



## Antwoordblad bij opdracht 3

**⚠ Let op! Kijk iedere keer voordat je met een opdracht begint eerst bij 'Handelingen' op de WebQuest.**

### **3a Oorzaken van anorexia**

Schrijf **3 oorzaken** van anorexia op die **niet in Anna's brief** staan:

- slankheidsideaal van de maatschappij
- streven naar perfectie
- Kritische opmerkingen van mensen uit de familie of omgeving met betrekking tot het gewicht
- sommige mensen zijn kwetsbaarder en willen alles goed doen
- onzekerheid veroorzaakt een fout in het denken over hun eetgedrag
- Anorexia treedt vaak in de puberteit op, omdat tijdens deze tijd een "persoonlijkheidsverandering" plaatsvindt
- Gevoel van controle
- Ontzeggen van voedsel

### **3b Anorexia voorkómen**

Schrijf in dit briefje aan Anna de **2 preventiemogelijkheden** die je hebt gevonden op. Vergeet niet je naam daaronder te zetten.

- Over problemen, angst enz. praten en problemen proberen op te lossen
- Hulp zoeken (professionele hulp of alleen praten met vrienden of gezin) als je niet verder komt of een probleem hebt
- Weten dat je niet alles alleen moet doen (hulp zoeken is geen teken van zwakte maar van moed)
- Niet denken dat je met iets alleen wordt gelaten