

Dik Gelukkig worden: de basiscursus

Les 2: discriminatie



Dik Gelukkig

In deze les:

De dieetcultuur waarin we leven heeft voor dikke mensen fysieke, emotionele en maatschappelijke gevolgen die niet altijd even zichtbaar zijn. Door te focussen op diëten en afvallen richten we ons op de verkeerde oplossing.

In een dieetcultuur krijg je continu de boodschap dat je pas meetelt als je slank bent. En als jij dat niet bent, is het logisch dat je een afkeer krijgt van je lichaam en het zo snel mogelijk wilt laten lijken op dat ideaalbeeld dat je overal ziet.

En de dieetindustrie heeft ervoor gezorgd dat jij precies weet hoe je dat moet doen: door te diëten.

Elk nieuw dieet belooft je een spectaculair resultaat en een prachtige toekomst met je nieuwe lijf, zonder dat je er veel moeite voor moet doen.

En in het begin vliegen die kilo's er inderdaad af. Maar op een bepaald moment lukt het niet meer om verder af te vallen en kom je weer bij.

In de spiegel zie je niet het droomlichaam dat je wou, dus nu heb je een hekel aan je lichaam én aan jezelf, omdat het je niet gelukt is om het dieet te volgen.

Naast een negatief lichaamsbeeld heb je nu dus ook een laag zelfbeeld.

En jammer genoeg ben je niet de enige in onze maatschappij die denkt dat dik zijn je eigen fout is.

Gewoon wat minder eten en wat meer bewegen en het is toch opgelost?

Het idee dat je je gewicht zelf onder controle hebt, zorgt voor heel wat vooroordelen over dikke mensen.

Daardoor wordt dik zijn gezien als een soort moreel falen en dun zijn als een teken dat je een goed mens bent die z'n zaakjes op orde heeft.

Die negatieve opvattingen over dikke mensen hebben als gevolg dat wij gediscrimineerd worden in onze maatschappij.

Misschien vind je het woord 'discriminatie' wel te sterk, want dat is toch wel een ernstige beschuldiging. Maar het is wel degelijk wat er gebeurt.

Zo worden dikke kinderen vaker gepest op school. Dikke mensen maken minder kans om aangenomen te worden voor een job in vergelijking met dunne mensen. Dokters negeren onze symptomen en schrijven alleen maar een dieet voor. Enzoverder enzovoort.

Uit onderzoek blijkt dat dikke mensen nadeel ondervinden op zowat alle vlakken, zowel professioneel als persoonlijk.

Je kan je wel voorstellen dat dit allemaal niet zonder gevolgen blijft.

Veel dikke mensen krijgen dan ook te maken met heel wat negatieve emotionele gevolgen: depressie, eetstoornissen, laag zelfbeeld en andere mentale aandoeningen. Of ze ervaren langdurige chronische stress, wat op zijn beurt dan weer de kans verhoogt op o.a. hoge bloeddruk en diabetes.

Maar die negatieve gevolgen worden nooit breed uitgesmeerd in de media.

Integendeel, de enige boodschap die continu herhaald wordt, is dat al je problemen opgelost geraken als je maar afvalt. Alleen leg je op die manier de nadruk op het verkeerde probleem.

Want zo wordt letterlijk gezegd dat dikke mensen hun lichaam moeten aanpassen als ze niet meer gediscrimineerd willen worden, terwijl het de discriminatie zelf is die aangepakt moet worden.

Als een kind met rood haar gepest wordt, zeggen we toch ook niet dat hij zijn haren maar moet verven? Nee, dan moeten we ervoor zorgen dat het pesten stopt. Maar voor dikke mensen geldt dat niet. We geloven als maatschappij dat dik zijn het probleem is en op dieet gaan de oplossing, omdat ons leven pas écht kan beginnen als we dun zijn.

En dus zetten we ons leven on hold: pas als we ons ideale gewicht bereikt hebben, mogen we een leven leiden waarin we het verdienen om te genieten en niet gediscrimineerd te worden. Tot dan vinden we het normaal dat dikke mensen nageroepen worden op straat, dat we omschreven worden als een 'epidemie' en dat we gediscrimineerd worden in onze maatschappij.

Maar dat is niet normaal. Dat zou niet mogen gebeuren en het is dan ook de verantwoordelijkheid van de maatschappij om hier iets aan te doen – niet die van jou om je lichaam te veranderen.

Opdracht

Hoe heb jij zelf al ervaren dat er vooroordelen bestaan tegen dikke mensen in onze maatschappij? Geven mensen soms opmerkingen over je lichaam? Of komt er op een familiefeest altijd iemand vertellen over een nieuw dieet dat je eens moet proberen?

Vergeet dit nooit: jouw lichaam is niet het probleem; hoe de maatschappij denkt over dikke lichamen, dát is het probleem. Dus als er nog eens iemand een opmerking maakt of je aanspreekt, dan zegt dat meer over hen en niets over jou.

En dat betekent niet dat het ineens gemakkelijker wordt om daarmee om te gaan, maar probeer jezelf zo te trainen dat je in zo'n situatie altijd onmiddellijk denkt: mijn lichaam is geen probleem dat opgelost moet worden!

Contact



www.dikgelukkig.be



info@dikgelukkig.be



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



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



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



Dik Gelukkig