hebt heel vaak niet overeenstemt met hoe anderen over je denken. Voor leerlingen kan dit een eye-opener zijn.

Met Nederlandse ondertiteling: <https://www.youtube.com/watch?v=m4JuE9Jgrs0>

Didactisch materiaal

Schoonheidsidealen

De leerlingen beschrijven wat zij denken dat vandaag de dag de heersende schoonheidsidealen zijn, zowel voor mannen als voor vrouwen. Ze geven ook aan of zij de druk voelen om daar ook aan te voldoen. Om het huidige schoonheidsideaal te relativiseren kan men de leerlingen laten kennismaken met de schoonheidsidealen door de eeuwen heen en binnen verschillende culturen (zie achtergrondinfo).



Schoonheidsidealen in verschillende tijden

De bekende schilder Rubens maakte vele schilderijen met mollige vrouwen die in dit tijd als mooi werden beschouwd. Wie wat steviger was, had meer te eten en was dus rijker. En dat terwijl tegenwoordig een vol figuur staat voor ongezond en dus goedkoop eten. Dit zijn de 'drie gratiën'.



Vanaf de negentiende eeuw begon de hoge, smalle taille steeds een belangrijkere rol te spelen. Deze tijd kent nog vele veranderingen, van Marilyn Monroe (jaren 50) met haar volle vrouwelijke figuur tot Twiggy (jaren 60) met haar slanke gestalte en de controle over het eigen lichaam.



Schoonheidsidealen in Azië

Hoewel wij in het westen graag bruinegebakken uit de zon komen, is dit niet in elk ander land het geval. In Azië schuwt men de zon zoveel mogelijk en wordt er anders wel een bleekmaker opgesmeerd. Hoe witter, hoe beter. De gedachte hierachter is vrij eenvoudig. Mensen met een gebruide huid hebben veel buiten moeten werken, blootgesteld aan de zon. Een teken van armoede. Juist de vrouwen die binnenshuis werken (bijvoorbeeld op het kantoor) verdienen een hogere status en dus kun je beter laten zien dat je amper in het zonlicht komt. Dit was vroeger in West-Europa trouwens ook zo. Een bekend beeld van de gewenste witte huid is die van de geisha's. In de 17e eeuw begonnen deze vrouwen het gezicht wit te maken, ten teken dat er niet buiten gewerkt hoefde te worden. Iemand die een witte huid had, zou dan ook rijk zijn. Met rijstpoeder, en vroeger met krijt, kalk of cyanide (of gedroogde uitwerpselen van de nachtegaal) werd het gezicht witgeverfd.



Schoonheidsidealen in Afrika

In vele landen in Afrika is een slanke vrouw verre van aantrekkelijk. Wie wil er nou een vrouw die weinig voedsel binnenkrijgt? Zij is waarschijnlijk arm waardoor ze geen voedsel betalen kan. Een vrouw met flinke heupen en lichaam geniet de aandacht. Zo bestaan er zelfs "fattening farm" waar vrouwen worden aangemoedigd in gewicht aan te komen. In Afrika is het niet de bijna jongensachtige vrouw die de voorkeur heeft, maar de vrouw met een goed gevormd achterwerk. Het accent wordt door vrouwen in deze landen gelegd op de heupen. Verder wordt vaak veel geïnvesteerd in kleding en sieraden, en niet te vergeten het haar (dreadlocks).



Commercie, media en fotoshop.

Onze schoonheidsidealen bepalen hoe wij over onszelf denken, maar zijn vaak gebaseerd op iets wat niet echt is. Tegenwoordig worden mensen tot perfectie gefotoshopt. Vaak gaat dit ook tot in het absurde en ontstaan gefotoshopte lichamen die niet eens meer anatomisch mogelijk zijn (hierover zijn voldoende grappige filmpjes te vinden).

Er zijn echter ook wel serieuze vragen te stellen rond het gebruik van fotoshop. Welke gevolgen heeft dit voor het lichaamsbeeld van mensen? Welk mens- en wereldbeeld zit er achter zo'n acties? Zijn wij allemaal onderling inwisselbaar? Is schoonheid gelijk aan perfectie? Is de perfectie die men ons voorschotelt wel zo mooi?

Gelukkig wordt op het overmatig gebruik van fotoshop ook wel kritiek gegeven (zie de campagne 'real beauty' van 'Dove', foto's en filmpjes hieronder, maar ook legio op het internet te vinden). De leerlingen kunnen daarop reageren. Vinden zij zelf dat fotoshop te ver is gegaan of is er uiteindelijk geen probleem en overdrijven de critici?

Die onechte lijven en onrealistische idealen worden ons al van kindsbeen af ingelepeld. Zo hebben Barbiepoppen een anatomie die eigenlijk onmenselijk is, en met Ken is het net zo. Het figuur van Barbie is doorheen de jaren zelfs nog onrealistischer geworden. Men kan aan de leerlingen vragen of ze zelf

vinden dat er nood is aan meer realistische Barbies en waarom wel of niet. Hoe zouden de leerlingen deze zelf vormgeven?

Hoewel het praten over schoonheidsidealen vaak toegespitst is op vrouwen, lijden mannen er ook onder. De nadruk op een strak en gespierd lichaam, dat de meeste jongens niet van nature hebben, legt ook een druk op mannen. Het is belangrijk dit even aan te kaarten in de klas. Voelen jongens zich ook sterk onder de invloed van een welbepaald schoonheidsideaal? Hoe gaan ze hiermee om? Terzijde: Dit kan zelfs tot een vorm van 'omgekeerde anorexia' leiden (zie bij de toelichting op doelstelling 5)



<http://dailym.ai/XLwb9P>

Een paar 'alternatieve fotos'




☐ wrinkled?
☐ wonderful?

Will society ever accept that you can be beautiful? Join the beauty debate.

campaignforrealbeauty.co.uk | Dove



☐ fat?
☐ fit?

Does your beauty only equate into size 0? Join the beauty debate.

campaignforrealbeauty.co.uk | Dove



☐ grey?
☐ gorgeous?

Why can't more women that get to be grey? Join the beauty debate.

campaignforrealbeauty.co.uk | Dove



☐ flawed?
☐ flawless?

Is beautiful skin only ever spotless? Join the beauty debate.

campaignforrealbeauty.co.uk | Dove



De Barbie en Ken discussie



Barbie krijgt 'realistische' maten (afmetingen en vriendinnen). Voor afbeeldingen zie bijv.:

http://www.standaard.be/cnt/dmf20160128_02096513

De voorkeur van de meisjes blijft echter uitgaan naar wat zij de enige 'echte Barbie' vinden.

Als antwoord op het disproportionele lichaam van Barbie, maakt het Amerikaanse speelgoedbedrijfje **Lammily** poppen met realistische maten. Sinds kort heeft ook de gespierde Ken-pop er een broer met een doorsnee lichaam bij:

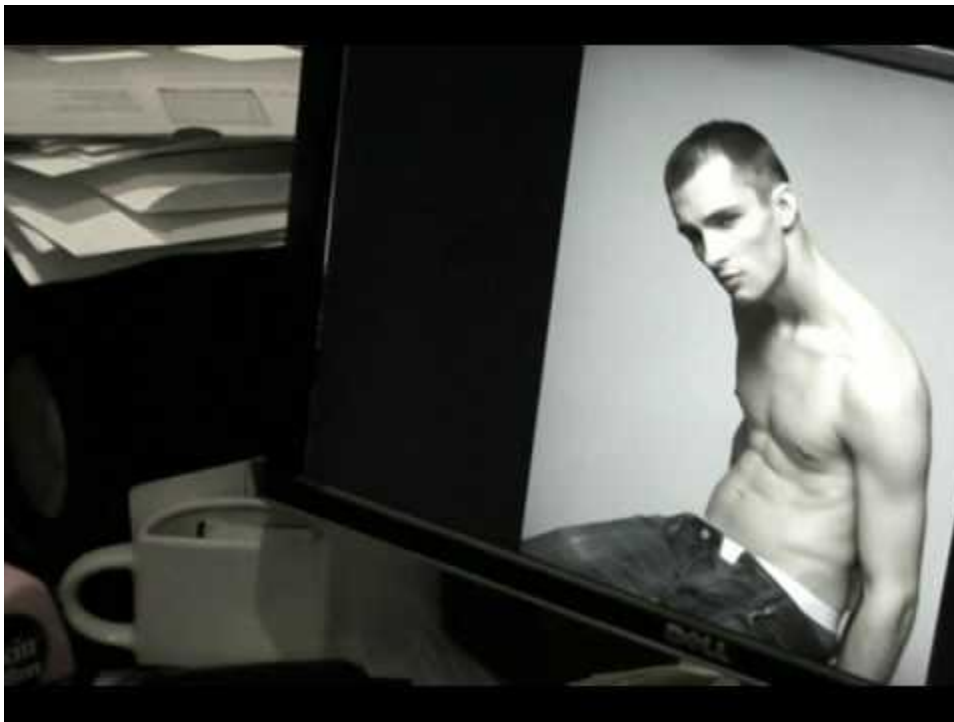


http://www.standaard.be/cnt/dmf20160310_02175317

Over wat je met make-up en fotoshop allemaal wel niet kunt doen (transformatie)
<https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>



Een student maakte een mannelijke versie van dit filmpje, omdat ook mannen gefotoshopt worden:
<https://www.youtube.com/watch?v=-l17cK1ItY>



Achtergrond bij doelstelling 5:

5. De Il verklaren waarom anorexia en boulimie vormen zijn van een ziekelijk verstoord zelfbeeld.

Als het gaat om een 'ziekelijk verstoord zelfbeeld' moet de leerkracht oppassen dat hij niet voor arts gaat spelen. De diagnose *eetstoornis* mag alleen worden gesteld door een professional. En termen als 'anorexia' of 'boulimie' mogen niet gebruikt worden als mensen zichzelf te dun of te dik vinden en nogal veel tijd en energie besteden aan hun eetgewoonten. Een informatieve website over dit onderwerp: <https://www.humanconcern.nl/eetstoornissen>. Daar vindt u ook links naar hulpverlening, tips, zowel voor de patiënten als voor andere betrokkenen (hoe ga ik wel en niet om met...?).

Eetstoornissen



Weet dat we weten hoe het is om een eetstoornis te hebben, dat deze een functie en een doel heeft. Misschien kan dat je helpen om achter je schaamte vandaan te komen, je herkend te voelen en te beginnen jezelf terug te vinden.

Deel deze pagina

Meer info

Hoe herken je een
eetstoornis?

Tips voor betrokkenen

Wat is anorexia?

Gevolgen van een
eetstoornis

Wat is boulimia?

Oorzaken van een
eetstoornis

Informatie kunt u vinden in *Klasse voor leraren*: <https://www.klasse.be/archief/bang-om-dik-te-worden/>
Nog meer toegesneden op de schoolpraktijk: <https://www.klasse.be/archief/ben-ik-niet-te-dik/>

Eetstoornissen

Het gaat dus over eten en niet eten. Over angst om dik te worden, over niet aan willen komen of af willen vallen. De een eet niet of veel te weinig, de ander eet wel maar kan geen maat houden. Een ander heeft grote eetbuien, of niet, maar hij beleeft het wel zo... Ze gaan over braken, lijnen, laxeren of overmatig bewegen. Het heeft alles te maken met een verstoorde en obsessieve manier van omgaan met eten. **Maar eigenlijk heeft het niets te maken met eten**, dun of dik zijn. Het heeft allemaal te maken met de manier waarop je omgaat met jezelf, anderen en de wereld om je heen. Het heeft te maken met een negatief zelfbeeld en lichaamsbeeld. Met angst om te leven, zichtbaar te zijn, verantwoording te nemen. Met te weinig zelfvertrouwen, te weinig eigenwaarde. Met niet zeggen wat je denkt, en niet doen wat je wilt. Of misschien niet eens weten wat je vindt en wat je voelt. Het heeft allemaal te maken met gevoelens van onzekerheid, angst, schaamte, schuld en eenzaamheid. Je stelt hoge eisen aan jezelf en anderen en hebt behoefte aan houvast en controle...

'omgekeerde anorexia'

Een vorm van anorexia die bij jongens en mannen voorkomt wordt ook wel "omgekeerde anorexia" genoemd, een term die verwijst naar een ongezonde obsessie met spiermassa. De mannen met deze

ziekte zien zichzelf als fysiek klein, zwak en tener en willen meer spiermassa, ook al hebben ze een gemiddelde spierontwikkeling. Vervolgens wordt er hard getraind om deze spieren te krijgen en hard gelijnd, eventueel in combinatie met stiekem braken, pillen etc om een zo laag mogelijk vetgehalte van het lichaam te bereiken. De omgeving kan dit gedrag echter zien als gezond bezig zijn.

<http://www.humanconcern.nl/clienten/mannen/en-mannen-dan>

De les zelf zal toch vooral gericht zijn om 'correcte informatie' te verschaffen, zodat de leerlingen beseffen dat het 'geen aanstellerij' is. Dit kan het best middels getuigenissen, bijv. op

<http://www.anbn.be/getuigenis-anorexia-heel-de-dag-vechten>

Of misschien een documentaire (fragment): 'Vel over Probleem' (de documentaire duurt een uur en begint bij 3:40): <http://www.documentairenet.nl/review/vel-over-probleem/>

Op youtube (lage videokwaliteit) in afleveringen met Nederlandse ondertiteling

<https://www.youtube.com/watch?v=R5ToOg7gZg>

Achtergrond bij doelstelling 6

6. De II hanteren ethische argumenten voor en tegen plastische chirurgie.

Sommige jongeren vinden dat ze te grote oren hebben. Meisjes zijn soms ontevreden over hun borsten. Ze vinden ze te groot of te klein. Steeds meer mensen, ook jongeren, laten zich opereren. Ze zijn niet blij met hun uiterlijk en willen er beter uitzien. Mag je jezelf daarom laten opereren? Het gaat dus schoonheidsoperaties, een onderdeel van de '*plastische chirurgie*'. Eerst wat informatie over dit onderwerp, want er zijn veel verschillende redenen om die te ondergaan.

1. Sommige lichaamsdelen werken niet goed. Denk aan kromgegroeide vingers, een gespeten verhemelte, een hazelip.
2. Na een zware operatie wordt iemand weer 'toonbaar' gemaakt. Bijvoorbeeld een deel van de neus is weggehaald en er wordt een 'nieuwe neusvleugel' geconstrueerd.
3. Iemand is gewond geraakt en men probeert het uiterlijk te herstellen. Denk aan brandwonden.
4. Iemand met een 'gezond lichaam' is ontevreden. Bijvoorbeeld rimpels worden weggehaald, borsten verkleind/vergroot, een kromme neus wordt rechtgezet

Bij de laatste categorie (4) spreken we van '*cosmetische chirurgie*'. Vaak zijn het vrouwen die ontevreden zijn over hun uiterlijk. Naar schatting hebben in België al zo'n 50.000 vrouwen zo'n operatie ondergaan. De meeste van deze vrouwen zeggen dat ze zich na afloop beter 'in hun vel' voelen. Ze hebben meer zelfvertrouwen. Anderen zijn (nog steeds) ontevreden. Sommigen hebben lichamelijke klachten. Dit biedt een aanknopingspunt vormen voor een gesprek rond de ethische implicaties van dergelijke praktijken. vragen:

- Vind jij het goed als mensen aan hun lichaam werken?
- Is dit anders voor mannen en vrouwen?
- Is plastische chirurgie geoorloofd?
- Kan het ook voor louter esthetische ingrepen?
- Zijn er grenzen aan wat hierbij kan of mag?
- Zou jij ooit zelf plastische chirurgie overwegen?
- Moet de ziekenkas dit terugbetalen?

Statistische gegevens;

Volgens statistieken van de *American Society for Aesthetic Plastic Surgery (ASAPS)*, hebben Amerikanen in 2014 maar liefst **12 miljard dollar** uitgegeven aan cosmetische procedures en zijn er meer dan **10 miljoen** chirurgische en niet-chirurgische procedures verricht.

Top 5 meest uitgevoerde *chirurgische cosmetische ingrepen*

De vijf meest uitgevoerde cosmetische ingrepen in 2014 in Amerika zijn

1. liposuctie (bijna 350.000 keer)
2. borstvergroting (bijna 300.000 keer)
3. ooglidcorrecties (165.000 keer)
4. buikcorrecties (de *tummy tuck*)
5. neus-chirurgie.

In Nederlande en België is de *top 5* iets anders. Daar worden ook facelifts meegeteld. Zie de afbeelding hieronder.

Top 5 niet-chirurgische cosmetische correcties

1. Botox (3.6 miljoen keer geïnjecteerd)
2. Hyaluronzuur injecties (1.7 miljoen)
3. ontharing
4. chemische peelings
5. microdermabrasie



Lees volgend krantenbericht samen met de leerlingen.

Als opdracht kun je de leerlingen dan vragen om een 'ingezonden brief' op te stellen naar aanleiding van dit bericht



De Block over borstreconstructie: "Kwetsbare patiënten moeten beschermd worden"



GEZONDHEIDSZORG "De betrokken kwetsbare groep van patiënten moet inderdaad beschermd worden." Dat zegt minister van Volksgezondheid Maggie De Block in een reactie op een open brief die MNM-presentatrice Ann Reymen aan haar richtte over borstreconstructie.

MNM-stem Ann Reymen trok de discussie op gang met een open brief. In haar brief klaagt Reymen aan dat de patiënt vaak nog te veel moet ophoesten voor een borstreconstructie. Reymen liet zelf haar borsten preventief weghalen en op basis van eigen weefsel reconstrueren. De kosten kunnen oplopen tot 4.000 euro, die niet wordt terugbetaald. Borstimplantaten daarentegen worden wel terugbetaald.



Volledig artikel en reacties (pro en contra) van o.a. RIZIV op

<http://www.hln.be/hln/nl/957/Binnenland/article/detail/2505695/2015/10/28/De-Block-over-borstreconstructie-Kwetsbare-patienten-moeten-beschermd-worden.dhtml>

Lees het volgende getuigenis van Bernadette (20 jaar). Zij werkt bij de Delhaize en is lid van een evangelische kerk.

Het gaat ook om je innerlijk.

Ik zie er altijd netjes en verzorgd uit. Ik hou van mooie kleren. Winkelen is mijn grootste hobby. En tijdens de solden met mijn vriendinnen op koopjesjacht! Schoonheid is voor mij belangrijk. Maar het is niet alles. Wat je doet, is ook belangrijk. En of je een goed mens bent!

Ik kijk veel naar reclame op tv. Soms krijg je dan het gevoel dat alles om uiterlijk gaat. Vooral vrouwen moeten mooi zijn. Dat dringt de reclame ons op. In de wereld is het ongelijk verdeeld. Vrouwen moeten er mooi uitzien. Terwijl mannen het geld en de macht hebben. Ik snap niet waarom vrouwen dat doen. Dat is toch niet voor de mannen. Ze zitten ook elkaar de hele tijd te beoordelen !

Waarom zijn ze toch zo bang dat ze niet mooi genoeg zijn ? Er zijn zelfs vrouwen die hun borsten laten vergroten of verkleinen! Ik vind dat belachelijk. Een vrouw is toch meer dan een lichaam! Ze heeft toch zeker ook een karakter? Ze kan toch ook gewoon goed zijn in wat ze doet. Er zijn ook vrouwen die heel goed zijn in sport, bijvoorbeeld!

Je lichaam krijg je mee bij je geboorte. Daar kun je niet veel aan doen. Het leven is een geschenk van God, net zoals je lichaam. Niet iedereen kan mooi zijn, maar daarom ben je nog niet minder! Niet alleen het uiterlijk is belangrijk. Het gaat ook om je innerlijk, of je een goed mens bent. Denk je aan anderen, of ben je alleen met jezelf bezig? Ik vind: accepteer je lichaam toch gewoon zoals het is !

Bernadette