



“BODY POSITIVITY HEEFT EEN POSITIEVE INVLOED OP MIJN LEVEN” | ANNELIES (24)

Door StampMedia | 14-24 jaar

Annelies Van Den Haute (24) is klinisch psycholoog en studeert binnenkort af als seksuoloog. “Het is belangrijk om meer bewustzijn te creëren rond body positivity (ieder lichaam is goed zoals het is, red.) en daarbij verschillende stemmen te laten horen. Ik wil mijn verhaal delen om anderen te tonen dat ze er niet alleen voor staan en dat we samen body positivity meer op de voorgrond kunnen brengen.”

Body positivity betekent voor Annelies dat **iedereen zich op zijn of haar manier goed kan voelen in zijn of haar lichaam**. Zonder (voor)oordelen, schaamte of verdriet naar je eigen lichaam kunnen kijken, maar ook het lichaam van anderen respecteren. “Bijna iedere vrouw heeft striemen of cellulitis: het maakt deel uit van ons lichaam, de manier waarop het groeit en evolueert. Dat is niets om je voor te schamen, maar toch zijn we zo geobsedeerd door zulke ‘tekortkomingen’ omdat die niet passen binnen het hedendaagse schoonheidsideaal.”

Als kind werd Annelies gepest omdat ze al vroeg in de puberteit vrouwelijke vormen kreeg. Maar ook als adolescent werd ze verder gepest, omdat ze van nature een ‘voller’ lichaam had. Op haar achttiende kreeg ze te horen dat ze aan PCOS of het polycystisch ovariumsyndroom lijdt. Die aandoening komt voor bij tien procent van alle vrouwen en is daarmee **een van de meest voorkomende hormonale stoornissen** bij vrouwen. De mate waarin de symptomen van PCOS zich manifesteren, kan verschillen. Verschillende vrouwen kunnen dus **verschillende symptomen** hebben.

“Daarom was het niet altijd even gemakkelijk om mijn eigen lichaam te aanvaarden en lief te hebben. Er zijn zoveel verschillende factoren die van dag tot dag bepalen hoe onze relatie met ons lichaam eruitziet. Pas toen ik aan mijn universitaire studies begon, zette ik de eerste stappen naar de verlossing van het starre schoonheidsideaal en het idee dat je mager moet zijn om gelukkig te zijn. Toen ik dat jaar de body positivity beweging ontdekte, was dat **opnieuw een soort van bevrijding voor mij**.”

“Zoveel verschillende factoren bepalen van dag tot dag onze relatie met ons lichaam”

Annelies Van Den Haute, 24 jaar

PRAAT EROVER



Chat met CLB

Een chatgesprek duurt maximum 45 minuten en is anoniem.
Ma/di/do: 17-21u. Wo: 14-21u



Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Woe: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.



Bezoek het forum van Awel

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

“Ik weet zeker dat body positivity een positieve invloed heeft op mijn leven en op de manier waarop ik naar mijn eigen lichaam kijk,” gaat Annelies verder. **“Beetje bij beetje voel ik me steeds meer thuis in mijn eigen lichaam.** Ik ben nog steeds streng voor mezelf en worstel, net als vele anderen, nog steeds met mijn onzekerheden, maar tegelijkertijd ben ik ook mild, erken, herken en apprecieer ik de aspecten die ik wel mooi vind aan mezelf. Ik herinner mezelf er vaak aan dat uiterlijk niet het enige is wat telt: het innerlijke is zoveel belangrijker, maar helaas beseft niet iedereen dat.”

Daarnaast heeft body positivity Annelies ook bewuster gemaakt van **hoe vrouwen vaak onbewust door de samenleving worden ‘gestraft’** wanneer ze een maatje meer hebben. “Als kledingmerken al eens grotere maten in hun gamma hebben, gaan ze maar tot maatje 42 of is de kledij vaak minder modebewust dan bij een maatje 38. Ook is maat L in de ene winkel niet dezelfde als in een andere. **Maten zijn tegenwoordig voor interpretatie vatbaar,** en dat kan een enorme impact hebben, vooral op jongeren voor wie het erg belangrijk is om erbij te horen.” Toch is op dat vlak al heel wat vooruitgang geboekt. Steeds meer merken bieden grotere maten aan, en plussize kleding wint zowel bij kleine als grotere merken aan populariteit.

Als psycholoog vind Annelies het **belangrijk dat voldoende bewustzijn wordt gecreëerd rond de impact die de kijk op het lichaam heeft op de fysieke en mentale gezondheid.** “Als seksuoloog vind ik het even belangrijk dat daarbij ook het seksuele aspect aan bod komt. Als je je niet goed voelt in je vel, ga je jezelf minder snel letterlijk en figuurlijk blootgeven aan iemand anders, en dat heeft dan weer gevolgen voor je persoonlijke relaties.”

“**Vaak worden we onbewust door de samenleving worden ‘gestraft’ voor het hebben van een maatje meer.**”

Annelies Van Den Haute, 24 jaar

Daarnaast is Annelies bezig met fotografie. Daar zorgt ze er voor dat **iedereen die voor haar lens staat, zich helemaal comfortabel voelt.** “Wanneer mensen volledig zichzelf zijn, krijg je het beste resultaat. Ik wil graag via mijn fotografie en *confidence shoots* meer bewustzijn creëren rond body positivity enerzijds, en mensen **meer zelfvertrouwen geven** anderzijds.”

Op Instagram volgt ze een aantal bloggers, fotografen, activisten en plussize modellen die zich inzetten voor meer body positivity. Aangezien ze zelf ook actief is op Instagram, leek haar dat de plaats bij uitstek om haar stem te laten horen en zelf te starten met het **plaatsen van posts en stories rond body positivity.** “In het begin kreeg ik af en toe een bericht van vriendinnen, en hadden we lange gesprekken over body positivity. Maar nu kreeg ik steeds meer berichten van volgers die ik niet persoonlijk ken, en die zich zelf ook meer willen inzetten om body positivity te promoten.”

Ook in het professionele leven is ze erg bezig met body positivity. “Als psycholoog/seksuoloog kom ik **vaak in aanraking met personen die een ingewikkelde relatie hebben met hun lichaam.** Een vrouw die aan zelfbeschadiging doet, een tienermeisje dat moeite heeft om haar veranderende lichaam te aanvaarden. De relatie die we hebben met onszelf en met ons lichaam, bepaalt ook de relatie die we hebben met anderen.”

“**De relatie die we hebben met onszelf en met ons lichaam, bepaalt ook de relatie die we hebben met anderen.**”

Annelies Van Den Haute, 24 jaar

“Het raakt me keer op keer dat onze samenleving zo gericht is op uiterlijk vertoon en **onder het mom van ‘gezond leven’ mensen afwijst die niet voldoen aan het schoonheidsideaal,**” zegt Annelies. Op die manier worden vrouwen volgens haar bijna gedwongen om zich te verbergen. Zo wordt de schaamte zo groot dat sommigen pas na jaren van strijden tegen zichzelf en hun lichaam de stap naar hulp durven te zetten.

“Ikzelf voel me als jonge, blanke vrouw – zelfs met een maatje meer – meer en meer vertegenwoordigd in die samenleving. Helaas geldt dat niet voor iedereen, en **zijn er veel vrouwen van bijvoorbeeld Afrikaanse of Aziatische origine die niet zo veel in beeld komen als blanke modellen,** ongeacht hun maten: een probleem niet alleen de modewereld, maar ook in andere media zoals film en muziek.”

Annelies wil met haar verhaal liefst een zo groot mogelijk publiek bereiken, maar ze wil net **die mensen bereiken die een extra duwtje in de rug nodig hebben.** De personen die bevestiging zoeken dat ze volledig oké zijn zoals ze zijn: vrouwen én mannen die het er moeilijk mee hebben om hun lichaam te aanvaarden zoals het is, die negatief beïnvloed worden door anderen die hun een bepaald schoonheidsideaal opdringen. **“Je lichaam behoort jou toe, en niemand anders,”** besluit Annelies.

TEKST en FOTO: Kilien Natens - StampMedia - © 2020