



# "OP SOMMIGE DAGEN BEN IK TEVREDEN MET MIJN LICHAAM, OP ANDERE DAGEN NIET" | ISRA (18)

Door WAT WAT jongerenreporter | 11-24 jaar

## Hoe kijk jij naar je lichaam?

Mijn kijk op mijn lichaam is dat het er wel mag zijn, maar dat ik toch graag nog een aantal dingen anders zou willen zien.

Op sommige dagen ben ik tevreden met mijn lichaam, maar op andere dagen zie ik dan plots allerlei dingen die ik zou willen veranderen. Zo wil ik graag een iets fitter lichaam en een betere conditie.

## Wat denk je als je in de spiegel kijkt?

Veel mensen zeggen dat ik niet mag klagen over mijn lichaam, maar als ik in de spiegel kijk, voel ik me toch heel vaak onzeker. Ik zie telkens alle dingen die ik zou willen veranderen en die me niet aanstaan, in plaats van de dingen die ik wél goed vind.

Dit doet natuurlijk niet veel goeds. Ik begin me er dan slecht door te voelen en dan raak ik in een negatieve spiraal, waardoor ik nog meer 'imperfecties' begin te zien en ik uiteindelijk niets meer goed vind.

## Hoe komt het dat je zo onzeker bent?

Vroeger trok ik me veel minder aan van hoe ik eruit zag, maar de laatste jaren ben ik me wel heel bewust geworden van mijn lichaam en mijn uiterlijk. Het is dan ook in die laatste jaren dat ik mezelf steeds onzekerder ben beginnen voelen over hoe ik er uitzie.

Dit heeft verschillende oorzaken. Enerzijds komt dit door dingen die mensen over mij gezegd hebben, anderzijds ook door het feit dat ik mijn lichaam niet altijd behandeld heb op de manier waarop ik dit zou moeten doen, waardoor ik nu littekens heb.

## Hoe ga je om met die onzekerheid?

Ik probeer aan mezelf te werken door af en toe eens een kleine work-out te doen. Hierdoor voel ik me gewoon veel gezonder en fitter en dit doet veel aan mijn kijk op mijn lichaam, ook al verandert er eigenlijk niet heel veel.

Ook probeer ik mijn huid gezond te houden door veel water te drinken, gezonder te eten en mijn gezicht goed te verzorgen.

Op mijn littekenweefsel kan ik jammer genoeg geen invloed meer uitoefenen. Ik probeer wel mijn mentaliteit de klik te geven dat ik er goed uitzie zoals ik ben. Dat is het moeilijkste, maar volgens mij ook wel het belangrijkste.

## PRAAT EROVER



Chat met JAC

Ma-vr: 13-19u.



Mail met JAC



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.



Ga langs bij Fara

Ma-vr, op afspraak

### **Wat is jouw tip aan jongeren die met hun eigen zelfbeeld sukkelen?**

Doe dingen die je zelfbeeld positief beïnvloeden. Ga om met mensen die je een goed gevoel geven over jezelf.

Probeer (dit is niet makkelijk, ik weet het) om niet te luisteren naar mensen of dingen die je een onzeker gevoel geven. Je bent perfect zoals je bent.

\*Isra is een fictieve naam.

**TEKST:** Margot Gysbrechts