

DIKKE ONZIN DE GESPREKSSTARTER

Nodig iemand uit voor een gesprek over de Dikke Onzin thema's en plan er samen een rustig moment voor in.

Probeer allebei vantevoren de informatie op de website te lezen. Dit kan goed van pas komen tijdens het gesprek.

Print De Gespreksstarter uit zodat jullie deze samen in kunnen vullen tijdens het gesprek. Hij is ontworpen voor analogo gebruik.

Beantwoord en bespreek alle vragen van De Gespreksstarter. Je kunt de website gebruiken om nog iets terug te zoeken. Veel plezier!

<https://dikkeonzin.org/oorzaken>

1. OVER DIK EN OORZAKEN

Omcirkel allebei de onderwerpen van Dikke Onzin die jullie het meest interessant vinden en bespreek:

AANLEG ZELDZAME AANDOENING HORMONEN MEDICATIE MENTALE FACTOREN LEEFSTIJL

Bespreek de stelling en probeer samen tot een conclusie te komen (indien mogelijk):

ELK PONDJE GAAT DOOR HET MONDJE

Oneens |—————| Eens

Geef ieder antwoord op de vraag en leg aan elkaar uit waarom:

JE MAG MIJ VRAGEN HOEVEEL IK WEEG:

- Nee, nooit
- Ja, geen probleem
- Anders: _____

JE MAG MIJ VRAGEN HOEVEEL IK WEEG:

- Nee, nooit
- Ja, geen probleem
- Anders: _____

<https://dikkeonzin.org/leefstijl>

2. OVER DIK EN LEEFSTIJL

Omcirkel allebei de onderwerpen van Dikke Onzin die jullie het meest interessant vinden en bespreek:

OPVOEDING SOCIALE OMGEVING FINANCIËN TOEGANG TOT KENNIS TRAUMA EN STIGMA

Bespreek de stelling en probeer samen tot een conclusie te komen (indien mogelijk):

JE HEBT JE GEWICHT ZELF IN DE HAND

Oneens |—————| Eens

Geef elk individueel antwoord op de vraag en leg aan elkaar uit waarom:

JE MAG MIJ KRITIEK GEVEN OP WAT IK EET:

- Nee, nooit
- Ja, geen probleem
- Anders: _____

JE MAG MIJ KRITIEK GEVEN OP WAT IK EET:

- Nee, nooit
- Ja, geen probleem
- Anders: _____

3. OVER DIK EN AFVALLEN

Omcirkel allebei de onderwerpen van Dikke Onzin die jullie het meest interessant vinden en bespreek:

**VALSE HOOP GROTERE HONGER VERTRAAGDE STOFWISSELING BEWEGEN
MAAGOPERATIE GEHEUGEN VAN VETCELLEN**

Bespreek de stelling en probeer samen tot een conclusie te komen (indien mogelijk):

AFVALLEN IS EEN KWESTIE VAN ZELFDISCIPLINE

Oneens |—————| Eens

Geef elk individueel antwoord op de vraag en leg aan elkaar uit waarom:

JE MAG MIJ TIPS GEVEN OM AF TE VALLEN:

- Nee, nooit
- Ja, geen probleem
- Anders: _____

JE MAG MIJ TIPS GEVEN OM AF TE VALLEN:

- Nee, nooit
- Ja, geen probleem
- Anders: _____

4. OVER DIK EN ACCEPTATIE

Omcirkel allebei de onderwerpen van Dikke Onzin die jullie het meest interessant vinden en bespreek:

MOOI ZIJN GEZOND ZIJN NORMAAL ZIJN GELIEFD ZIJN KANS HEBBEN

Bespreek de stelling en probeer samen tot een conclusie te komen (indien mogelijk):

SLANK ZIJN MAAKT GELUKKIG

Oneens |—————| Eens

Geef elk individueel antwoord op de vraag en leg aan elkaar uit waarom:

IK MAG VAN MIJN LICHAAM HOUDEN:

- Nee, ik moet eerst afvallen/aankomen
- Ja, mijn lichaam is goed zoals het is
- Anders: _____

IK MAG VAN MIJN LICHAAM HOUDEN:

- Nee, ik moet eerst afvallen/aankomen
- Ja, mijn lichaam is goed zoals het is
- Anders: _____

5. WOORDEN

Spreek samen af en vink aan:

WIJ GEBRUIKEN DE VOLGENDE TERMEN NIET:

- | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> Dik | <input type="radio"/> Mollig | <input type="radio"/> Obesitas | <input type="radio"/> Te zwaar |
| <input type="radio"/> Te dik | <input type="radio"/> Stevig | <input type="radio"/> Fors | <input type="radio"/> Vol slank |
| <input type="radio"/> Overgewicht | <input type="radio"/> Obees | <input type="radio"/> Zwaar | <input type="radio"/> _____ |