

# Dik Gelukkig worden: de basiscursus

## Les 1: dieetcultuur



## In deze les:

**Er bestaat zoiets als een dieetcultuur en dat is de reden waarom we denken dat dik en gelukkig niet samen kunnen gaan – dat heb je niet zelf verzonnen, maar van je geboorte meegekregen.**

Herinner jij je nog een tijd dat je je niet schaamde voor je lichaam? Dat je lichaam gewoon je lichaam was, iets waarover je je kon verwonderen en dat je vrijuit kon ontdekken. Weet je nog hoe oud je toen was?

Waarschijnlijk nog een kleuter ...

Maar stilaan leerde je dat een dik lichaam iets is waarvoor je je moet schamen. Dat dik zijn slecht is en iets wat je absoluut moet vermijden.

Heb je dat idee ooit zelf verzonnen? Tuurlijk niet!

Het idee dat slank zijn in onze maatschappij gelijkstaat aan geluk, gezondheid en succes heb je meegekregen van je omgeving en je opvoeding.

Van je ouders, vrienden, familie, klasgenootjes, juffen ... En later ook van tv, films en tijdschriften.

Dat zit echt heel diep in onze cultuur. En het heeft zelfs een naam: dieetcultuur.

**Een dieetcultuur is een systeem waarin eten en gewicht een belangrijke rol spelen, waarin slank zijn het ultieme doel is en diëten normaal gevonden wordt.**

Je ziet het bijvoorbeeld wanneer bijna iedereen zich in het nieuwe jaar voorneemt om af te vallen. Wanneer je je schuldig voelt omdat je een stuk taart hebt gegeten. Of wanneer je vastberaden een abonnement op de sportschool aanschaft zodat je wat meer kan lijken op de modellen in magazines.

Deze dieetcultuur wordt in stand gehouden door het schoonheidsideaal dat de media ons presenteren. Zij tonen je elke dag beelden van een onbereikbaar ideaal – slank, lange haren, een lichte en egale huid, een afgelijnde taille, ronde billen, witte tanden, ...

Dit idee van hoe een vrouw er hoort uit te zien komt altijd op dezelfde manier terug, of het nu in een reclame voor een wasproduct is of in de zoveelste Hollywood-film.

Je krijgt dus continu diezelfde boodschap te horen, te lezen en te zien: slank = goed.

**En als je niet aan dat ideaal voldoet, dan word je onzeker over jezelf en je lichaam.** En ga je op dieet. Want als je afvalt, dan word je gelukkig, succesvol en gezond. Dan word je populair en geliefd. Dan word je de nieuwe, verbeterde versie van jezelf!

Dat is in ieder geval wat de dieetcultuur je al jarenlang wijsmaakt. Want als jij dat blijft geloven, dan blijven heel wat bedrijven en de media winst maken.

Als jij helemaal tevreden zou zijn met jezelf, dan kunnen zij je geen oplossingen meer aanbieden voor de problemen die ze zelf gecreëerd hebben. Dan verkopen ze niets meer, verdienen ze niets meer en gaan ze failliet.

**Heel wat bedrijven (en de media) blijven dus alleen maar draaien omdat ze onze onzekerheden uitbuiten.**

En zo komt het dat je denkt dat jouw lichaam niet goed genoeg is, dat dik zijn het ergste is wat je kan overkomen, en dat je moet afvallen om gelukkig te zijn. Dat is niet jouw fout – dat heb je jammer genoeg zo meegekregen van de maatschappij waarin je opgegroeid bent.

# Opdracht

**Hoe komt de dieetcultuur binnen in jouw leven? Let gedurende één of twee dagen er eens op welke boodschappen je allemaal te zien, te horen en te lezen krijgt.**

Wat hoor je op de radio? Wat zie je op tv? Wat lees je in kranten en tijdschriften? Welke boodschappen krijg je (onbewust) mee van alles wat je ziet op sociale media? Hoeveel gaan er over je lichaam of uiterlijk? Welk gevoel krijg je daarbij?

De volgende keer dat je je nog eens slecht voelt over je lichaam, herhaal dan een zin in je hoofd die je helpt om in te gaan tegen de dieetcultuur:

- Het is niet mijn fout dat ik geboren ben in een dieetcultuur.
- Ik laat me niet meer doen door onbereikbare schoonheidsidealen die me opgedrongen worden door bedrijven die winst willen halen uit mijn onzekerheden.
- F\*CK YOU, dieetcultuur!

# Contact



[www.dikgelukkig.be](http://www.dikgelukkig.be)



[info@dikgelukkig.be](mailto:info@dikgelukkig.be)



[dikgelukkig](https://www.facebook.com/dikgelukkig)



[@dikgelukkig](https://twitter.com/dikgelukkig)



[@dikgelukkig](https://www.instagram.com/dikgelukkig)



*Dik Gelukkig*