



de lipoedeem
game changer

Lichaamsbeeld & Lipoedeem

–van schaamte naar zelfcompassie

Bea Koet

MSc diëtist/yogadocent

A woman with short brown hair is sitting in a meditative pose on a white rug. She is wearing a white off-the-shoulder top and dark pants. Her eyes are closed, and her hands are resting on her lap. Behind her is a large, woven vase filled with tall, dried grasses. The background is a light-colored wall with vertical lines, possibly from a window blind or a wall panel. The overall lighting is soft and warm.

Wie ben ik:

Diëtist gespecialiseerd in lipoedeem & lichaamsbeeld

Yogadocent en mindful coach

Missie: vrouwen met lipoedeem helpen om weer vrienden te worden met hun lichaam én de diëtist een prominente rol in de behandeling van lipoedeem

Wat lipoedeem écht betekent

zware benen

vermoeidheid

frustratie

pijn

schaamte

overgewicht

stigma



onrust

depressie

angst

Stel: je volgt elk advies, maar je lichaam verandert niet. Wat zou jij voelen?

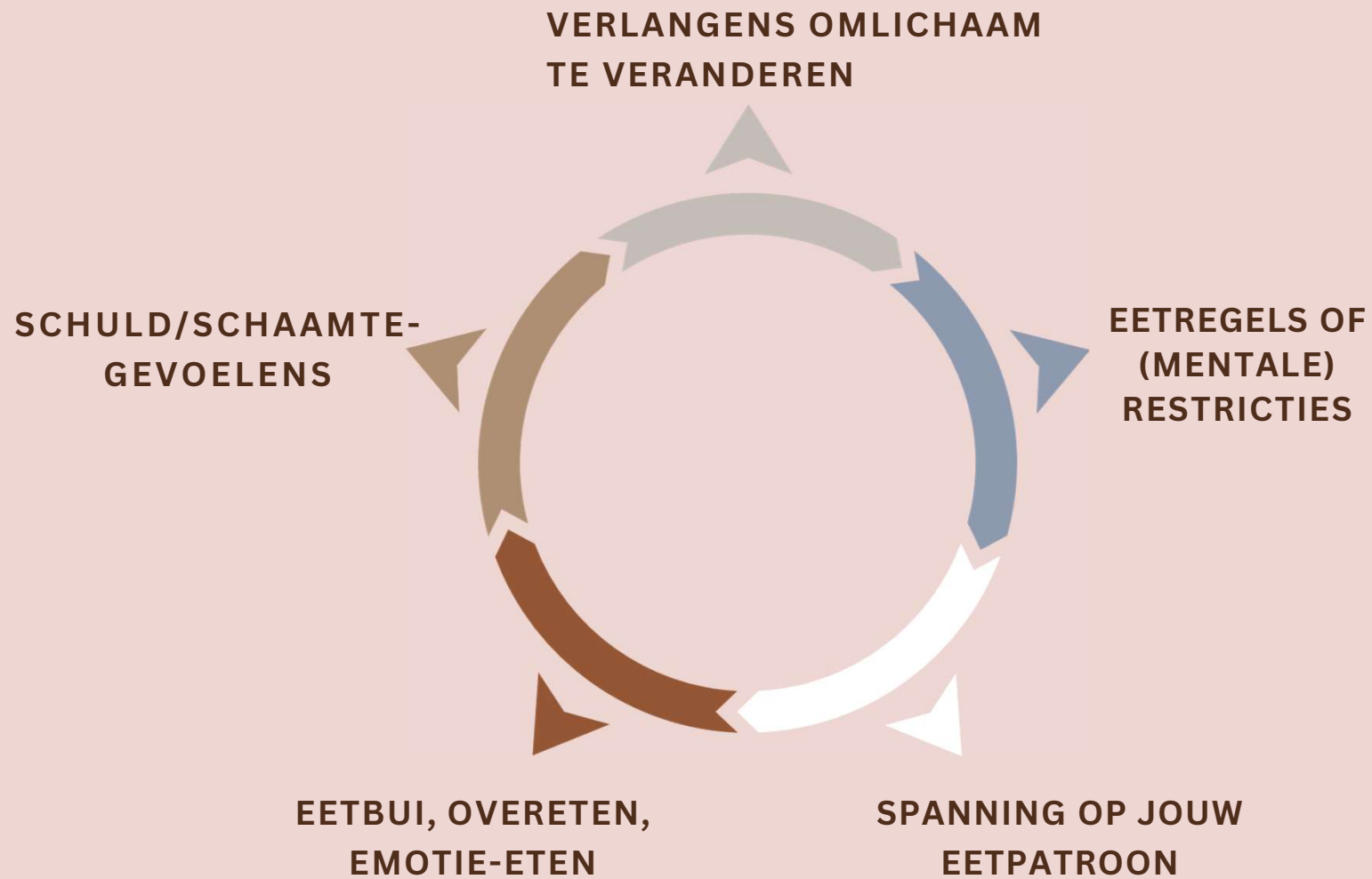


Het lichaam als partner, niet als
probleem

LICHAAMSBEELD:

de EIGEN perceptie van het lijf, onafhankelijk van hoe het er in werkelijkheid uitziet.

de GEDACHTEN en GEVOELEN over het eigen lijf, positief of negatief.



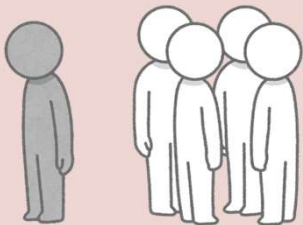
4 lichaamsbeeld patronen



de
zelfobjectiveerder



de streber



de buitenstaander



de
vluchter

de Zelf-Objectiveerder

Wat jij kunt doen:

Focus verleggen van uiterlijk naar gevoel

Hoe voelt je lichaam vandaag aan?

Wat zou je vandaag kunnen doen om je lekkerder te voelen in je lijf?

Lichaamsfunctionaliteit benadrukken

Benoem wat je lichaam kan in plaats van hoe het eruitziet.

Sociale media bewustwording

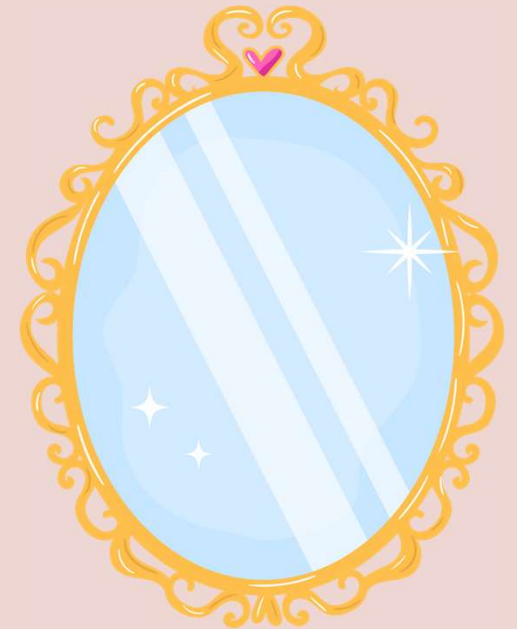
Bespreek wat bepaalde beelden of accounts met je zelfbeeld doet. Neem minder selfies.

Zelfcompassie

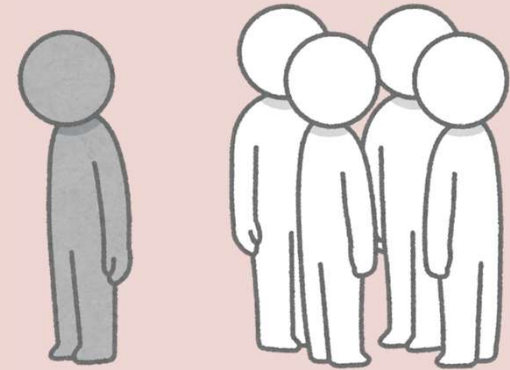
Wees vriendelijk naar jezelf, oordeel niet over wat je denkt of voelt, observeer maar ga niet mee in het verhaal van je mind en weet dat je niet de enige bent!

Mindfulness & lichaamsbewustzijn

Mini-oefeningen om het lichaam van binnenuit te voelen: voeten, adem, contact met de grond.



de Buitenstaander



Wat jij kunt doen:

Normaliseren en menselijk maken

Je bent niet alleen in dit gevoel. Veel vrouwen met lipoedeem herkennen dit.

Narratief herschrijven

Wat is het verhaal dat jij jezelf vertelt over je lichaam? Kun je dat ook herschrijven?
Welke kracht brengt jouw anders-zijn met zich mee?

Verbinding stimuleren

Bespreek veilige gemeenschappen of groepen waarin ze zich gezien voelt.

Aanwezigheid in het lichaam oefenen

Yoga, ademhaling of grondingsoefeningen om het lichaam weer te bewonen.

Kwaliteiten los van uiterlijk benoemen

Help haar haar waarde te zien in karakter, creativiteit, empathie of veerkracht.

ZELFCOMPASSIE

A person is shown in silhouette, sitting in a meditative pose (likely a lotus or similar) in a field. Their hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) above their head. The background is a soft, hazy sunset or sunrise, with a large, bright sun low on the horizon. The overall color palette is warm, consisting of various shades of orange, yellow, and brown. The scene is peaceful and contemplative.

vriendelijkheid

mindfulness

menselijkheid

**“hoe kan ik, op dit moeilijke moment,
mijzelf geven wat ik nodig heb?”**



Self Care

- 1.
- 2.
- 3.

Tools voor in je praktijk

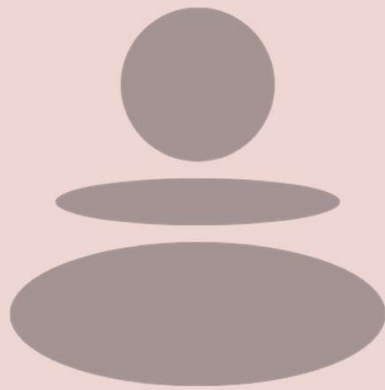
1. herkennen en erkennen van lipoedeem
2. lichaamsbeeld bespreekbaar maken
3. herkennen lichaamsbeeld patronen
4. zelfcompassie en zelfzorg
5. meditatie en yoga

Samenvatting & Takeaway

Als diëtist kun je zoveel meer betekenen dan voedingsadvies geven.

Je kunt vrouwen helpen thuiskomen in hun lichaam.





de lipoedeem
game changer

