

Dik en dus lelijk en ook nog eens lui



Illustratie Claudie de Cleen



Claudie de Cleen

Dikke mensen maken minder kans op een baan en als ze werk hebben, verdienen ze minder. Vooral vrouwen zijn slachtoffer van het steeds dwingender schoonheidsideaal.

DOOR RENATE VAN DE ZEE

Toen Karen (62) dikker werd, kreeg ze een probleem op haar werk. Ze was receptioniste op het Amsterdamse hoofdkantoor van een Engels kledingmerk en van haar werd verwacht dat ze achter de balie kleren van dat merk droeg. Maar daar paste ze niet meer in. 'Ik had op een gegeven moment maat

46, maar hun kledinglijn ging niet verder dan 42. Ik vroeg of ik misschien iets anders mocht dragen, ik had kleren in dezelfde stijl. Maar ze gaven me te verstaan dat een dik iemand achter de receptie slecht was voor het bedrijfsimago.'

Haar baas besloot dat ze, nadat ze drie jaar als receptioniste had gewerkt, aan de slag moest in de postkamer. 'Dat zei hij tijdens een teamoverleg, niet eens tijdens een persoonlijk gesprek', vertelt Karen. 'Tijdens de vergadering kwam aan de orde dat het personeel nieuwe kleding mocht gaan aanschaffen in de winkel. Hij zei: dat heeft voor jou geen zin, want je past er niet meer in en daarom plaatsen we je over naar de postkamer. Niemand zei iets, iedereen vond het een volkomen normale beslissing. Ikzelf ook. Ik dacht: het is mijn eigen fout, had ik maar niet moeten aankomen.'

Karen werkte daarna nog vier jaar in de postkamer, waar ze mocht dragen wat ze wilde. 'Ik zei opgewekt: hier kan ik tenminste mezelf zijn. Ik gaf er een positieve draai aan. Dat heb ik vaker in mijn leven gedaan. Omdat het geen zin heeft om te vechten tegen de bierkaai. En omdat de werkelijkheid eigenlijk te pijnlijk was.'

Pas later, toen ze in een rolstoel belandde vanwege het Ehlers-Danlos-syndroom - een bindweefselaandoening die niets te maken heeft met haar gewicht - begreep ze wat er eigenlijk was gebeurd.

'Ik was er zo aan gewend dat mensen naar mijn lichaam keken en me veroordeelden dat ik dat niet meer als discriminatie ervoer. Ik kon nooit slagroom bestellen in een ijssalon of een toastje nemen op een feestje zonder dat iemand zei: 'Dat is niet goed voor je hoor.' En dan het staren in zwembaden! Maar toen ik in een rolstoel

terecht kwam, keken mensen niet langer naar mijn lichaam, maar naar mijn wielen. Opeens kon ik een stuk taart eten zonder misprijzende blikken om me heen. Toen realiseerde ik me hoeveel van wat ik had meegemaakt gewoon body shaming was. En toen drong tot me door dat wat er destijds op mijn werk was gebeurd echt niet kon.'

Discriminatie van dikke mensen op de werkvloer: het zijn geen incidenten. Uit een veelheid aan onderzoeken blijkt dat werknemers met overgewicht te maken krijgen met allerlei vooroordelen. En die vooroordelen hebben vaak nadelige consequenties voor hen. Het is bovendien geen kleine groep die het risico loopt slachtoffer te worden van gewichtsdiscriminatie. Bijna de helft van de Nederlanders is te zwaar (BMI hoger dan 25) en 16 procent heeft obesitas (BMI hoger dan 30).

Dikke mensen maken om te beginnen minder kans te worden aangenomen als ze solliciteren. Dat blijkt bijvoorbeeld uit een onderzoek van de Britse Sheffield Hallam University (2016). De deelnemers moesten kandidaten voor verschillende banen selecteren uit namaak-cv's met foto's van dikke en van dunne mensen. Ze bleken geneigd vooral mensen met een doorsneegewicht aan te nemen. Vrouwen met obesitas zagen ze als het minst geschikt.

De onderzoekers bekeken ook de houding van de deelnemers tegenover overgewicht en concludeerden dat vooroordelen dat obese mensen 'fysiek minder capabel en lui' zouden zijn, waarschijnlijk een rol speelden bij de uitkomst van hun onderzoek.

'Mensen die worstelen met obesitas worden steevast gekenschetst als lui, incompetent, onaantrekkelijk, niet wilskrachtig en schuldig aan

hun eigen gewicht', schreven wetenschappers van de Universiteit van Pennsylvania dit jaar in een onderzoek naar de gezondheidsconsequenties van fat shaming.

Het gevolg van die vooroordelen is niet alleen dat dikke mensen minder kans maken op een baan, ze verdienen over het algemeen ook minder. Een vrouw die 10 kilo zwaarder is dan een vergelijkbare vrouw van dezelfde lengte, verdient per jaar 2.700 euro minder, berekenden onderzoekers van de Universiteit van Exeter vorig jaar.

Dikke mensen maken ook meer uren, worden als minder geschikt voor managementfuncties gezien en we verwachten dat ze minder succes hebben, zo blijkt uit andere onderzoeken.

In haar bestseller *Hunger* beschrijft de Amerikaanse auteur Roxane Gay de pijnlijke situaties die zij als succesvolle vrouw met ernstig overgewicht meemaakt. Telkens weer weten organisatoren van literaire evenementen zich gewoonweg geen raad met haar uiterlijk. 'Mensen verwachten niet dat de schrijver die op hun evenement komt spreken er zo uitziet zoals ik. Ze zijn geschokt als ze zich realiseren dat een redelijk succesvolle schrijver zo dik is en weten niet hoe ze dat moeten verbergen. Deze reacties doen pijn. Ze tonen aan hoe min mensen over dikke mensen denken, dat ze aannemen dat we niet slim en niet capabel kunnen zijn als we zulke onhandelbare lichamen hebben.'

Vrouwen krijgen het meest met gewichtsdiscriminatie te maken. Uit een onderzoek van de Vanderbilt University in Nashville (2014) bleek bijvoorbeeld dat dikke vrouwen minder verdienen dan vrouwen met een gemiddeld postuur, terwijl obese mannen net zo veel betaald krijgen als mannen met een gemiddeld postuur. Wat aan hoogleraar Jennifer Shinall de opmerking ontlokte dat gewichtsdiscriminatie 'meer een kwestie van seksdiscriminatie' lijkt te zijn.

'Historisch gezien is het idee van een dikke man altijd acceptabel geweest', zegt de Britse psychotherapeute Susie Orbach, schrijver van onder meer *Fat is a Feminist Issue*, een baanbrekend werk over de problematische relatie van vrouwen met hun gewicht. 'Mannen moeten groot en sterk zijn en vrouwen moeten klein zijn en niet veel ruimte innemen. Ze kunnen tegenwoordig alles bereiken wat ze willen, maar ze moeten wel slank zijn. Dat is de ellende van het schoonheidsideaal voor vrouwen. Vrouwen worden veel meer beoordeeld op hun uiterlijk dan mannen.'

Toch zijn er ook mannen die worden gediscrimineerd op grond van hun gewicht. Een bekende zaak is die van de Deense kinderoppas Karsten Kaltoft die in 2010 na vijftien jaar trouwe dienst werd ontslagen, wat volgens hem te wijten was aan zijn gewicht. Hij woog ongeveer 160 kilo en kon de schoenveters van de kinderen niet meer strikken.

Hij vocht zijn ontslag aan tot aan het Hof van Justitie van de Europese Unie in Luxemburg. De Europese wetgeving verbiedt discriminatie op grond van gewicht niet, maar het hof oordeelde dat ernstig overgewicht te beschouwen is als een handicap - als het iemand hindert in zijn werk. En discriminatie op grond van een handicap is wél verboden. Dit vonnis was een mijlpaal in het arbeidsrecht en gaf mensen met ernstig overgewicht een nieuwe mogelijkheid discriminatie op het werk aan te vechten.

ook Louise (38), manager bij een telecombedrijf, maakte mee dat haar gewicht haar carrièrekansen blokkeerde. Ze vertelt: 'Ik begon bij een nieuw bedrijf te werken toen ik heel dik was. Ik had maat 52. Ik was heel goed in mijn werk, maar ik merkte dat ik niet werd uitgenodigd voor vergaderingen, laat staan dat ik extra kansen kreeg bij projecten op het werk. Ik had geen contact met klanten, ik werkte erg op de achtergrond. Indertijd had ik niet door waarom dat was. Ik dacht dat

ik gewoon mijn netwerk nog moest opbouwen.'

Op een gegeven moment begon ze af te vallen omdat ze moeder wilde worden en complicaties tijdens de zwangerschap en de bevalling wilde voorkomen. Toen ze in maat 40 paste, kreeg ze opeens veel meer kansen op haar werk. 'Ik gaf leiding aan zes mensen. Maar minder dan een jaar tijd nadat ik was afgevallen, had ik honderd mensen onder me. Opeens zat ik tussen de senior bestuursleden, terwijl ik daarvoor niet eens toegang tot hen had. Mijn carrière zat in de lift.'

Ze vroeg zich nooit af waarom ze zo plotseling carrière maakte. Totdat een mannelijke collega zich op een onbewaakt moment liet ontvallen dat ze als 'dikkerdje' gewoon geen kanshebber was geweest voor een managementspositie. 'Hij zei dat ik indertijd simpelweg niet geschikt was om klanten tegemoet te treden. Hij bevestigde dat mijn gewicht mijn carrière in de weg had gezeten. Toen realiseerde ik me dat het allemaal gaat over hoe je eruitziet. Ik vind dat echt diep triest.'

'Gewichtsdiscriminatie is een van de weinige vormen van discriminatie die volkomen is geaccepteerd in onze samenleving', zegt Jaap Seidell, hoogleraar voeding en gezondheid aan de Vrije Universiteit. Hij doet al langer dan 35 jaar onderzoek naar de gevolgen van overgewicht en maakt zich ernstig zorgen over de discriminatie van dikke mensen. 'Het begint al vroeg. Dikke kinderen worden veel meer gepest dan dunne kinderen', zegt hij. 'Je zou denken dat de stigmatisering zou afnemen nu er steeds meer dikke mensen zijn, maar dat is niet zo. Het probleem is trouwens cultureel bepaald: in niet-westerse culturen wordt overgewicht helemaal niet als lelijk gezien. Maar in onze samenleving beschouwen we dikke mensen als koddig en dom en roepen we dat het allemaal hun eigen schuld is. We geloven dat het leven maakbaar is, dat je dun kunt zijn als je maar genoeg wilskracht

hebt.

'Maar de waarheid is dat mensen er weinig aan kunnen doen als ze te zwaar zijn. Of je dik wordt, is voornamelijk een kwestie van genen en psychosociale factoren. Het milieu waarin je opgroeit, bepaalt voor een groot deel of je te zwaar wordt of niet. We leven bovendien in een obesogene samenleving waar overal eten klaar staat. Als je dik bent word je gepest en gediscrimineerd en dan krijgen veel mensen de neiging te gaan eten om zichzelf te troosten. Vervolgens worden ze nog dikker. Dus hoezo is het eigen schuld, dikke bult?'

Hij maakt zich niet alleen zorgen over gewichtsdiscriminatie op de werkvloer, maar ook in de gezondheidszorg. 'Artsen kunnen enorm denigrerend doen tegen dikke mensen. Ik heb meegemaakt dat ze het hadden over DDD's: dikke domme diabeten. Je zou de doktoren niet graag de kost geven die dikke patiënten weigeren te behandelen en wegsturen met een opmerking als 'ga eerst maar eens afvallen, dan kijken we wel verder'. Die artsen zijn zich er niet eens van bewust dat ze discrimineren. Wij hebben onderzoek gedaan naar gewichtsdiscriminatie in de zorg en het probleem werd steevast ontkend. Maar de dikke patiënten zeiden zelf: het gebeurt voortdurend. En dat is de waarheid: het gebeurt voortdurend. De media doen er trouwens hard aan mee. Waarom worden bij artikelen over overgewicht steevast foto's van een dikkerd zonder hoofd met een donut of een zak patat geplaatst? Dat versterkt alleen maar het beeld dat dikke mensen dom en lelijk zijn. Bewustwording is heel hard nodig en ik werk daar al twintig jaar aan. We moeten het probleem bespreekbaar maken. En de mensen die het betreft, moeten er ook wat van gaan zeggen.'

Ook hoogleraar gezondheidsethiek Inez de Beaufort noemt gewichtsdiscriminatie een ernstig probleem. Ze ging zelfs zo ver om in een fat suit college te geven om haar studenten bewust te maken

van hun vooroordelen over dikke mensen. 'Mensen met overgewicht zijn ideale zondebokken. Het is zo makkelijk te roepen dat ieder pondje door het mondje gaat. En het vooroordeel wordt in stand gehouden door alle alarmerende berichten over de mondiale obesitasepidemie en de kosten daarvan. Mensen denken: het is je eigen schuld dat je dik bent en nu jaag je de maatschappij ook nog eens op kosten. Maar gezondheid is niet alleen een kwestie van gewicht. Je hebt heel ongezonde dunne mensen en heel gezonde dikke mensen.'

Volgens De Beaufort zit er achter de problematiek een 'esthetisch verhaal'. 'Overgewicht strookt niet met het schoonheidsideaal dat zo dwingend aanwezig is in onze samenleving. En het lijkt wel of dat ideaal steeds dwingender wordt met de sociale media waarop mensen voortdurend foto's plaatsen om te laten zien hoe slank ze zijn en met types die honderdduizend volgers hebben omdat ze heel goed mascara kunnen aanbrengen. We moeten de vooroordelen tegen dikke mensen echt bestrijden. Want het is geen kwestie van even lijnen. Talloze wetenschappers hebben erop gewezen dat diëten niet helpen. Slechts 5 tot 10 procent van de mensen valt er blijvend van af. Ondertussen leven we in een keiharde wereld, waar werkgevers alleen geïnteresseerd zijn in gezonde en representatieve werknemers. Ze denken: als ik een dunne kan krijgen, ga ik het risico niet nemen. Dat zijn rare redeneringen, maar zo gaat het wel.'

'Mensen met overgewicht worden gedemoniseerd omdat er een wijdverspreide paniek heerst rond lichaamsgewicht en voeding', zegt Susie Orbach. 'Veel mensen met een zogenaamd normaal gewicht worstelen met eetproblemen. Er bestaat een groeiende obsessie met het lichaam en met lijnen. We zien in de media alleen maar belachelijk slanke lichamen die allemaal gefotoshopt zijn. Die hele cultus rond gezond leven en schoon voedsel is in wezen ook

een eetstoornis. Bij zwaardere mensen kun je het probleem zien, en dat willen we niet weten. Wat we op zwaardere mensen projecteren zijn aspecten van onszelf die we niet onder ogen willen zien.'

voor hannah (46), lerares op een middelbare school, komen de pleidooien van Seidell, De Beaufort en Orbach te laat. Zij kreeg jarenlang van collega's en leidinggevenden opmerkingen te verduren over haar gewicht. 'Collega's refereerden openlijk aan mij als 'het nijlpaard'. Als iemand op broodjes kroket trakteerde en ik accepteerde er een, dan zei altijd wel iemand: 'Zooo! Neem jij er ook een?' Mijn baas begon tijdens elk gesprek over mijn gewicht. Ik denk dat hij zich voor mij schaamde tegenover de ouders van de leerlingen. Ik heb jarenlang gevochten om mijn plek te veroveren op die school. Maar ik ben nooit beoordeeld op mijn prestaties als lerares, er werd alleen maar naar mijn gewicht gekeken.'

Uiteindelijk hakte ze de knoop door en nam ze ontslag. 'Ik zat in een negatieve spiraal. Het gepest slokte al mijn energie op. Ik ben begonnen aan een nieuwe baan, als vervangende leerkracht. Ik heb ervoor gekozen om op tijdelijke basis te werken. Dat is wat die situatie met mij heeft gedaan: ik heb geen zin meer om gezellig te doen met collega's. Het is prettig voor mij om van te voren te weten dat ik weer wegga. Dat vind ik wel zo veilig.'

De namen van Karen, Hannah en Louise zijn om privacyredenen gefingeerd. Hun echte namen zijn bij de redactie bekend.