

## Fitfluencers

### De drang naar het (onhaalbare) perfecte lichaam

#### Uitleg

Een afgetraind lichaam met reusachtige spierballen en een sixpack. Even scrollen op sociale media en je zou denken dat iedereen er zo uitziet. Op Instagram en TikTok zijn 'fitfluencers' als Kosso, Alex Eubank en MoBicep mateloos populair onder jongeren. Terwijl de een toont hoe hij nog eens 50 kilo de lucht in drukt, deelt de ander zijn sportschema van deze week. Met als doel: volgers te inspireren om ook intensief te gaan trainen. Is dit dan de manier om jongeren aan het sporten te krijgen? Misschien, maar niet zonder gevaar. Deskundigen maken zich grote zorgen over de invloed van deze 'fitfluencers' op het zelfbeeld van jongeren. Duik daarom met behulp van deze les in wat er schuilgaat achter #fitspiration en hoe het ook anders kan.

#### Belangrijk

Er kunnen studenten in je klas zitten die een negatief zelfbeeld hebben (door sociale media) of die bijvoorbeeld gepest worden vanwege hun uiterlijk. Het kan dan misschien lastig zijn om over dit onderwerp te praten. Zorg er daarom voor dat je van tevoren goed nadenkt welke onderwerpen je wel/niet bespreekt in de klas. Ook is het cruciaal dat er een veilige sfeer is in de klas. Je kunt hier nog even bij stilstaan door een aantal regels met elkaar op te stellen over respectvol met elkaar omgaan. Je kunt er ook voor kiezen om stil te staan bij de gevoelens van je studenten over het onderwerp.

#### Benodigheden

- PowerPointpresentatie 'Fitfluencers'.
- Smartboard of beamer.

#### Lesopbouw

##### Stap 1 – Fitfluencers

Toon **dia 1** van de PowerPointpresentatie en introduceer het onderwerp: fitfluencers. Geef aan dat jullie een aflevering van NOS Stories gaan kijken over fitfluencers. Vraag je studenten wie er bekend is met fitfluencers. Vraag ze ook of ze fitfluencers zien als iets positiefs of als iets negatiefs.

Toon **dia 2** van de PowerPointpresentatie en bekijk met je studenten de NOS Stories-aflevering '[De waarheid over trainen voor het perfecte lichaam](#)' van 13 april 2022 (10:05 min). NOS Stories zocht voor tieners uit hoe realistisch hun ideale figuur is, sprak met fitfluencer Kosso en interviewde meerdere jongeren die meer dan 8 uur per week in de sportschool zijn. Je kunt het filmpje nabespreken aan de hand van volgende vragen:

- Welke gedachten en gevoelens roepen de verhalen van Yazan en Floris bij je op?
- Waarom zijn fitfluencers zoals Kosso zo populair, denk je?
- Volg jij fitfluencers, of hashtags als #fitspiration? En waarom wel of waarom niet?
- Hoe kan het volgen van fitfluencers leiden tot een negatief zelfbeeld?
- Wat zijn nog meer risico's van overmatig sporten en het streven naar het perfecte lichaam?

### **Stap 2 – Het perfecte lichaam**

Toon **dia 3** en bespreek de volgende stelling klassikaal: **Als je maar hard genoeg traint, is het perfecte lichaam voor iedereen haalbaar.**

- Waarom is deze stelling niet waar?
- Waarom zijn zoveel mensen bezig met het krijgen van een perfect lichaam, denk je?
- Wat zou volgens jou het belangrijkste doel van sporten moeten zijn: er goed uitzien, of gezond en fit zijn?

### **Stap 3 – Aan de slag met body positivity**

Toon **dia 4** en ga in op het onderwerp 'body positivity': een beweging van voornamelijk vrouwen die duidelijk wil maken dat er geen perfect lichaam is. Dat is ook het doel van TikToker [Lola Pani](#), die in de aflevering van NOS Stories beschrijft hoe ze tegenwicht wil bieden aan de 'fitfluencercultuur'.

Bespreek met elkaar hoe mensen als Lola Pani bij kunnen dragen aan een positief zelfbeeld van jongeren.

### **Lesideeën:**

Na het introduceren van het onderwerp 'body positivity' kun je je studenten laten nadenken over hoe het zelfbeeld van jongeren positief beïnvloed kan worden.

Gebruik hiervoor een of meerdere van de volgende lesideeën. Je kunt al je studenten met dezelfde opdracht aan de slag laten gaan, maar je kunt studenten ook zelf laten kiezen.

- **Optie 1: Check je eigen sociale media:** Laat studenten hun eigen sociale media checken aan de hand van de vraag 'Welke personen die je volgt geven je een goed gevoel over jezelf en hoe je eruitziet, en welke juist niet?'. Bespreek dit klassikaal na of laat je studenten hier in tweetallen over in gesprek gaan. Bespreek ook of ze iets willen veranderen aan hun socialemediagebruik.

- **Optie 2: Een positief zelfbeeld via sociale media:** Laat studenten zelfstandig, in groepjes of klassikaal brainstormen over manieren waarop sociale media op een positieve manier zou kunnen bijdragen aan het zelfbeeld van mensen. Wat zijn positieve rolmodellen, wat voor berichten, foto's en filmpjes dragen daaraan bij en hoe kun je mensen via wat je zelf deelt een goed gevoel over hun eigen uiterlijk geven? Laat studenten hun ideeën op post-its schrijven of noteer ze op het bord en bespreek ze klassikaal na.
  
- **Optie 3: #selflove:** Focus met je studenten op wat er mooi is aan zichzelf. Laat studenten zoveel mogelijk dingen noteren die ze mooi vinden aan zichzelf. Dit kan zowel over het innerlijk als over het uiterlijk gaan. Je kunt je studenten dit vervolgens laten uitwerken in een brief aan zichzelf waarin ze benoemen wat ze mooi aan zichzelf vinden (innerlijk/uiterlijk) en waar ze trots op zijn. Geef aan dat ze dit voor zichzelf mogen opschrijven en niet hoeven te delen. Je kunt daarna wel klassikaal nabespreken hoe ze het vonden om positieve dingen over zichzelf te noteren, welk gevoel het geeft en of ze dit vaker zouden willen doen.  
 Als er een veilige sfeer in de klas is dan kun je studenten elkaar ook complimenten laten geven. Geef dan aan dat het een compliment over iemands gedrag mag zijn, en niet over iemands uiterlijk. Dus: je bent heel vriendelijk, je bent zo vrolijk, etc. Bespreek daarna hoe ze het vonden om complimenten te geven en te ontvangen.
  
- **Optie 4: Gezond sportief:** Laat je studenten in groepjes een socialemedia-actie opzetten waarin ze jongeren bewust maken van de risico's van het volgen van fitfluencers. Studenten kunnen bijvoorbeeld een filmpje opnemen dat ze via sociale media verspreiden, of ze kunnen een foto maken en deze voorzien van een uitgebreid bijschrift. De actie moet een duidelijke boodschap hebben en een pakkende slogan. Ook is het belangrijk dat de actie de aandacht van jongeren trekt.

#### **Stap 4 – Afsluiting**

Sluit de les af door te reflecteren op het onderwerp:

- Hoe vond je het om over dit onderwerp na te denken?
- Kom terug op de vraag die je aan het begin van de les stelde. Zien je studenten fitfluencers nog steeds als iets positiefs of negatiefs? Laat ze toelichten waarom ze er nog hetzelfde of juist anders over denken.
- Is er nog iets dat je kwijt wilt over dit onderwerp of over de uitzending van NOS Stories?