

Dik Gelukkig worden: de basiscursus

Les 8: de buitenwereld



Dik Gelukkig

In deze les:

De wereld is niet altijd toegankelijk voor dikke mensen en dat zorgt dikwijls voor veel twijfels. Jouw lichaam is hierbij niet het probleem en er zijn ook andere manieren dan afvallen om comfortabel(er) te bewegen doorheen onze maatschappij.

Stoppen met diëten geeft enorm veel vrijheid op heel veel vlakken: je apprecieert je lichaam weer in al haar glorie, je waardeert jezelf als persoon, je kan mild zijn voor jezelf, je bent niet continu bezig met calorieën of punten tellen, je geniet weer van eten, ... Kortom, je vindt rust in je hoofd én in je lijf.

Het enige probleem? Dat de rest van de wereld niet dezelfde weg heeft afgelegd.

Dikke mensen hebben meestal niet zoveel problemen met dik zijn zelf, maar wel met de manier waarop ze door anderen bekeken en behandeld worden.

Denk maar aan opmerkingen die je krijgt van onbekenden, maar ook van familieleden. Of alle reclame die je maar blijft vertellen dat je dun moet zijn. De influencers op sociale media die een nieuw dieet aanprijzen. Of kledingwinkels die nog altijd geen moderne kleren aanbieden in jouw maat.

Dikke mensen ervaren bijna elke dag dat ze niet welkom zijn in onze maatschappij en dan is het moeilijk om sterk in je schoenen te blijven staan.

Want die dingen kan je niet zomaar van je af laten glijden. Als je al heel lang – subtiel en helemaal niet zo subtiel – de boodschap krijgt dat je lichaam niet goed genoeg is, dan kan je daar bijna niet ongevoelig voor blijven. Dat is heel normaal, dat maakt je een mens.

Maar het is niet omdat de maatschappij niet toegankelijk is voor dikke mensen, dat jouw lichaam daarom ook het probleem is.

Want denk eraan: **als dikke mensen gediscrimineerd worden in onze maatschappij is de oplossing niet dat dikke mensen moeten afvallen, maar dat de maatschappij moet stoppen met discrimineren.**

Dikke mensen hebben altijd al bestaan, het is niet alsof we een nieuw fenomeen zijn van de laatste vijf jaar. Kledingwinkels weten dat we bestaan, maar maken toch geen kleren in grote maten. Restaurants weten dat we bestaan, maar voorzien geen ruime stoelen zonder leuning. De maatschappij weet dat we bestaan, maar blijft ons zeggen dat we ons lichaam moeten veranderen. Daar kiezen ze bewust voor. En dat is hun verantwoordelijkheid, niet die van dikke mensen.

Jammer genoeg is hier geen pasklare oplossing voor: de maatschappij veranderen is een project op lange termijn.

Op dit moment heb je er praktisch dan ook niet veel aan wanneer ik zeg dat jouw lichaam niet het probleem is, maar wel de maatschappij. Want dat stopt die ene kloothommel niet om je na te roepen of dat ene vrouwenblad om weer maar eens een artikel te publiceren over je zomerlichaam.

Daarom kan je beter leren om hiermee om te gaan en/of jezelf er zoveel mogelijk tegen te beschermen.

Bijvoorbeeld door grenzen te stellen wanneer een vriend of familielid een opmerking geeft. Door antwoorden te oefenen die je terug kan roepen wanneer iemand je op straat naroept. Door te stoppen met magazines te kopen en weg te zappen bij vervelende reclames. Door grote schoonmaak te houden in je sociale media. Door op voorhand op te zoeken of een restaurant comfortabele stoelen heeft. Door online te shoppen. En nog zoveel meer.

Ook dan pas je jezelf aan, maar op deze manier ga je er niet van uit dat je lichaam het probleem is – je probeert alleen maar om zo comfortabel mogelijk te bewegen in onze ontoegankelijke maatschappij.

Hoe meer je ervan overtuigd geraakt dat het ok is om dik te zijn, dat jij er mag zijn in het lichaam dat je hebt, hoe meer je voor jezelf gaat opkomen in dit soort situaties. Daar moet de wereld maar mee leren leven, want ook jij mag onvoorwaardelijk jezelf zijn, zonder schaamte en zonder verontschuldiging.

Opdracht

Waar heb jij het meeste last van? Opmerkingen van vrienden of familie? Opmerkingen van onbekenden? De boodschappen in de media? Sociale media? De praktische ontoegankelijkheid van de maatschappij?

Denk even na over wat jij op dit moment het vervelendste vindt en bedenk een strategie die je kan toepassen om hiermee om te gaan.

Kan je iets zeggen om voor jezelf op te komen? Kan je iets doen om jezelf te beschermen? Kan je ervoor zorgen dat een situatie niet meer voorvalt?

Schrijf het op en ga ermee aan de slag, zodat je voorbereid bent op het moment dat je het nodig hebt.

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