

RESEARCHDOSSIER FLEUR SNOEIJ

1776585 - KUNST, CULTUUR EN LIFESTYLE - REDACTIE EN RESEARCH

26 MEI 2023

7307 woorden zonder bronnenlijst en peerreview

INHOUDSOPGAVE:

Introductie thema	blz. 3
Actuele aanleiding onderwerp	blz. 4
Journalistieke relevantie	blz. 5
Hypothese	blz. 6
Specifieke aspecten/vragen	blz. 7
Research kunstheld en verborgen schat	blz. 16
De relevante stakeholders/partijen/bronnen	blz. 17
Samenvatting van minstens één interview ter voorbereiding	blz. 19
Conclusie	blz. 20
Bronnenlijst (geschreven, gesproken etc)	blz. 22
Peer review	blz. 27

INTRODUCTIE, AANLEIDING EN JOURNALISTIEKE RELEVANTIE

Om maar met de deur in huis te vallen: ik heb acht jaar lang geworsteld met een eetstoornis. Tijdens die periode heb ik ondervonden wat het is om je lichaam te haten en elke dag met het gevoel te leven dat het nooit goed genoeg gaat zijn. Ik had daarbij nog één 'geluk': ik ben altijd dun geweest. Ik heb nooit te maken gehad met discriminatie op basis van mijn gewicht (Obesity Action Coalition, 2021) en werd binnen de zorg altijd serieus genomen omdat ik dun ben (Phelan et al., 2015). Tijdens mijn herstel had ik veel aan de body positivity beweging; een beweging die strijdt voor gelijkheid voor alle lichamen (Palumbo, 2022). Ik las boeken en artikels en raakte steeds geïnteresseerder in de dieetcultuur, waar die op gestoeld is en hoe het komt dat we een collectieve afschuw lijken te hebben voor het woord *dik*. Ook werd ik me langzaam maar zeker steeds bewuster van het feit dat onze samenleving niet ingesteld is op dikke mensen. Aangezien ik zelf dun ben, heb ik zelf nooit met deze dingen te maken, en dat is denk ik ook het probleem. Naar mijn idee zijn we zó geconditioneerd om te geloven dat dun zijn gelijk staat aan een goed, geslaagd en waardig mens zijn, dat we er totaal niet bij stilstaan dat we een groot deel van onze samenleving buitensluiten, ten slotte heeft 44% van de wereldbevolking 'overgewicht', al gebruik ik die term zelf liever niet (Nederlandse Obesitasstichting, z.d.). Het is namelijk geen neutraal begrip. Dat is dan ook waarom ik in dit researchdossier het woord 'dik' vrijuit gebruik. 'Dik' is net als 'dun' natuurlijk eigenlijk gewoon een neutraal bijvoeglijk naamwoord, wij hebben er enkel een compleet negatieve connotatie aan gegeven (Klijnsmit, 2019). Frases als 'oh ik voel me zo dik!' en 'lijk ik dik in deze jurk?' komen op social media en in series regelmatig voorbij en zijn volledig geaccepteerd. Terwijl dit natuurlijk erg beledigende uitspraken zijn.

Zoals misschien al duidelijk wordt, heb ik sterke gevoelens bij dit onderwerp. Ik ben nieuwsgierig naar hoeveel van mijn aannames waar zijn met betrekking tot dit thema, maar ook wat dik zijn echt betekent voor hen die ermee te maken hebben en in welke mate het hun deelname aan de samenleving belemmert. Dat ga ik in dit researchdossier uitzoeken.

INTRODUCTIE, AANLEIDING EN JOURNALISTIEKE RELEVANTIE

Onze hele samenleving is ingericht op het nastreven van schoonheidsidealen en alles draait tegenwoordig om uiterlijk, sporten en gezondheid. Ben je niet dun? Dan ben je het eigenlijk ook niet waard, althans, dat is wel wat je volgens de advertenties moet geloven (Killbourne, 1994). Rond feestdagen verschijnen er tal van publicaties die *low calorie* recepten delen, ingaan op het vermijden van calorieën en tips om je maag al te vullen met water zodat je niet te veel eet. Veel mensen hebben daarnaast e overtuiging dat dik zijn per definitie ongezond is of te maken heeft met weinig doorzettingsvermogen (Almuli, 2019).

De body positivity beweging wordt in toenemende mate gedemoniseerd en bestempeld als een verkapte manier om obesitas te promoten (Satley, 2020). Als je dik bent, kun je vaker rekenen op commentaar op je uiterlijk dan dunne mensen (Dikke Vinger, 2021).

Dik zijn is eigenlijk gewoon ongelofelijk onhandig, zo zou je kunnen stellen. Daarnaast leven we in een tijd waarin sociale media onze levens domineren en dat leidt op zijn beurt tot een grotere onzekerheid, vooral bij jongeren (Groenewoud & Cornelisse, 2022). Je wordt op TikTok en Instagram continu geconfronteerd met perfecte plaatjes van perfecte levens en lichamen. Vergelijking ligt daarbij op de loer en leidt in veel gevallen tot een slecht zelfbeeld (Akram & Kumar, 2017).

Ondanks dat de *fat liberation movement* dus wel degelijk in opkomst is, laten de bestaande structuren zien dat dik zijn toch afwijkt van de norm. In een samenleving waarin gelijkheid en diversiteit steeds belangrijker worden en meer aandacht krijgen, is het belangrijk om licht te schijnen op zaken die nog niet voldoende aandacht krijgen, zeker als de uitkomst daarvan kan zijn dat dikke mensen nog steeds dagelijks het onderspit delven. Dit onderzoek duikt de materie in en probeert aan de hand van een hypothese uit te zoeken of er pijnpunten zijn met betrekking tot dit onderwerp en waar die dan zitten.

INTRODUCTIE, AANLEIDING EN JOURNALISTIEKE RELEVANTIE

Bij het uitvoeren van een onderzoek die zal leiden tot het creëren van een productie, is het belangrijk om na te denken over de journalistieke relevantie van wat je aan het doen bent. Er zijn een paar redenen waarom ik ervan overtuigd ben dat mijn onderwerp journalistiek relevant is en aandacht verdient.

Allereerst is dik of dun zijn iets van alle tijden. Iedereen op de wereld heeft ermee te maken; je bent namelijk één van de twee, of je zit er tussenin. We kunnen er niet onderuit dat we lichamen hebben, dat die een bepaald uiterlijk hebben en dat daar bepaalde vooroordelen bij komen kijken. In die zin is dit dus een onderwerp wat zowel nu als in de toekomst relevant is.

Daarnaast verschuift in Nederland de focus steeds meer naar inclusiviteit, diversiteit, feminisme en het tegengaan van racisme, seksisme, machtsverschillen en discriminatie. De Black Lives Matter-beweging kwam een paar jaar geleden volledig op gang, evenals body positivity en Me Too. Het zijn voorbeelden van een toenemende mate van zelfbewustzijn. Welke systemen en gedachten hebben we geïnternaliseerd, maar zijn eigenlijk schadelijk voor een groot deel van de samenleving? Hoe kunnen we veranderen om te zorgen dat we generationele trauma's van ons afschudden? Om niet zo ignorant als de vorige generaties te worden? Hoe zorgen we dat onze kinderen kunnen opgroeien in een wereld waarin zij mogen zijn wie ze zijn? Hoe bieden we weerstand aan de tegenstanders van gelijkheid? De mensen die schreeuwen dat elke uitbreiding van een ander zijn vrijheid, een inperking is van die van henzelf? Het zijn thema's waar we niet meer omheen kunnen. Dik zijn en de stigmatisering daarvan is een onderwerp wat mijns inziens perfect past bij de wereld op dit moment. De journalistiek draagt daarbij voor mijn gevoel de verantwoordelijkheid om een stem te geven aan hen die die stem op eigen initiatief niet (genoeg) kunnen laten horen. De journalistiek heeft een taak om bloot te leggen wat nog niet functioneert zoals het zou moeten, en dat is precies wat ik met dit onderzoek en deze productie wil doen.

HYPOTHESE:

Om met dit onderzoek aan de slag te kunnen, is het van belang te werken vanuit een duidelijke hypothese. Zowel de voorkennis die ik al heb als mijn in- en aanleiding, hebben ervoor gezorgd dat ik ervan overtuigd ben dat dik zijn ervoor zorgt dat mensen buiten worden gesloten, wat er weer toe leidt dat dikke mensen een minder grote bijdrage aan de samenleving leveren, zowel op persoonlijk vlak als binnen de carrière. Deze aanname heeft geleid tot de volgende hypothese die in dit researchdossier onderzocht zal worden:

DIK ZIJN LEIDT TOT ONGEWILDE UITSLUITING VAN EN VERMINDERT DAARMEE DE PARTICIPATIE
VAN Dikke MENSEN AAN DE SAMENLEVING

SUBVRAGEN

Om deze hypothese zo goed mogelijk te kunnen beantwoorden, heb ik een hoofdvraag en subvragen bedacht. Op deze manier kan het onderwerp concreter onderzocht worden.

Mijn hoofdvraag luidt als volgt:

Op welke manier verhouden dikke mensen zich tot de samenleving?

De subvragen luiden als volgt:

- Op welk moment zijn we begonnen met dik zijn zien als iets slechts?
- Welke vooroordelen heeft de samenleving over dikke mensen en hoe zijn die ontstaan?
- is het geven van (ongevraagd) advies een effectieve manier om mensen gewicht te laten verliezen?
- Ervaren dikke mensen uitsluiting van deelname aan de samenleving door vooroordelen van anderen? Denk hierbij aan niet aangenomen worden of gepest en/of bedreigd worden.
- Ervaren dikke mensen uitsluiting van deelname aan de samenleving door directe gevolgen van dik zijn? Denk hierbij aan niet goed kunnen bewegen of geen lange afstanden kunnen lopen.
- Ervaren dikke mensen uitsluiting van deelname aan de samenleving door facetten van onze samenleving die niet ingesteld zijn op dikke mensen? Denk hierbij aan te kleine pashokjes of stoelen in de bioscoop, niet passende kleding en te zwaar zijn voor een rit in een achtbaan.

BEANTWOORDING SUBVRAGEN

SUBVRAAG 1: OP WELK MOMENT ZIJN WE BEGONNEN MET DIK ZIJN ZIEN ALS IETS SLECHTS?

Schoonheidsidealen zijn fluïde en veranderen door de jaren heen (Howard, 2018). Wat we vandaag de dag mooi vinden, verschilt compleet van wat veertig jaar geleden mooi gevonden werd. Wat in ieder geval vaststaat, is dat de meesten een dun lichaam over een dik lichaam prefereren. De cijfers over het aantal mensen dat een dieet volgt liegen er namelijk niet om: van de volwassenen in Nederland heeft zes op de tien mensen wel eens geprobeerd om af te vallen (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023). Maar, waar komt die drang eigenlijk vandaan? Om daarachter te komen moeten we terug de tijd in.

De gehele geschiedenis uiteenzetten gaat ietwat ver, maar door de tijd heen zijn er veel voorbeelden op te noemen die laten zien dat ook toen gewicht en uiterlijk al een belangrijke rol speelden binnen de samenleving. Zo kwam het eerste dieetboek, *The Art of Living Long*, al uit in 1558. Het boek is geschreven door Luigi Cornaro, een dikke Italiaan die iedereen in het boek aanraadt om enkel te leven op zo'n 350 gram voedsel en 400 ml wijn (Cornaro, 1903). Daarnaast speelden in de 17e en 18e eeuw ook kunstenaars een grote rol bij welk lichaam op dat moment werd nagestreefd, denk hierbij aan Peter Paul Rubens die de term 'rubensvrouw' tot leven bracht; een vrouw met een slanke taille maar volle borsten en ronde heupen (Howard, 2018).

Wat ook een belangrijke rol heeft gespeeld in de demonisering van dikke mensen, is ons koloniale verleden. In de 18e eeuw in het midden van onze koloniale overheersing, ontstonden er verschillende ideeën over identiteit. Er ontstond een onderscheid tussen *wij* en *zij*. Witte mensen stelden vast dat zij bij de zwarte mensen wonend in hun koloniën, ongecontroleerd waren en zich tegoed deden aan de lusten van het leven. Dit leidde er volgens hen toe dat zwarte mensen vol en voluptueus waren, tegenover de witte mensen die zichzelf konden beheersen en dus dun waren. Gewicht werd een perfect middel om vast te kunnen stellen wie wel en geen slaaf was. Dit werd namelijk steeds moeilijker omdat de slaven door de witte mensen ook gebruikt werden om seks mee te hebben, waardoor huidskleur niet altijd een eenduidig antwoord gaf (Strings, 2019; Hoe fatshamend is Nederland?, 2023).

Iemand wegzetten als dik werd dus gebruikt om een duidelijk onderscheid te maken tussen *wij* die overheersen en *zij* die zich onderwerpen. Het is het begin van de demonisering van het woord **dik**.

Niet alleen kunstenaars en het koloniale verleden hebben invloed gehad op de perceptie van dit woord en het schoonheidsideaal, iets later in de geschiedenis werd geld één van de belangrijkste drijfveren van de afkeer voor vet (Crabbe, 2017). Rond de jaren twintig van de vorige eeuw, ook wel de roaring twenties, hadden vrouwen meer geld om uit te geven. Adverteerders waren op zoek naar een nieuwe manier om geld te verdienen. En wat is nou iets wat altijd aanwezig is, nooit zal verdwijnen en waar je schaamte omheen kunt creëren? Precies. Vet (Fraser, 1997). Het was het begin van een periode waarin calorieën tellen zijn intrede deed en frases zoals 'het is beter om een paar kleine vergrijpen te plegen dan dik te zijn,' te lezen waren in tijdschriften zoals VOGUE (Crabbe, 2017).

Tijdens de Tweede Wereldoorlog was er vanzelfsprekend weinig tijd om bezig te zijn met eten en afvallen, de mensen waren blij als er überhaupt eten beschikbaar was. Pas rond de jaren '50 begon de dieetindustrie weer op te laaien en werd de echte basis gelegd voor de haat die we voelen tegenover

ons lichaam. Voor adverteerders was maar één ding van belang, en dat was en is nog steeds zo veel mogelijk geld verdienen. (Crabbe, 2017; CBS News 2011; Kilbourne 1994)

SUBVRAAG 2: WELKE VOOROORDELEN HEEFT DE SAMENLEVING OVER DIKKE MENSEN EN HOE ZIJN DIE ONTSTAAN?

Zoals net al uiteengezet, is de afkeer die we tegen vet hebben ons eigenlijk ingeprent en is dat niet iets wat we van nature kennen. Die afkeer die we voelen, wordt vergezeld van verschillende vooroordelen, zowel binnen de gezondheidszorg als binnen de samenleving zelf. Welke vooroordelen zijn dat en waar zijn die vooroordelen vandaan gekomen?

Laten we allereerst beginnen bij dé meetmethode als het aankomt op gewicht: het BMI. Het BMI is namelijk helemaal niet ontstaan om gezondheid te meten. Hoe het dan wel is ontstaan? In 1832 is de schaal bedacht door Belg Adolphe Quetelet. Hij wilde het perfecte gewicht van een gemiddelde man kunnen meten. Daar zit dan ook meteen het eerste probleem met het BMI: de methode is enkel gebaseerd op witte, cisgender mannen van Franse en Schotse afkomst (Sanchez, 2022). Met vrouwen en mensen van kleur is bijvoorbeeld al totaal geen rekening gehouden bij de ontwikkeling van het BMI, de schaal is namelijk ook helemaal niet ontwikkeld om lichaamsvet of gezondheid te meten. Ondanks dat wordt het BMI alsnog door alle zorgprofessionals gezien als betrouwbare manier om te bepalen of iemands gewicht 'goed' of 'slecht' is, terwijl de uitkomst regelmatig dus geen betrouwbaar beeld geeft. Sporters kunnen bijvoorbeeld een te hoog BMI hebben, terwijl dat eigenlijk alleen maar komt omdat ze een hoge spiermassa hebben (UZ Leuven, 2020). Bij zwarte vrouwen is aangetoond dat zij gezonder zijn bij een hoger gewicht dan witte vrouwen (Strings, 2019). En ook is het per persoon verschillend op welk gewicht zij gezond zijn: bij vrouwen en senioren ligt dat getal sowieso hoger dan bij mannen (Sanchez, 2022).

Het BMI is in die zin dus een aanstichter van vele vooroordelen, want als je een te hoog BMI hebt, zul je vast ongezond zijn. Die aanname klopt niet. Er is namelijk gebleken dat vooral de (interne) vetverdeling belangrijk is voor de gezondheid, wat betekent dat ook slanke mensen met een gezond BMI grote gezondheidsrisico's kunnen lopen (Catharina Ziekenhuis, 2021; Stefan, 2020). Sommige dunne mensen kunnen zelfs grote hoeveelheden vet opgeslagen hebben in hun organen, terwijl je dat aan de buitenkant dus niet ziet (Wageningen University & Research). Toch wordt nog altijd gedacht dat dunne mensen per definitie gezonder zijn dan dikke mensen, terwijl ook duidelijk is dat vooral gezond leven belangrijk is om gezond te blijven. Gezond eten en veel sporten zijn in de meeste gevallen veel belangrijker dan diëten en afvallen (Brainwash 2022; Munnik, 2023; Sanchez, 2022).

Nog een vooroordeel is namelijk dat dikke mensen in alle gevallen meer risico's lopen op bijvoorbeeld hart- en vaatziektes. Ook dat klopt niet. Uit onderzoek komt inderdaad naar voren dat dikke mensen vaker te maken hebben met problemen met hun gezondheid, maar een correlatie is niet hetzelfde als een oorzakelijk verband (Brainwash, 2022). Er zijn tientallen andere factoren die aan deze gezondheidsproblemen ten grondslag zouden kunnen liggen, maar die worden vaak over het hoofd gezien omdat artsen over het algemeen de overtuiging hebben dat vet altijd de boosdoener is. Mensen worden naar huis gestuurd met de boodschap 'val eerst maar wat af,' en worden niet serieus genomen tot ze dat doen, terwijl afvallen de problemen niet altijd oplost (Harper, 2022; Hoe fatshamend is Nederland?, 2023). In 2012 werd in Frankrijk bijvoorbeeld een onderzoek uitgevoerd onder dokters waaruit bleek dat 57% van de respondenten obesitas als ziekte bestempelden. 30% van de ondervraagden vond zelfs dat dikke mensen 'lui' en 'meer zelfingenomen' waren dan anderen (Sanchez, 2022).

Wat eigenlijk telkens naar voren komt, is dat mensen binnen Westerse neoliberale samenlevingen vaak de schuld krijgen voor het feit dat ze dik zijn en dat daar eventuele gezondheidsrisico's bij komen kijken (Garthwaite & Bambra, 2017). Tijdens de coronacrisis werd continu gehamerd op het feit dat

dikke mensen de zorg overspoelden en meer risico liepen op complicaties naar aanleiding van een infectie met het virus (Radboundumc, 2021). Mensen krijgen te horen dat ze lui of zwak zijn als het niet lukt om af te vallen en er wordt altijd aangenomen dat mensen te veel eten (Garthwaite & Bamba, 2017; Greenhalgh, 2015; Sanchez, 2022). Dat terwijl ook je omgeving en erfelijke factoren van invloed zijn op je gewicht, evenals bepaalde hormoonschommelingen, medicijnen en genetische aandoeningen (Almuli, 2019; UZ Leuven, 2020)

In Australië is een onderzoek uitgevoerd onder 67 mensen tussen de 16 en 72. Bijna iedereen gaf aan in hun leven wel eens te maken gehad met stigmatisering en discriminatie op basis van hun gewicht. De helft van de respondenten gaf aan zich wel eens gediscrimineerd gevoeld te hebben door zorgprofessionals door hun gewicht. De deelnemers voelden een grote verantwoordelijkheid om gewicht te verliezen en hebben ook extreme manieren geprobeerd om dat voor elkaar te krijgen. Ze ervaren allemaal een toenemende mate van demonisering van mensen met obesitas door boodschappen uitgedragen door de overheid en media (Thomas et al., 2008). In Amerika is een onderzoek uitgevoerd waaruit bleek dat zelfs driejarigen al vooroordelen hadden over dik zijn (Cramer & Steinwert, 1998). En dat die vooroordelen bestaan, is ook niet zo gek. Er is namelijk bewezen dat het openlijk fatshamen van een celebrity bijvoorbeeld bijdraagt aan het feit dat meer vrouwen een afkeer krijgen voor vet. De associatie die we hebben met vet wordt verergerd door uitspraken die het fenomeen demoniseren (Ravary et al., 2019).

Nog interessant om te benoemen, is dat redelijk wat onderzoeken naar obesitas en de gevolgen ervan, worden gefinancierd door de dieetindustrie. Dat leidt verrassend genoeg vaak tot onbetrouwbare conclusies (Sole-Smith, 2021). Een goed voorbeeld hiervan is de bijstelling van het BMI. De maximumgrens voor vrouwen op de BMI-schaal was 27,3, terwijl die inmiddels 25 is. Hoe komt dat? In 1997 stelde het Amerikaans instituut voor volksgezondheid een onderzoeksgroep op, die moest bepalen of de BMI-categorieën naar beneden bijgesteld moesten worden. Er was geen bewijs dat aantoonde dat mensen met een hoger BMI vaker ziek waren, maar alsnog besloten experts om de maximumgrens te verlagen. Twee journalisten van *The Starledger*, een krant in Newark, kwam erachter dat acht van de negen leden van het onderzoeksteam dat moesten bepalen of de grens verlaagd moest worden, banden hadden met de dieetindustrie (Crabbé 2019; Sole-Smith, 2021). En zo zijn er nog tal van voorbeelden op te noemen van belangenverstremming met betrekking tot de dieetindustrie en obesitasonderzoek.

SUBVRAAG 3: IS HET GEVEN VAN (ONGEVRAAGD) ADVIES EEN EFFECTIEVE MANIER OM MENSEN GEWICHT TE LATEN VERLIEZEN?

Zoals net al duidelijk werd, krijgen dikke mensen dus te maken met veel vooroordelen en opmerkingen over hun gewicht. Ze worden vaak weggezet als lui, vies, ongezond en als een last voor de gezondheidszorg (Sanchez, 2022). Dikke mensen krijgen vaker dan anderen te maken met op- of aanmerkingen op hun lichaam en (ongevraagde) adviezen (Hoe fatshamend is Nederland?, 2023). Maar helpen die adviezen eigenlijk wel? En wat doen die vooroordelen mensen die te maken hebben met overgewicht?

Allereerst is het interessant om eens te kijken naar de slagingspercentages van een afvalpoging. Die zijn verrassend laag. Van alle dieetpogingen die gedaan worden, slaagt slechts minder dan 5% (Crabbe, 2018; Sanchez 2022). In 2007 werd door Traci Mann, een professor aan UCLA, een onderzoek uitgevoerd naar de resultaten rondom diëten. Uit dat onderzoek kwam dat de meerderheid van de mensen die een dieet volgden, uiteindelijk weer op hun oude gewicht terugkwamen, plus nog wat extra kilo's (UCLA, 2007). Verder blijkt dat zelfs een heel gematigd dieet kan leiden tot een slecht zelfbeeld. Überhaupt de daad van het starten van een dieet verhoogt het risico op een eerstoorntis bij jonge vrouwen en extreme dieetmethodes kunnen extreme mentale en fysieke effecten met zich meebrengen (Daee et al., 2002).

De stigmatisering van gewicht is daarnaast erg schadelijk. Er is uit tientallen onderzoeken gebleken dat stigmatisering van dik zijn vaak erg nadelige effecten heeft op de gezondheid van de gestigmatiseerden. Als de stigmatisering van overgewicht daadwerkelijk zou helpen, dan zou dat betekenen dat het aantal mensen met obesitas af zou moeten nemen. In een recente studie onder Amerikanen bleek juist dat obesitasgevallen over de afgelopen tien jaar enorm gegroeid zijn en dat daarmee gepaard ook gewichtsdiscriminatie met 66% is toegenomen. Dat betekent dus dat het stigmatiseren van gewicht niet leidt tot een afname van het aantal mensen met obesitas (Puhl & Heuer, 2010).

Verder blijkt ook dat mensen die gewichtsdiscriminatie en stigmatisering ervaren, een hogere kans hebben om ongezonde eetgewoontes te ontwikkelen en minder te bewegen (Meulman, 2019; Puhl & Heuer, 2010; Spratt, 2021; Vogel, 2019). Dit komt omdat er daadwerkelijk sprake is van stress bij personen die deze vorm van discriminatie ervaren. Hierdoor stijgt hun cortisol, het stresshormoon, waardoor ze minder goed in staat zijn om zichzelf in bedwang te houden waardoor de kans op eetbuien toeneemt (Vogel, 2019). Ook blijkt dat negatieve uitingen op iemands gewicht tot veel schaamte leiden, iets wat wederom bijdraagt aan gedrag wat leidt tot gewichtstoename (Greenhalgh, 2015). Uit één studie bleek zelfs dat deelnemers met een hevige geïnternaliseerde afkeer voor vet, drie keer meer kans hadden om een metabolische stoornis op te lopen dan mensen die deze overtuigingen niet hadden (Vogel, 2019). In 2016 werd in Amerika een studie gedaan onder 21.000 mensen waaruit zelfs bleek dat het ervaren van gewichtsdiscriminatie binnen de gezondheidszorg zelfs geassocieerd werd met een verhoogd risico op hartziekten, een hoog cholesterol en diabetes (Harper, 2019).

SUBVRAAG 4: ERVAREN DIKKE MENSEN BUITENSLUITING DOOR VOOROORDELEN VAN ANDEREN?

Om een goed antwoord te kunnen geven op deze vraag, is het handig om te vragen op de delen in twee stukken. Aan de ene kant kijk ik naar vooroordelen vanuit de zorg en aan de andere kant wil ik kijken naar de vooroordelen vanuit de samenleving en of die ervoor zorgen dat dikke mensen minder goed mee kunnen komen of buitengesloten worden.

Vooroordelen binnen de gezondheidszorg:

In een artikel van Pausé (2014) wordt aandacht besteed aan ervaringen van dikke mensen in de zorg. Judith geeft aan dat ze haar testresultaten aan haar doktersassistente liet zien, waarop zij zuchtte en zei: "Elke dikke vrouw wil geloven dat het aan haar schildklier is, maar dat is nooit zo." Haar dokter vond het niet waard om verdere tests te doen. Tien jaar later kwam Judith erachter dat haar schildklier inderdaad vertraagd werkte. In het artikel is ook te lezen dat vrouwen te maken krijgen met vooroordelen van hun artsen zoals dat ze nooit zouden bewegen of zouden liegen over wat ze eten. Op de website *First, Do No Harm*, de website waarnaar verwezen wordt in het artikel van Pausé, zijn tientallen verhalen te lezen van mensen die dik zijn en binnen de gezondheidszorg tegen vooroordelen aanlopen. Vooroordelen die er uiteindelijk voor zorgen dat mensen mentale problemen ontwikkelen, dat de verkeerde diagnoses worden gesteld, mensen jarenlang met klachten rondlopen en zich niet serieus genomen voelen (*First, Do No Harm*, z.d.)

Vooroordelen vanuit de samenleving:

Het is uiteraard lastig om met hele concrete cijfers over dit onderwerp te komen. Discrimineren en pesten wordt niet altijd gemeld of geregistreerd, en kan ook in hele kleine dingen zitten. Toch zijn er wel wat cijfers beschikbaar. Uit een enquête onder jonge kinderen met overgewicht in Amerika kwam naar voren dat 24% van de jongens en 30% van de meisjes dagelijks gepest of buitengesloten werden door hun lichaam. Als we kijken naar de middelbare school studenten, bleek dat 58% van de jongens en 63% van de meisjes gepest werden door hun gewicht (Obesity Action Coalition, 2021a).

In een studie naar *Weight based oppression* in de Arabische wereld bleek dat 44% van de vrouwelijke studenten regelmatig te maken hadden met opmerkingen over hun gewicht (O'Hara et al., 2023).

Een studie uit 2021 onder 14.000 mensen uit Australië, Canada, Frankrijk, Duitsland, Engeland en Amerika liet zien dat 58% van de respondenten gaf aan dat zij te maken hadden gehad met gewichtsstigmatisering door collega's (Puhl et al., 2021). Ook HR-professionals lieten in een onderzoek zien sneller geneigd te zijn om sollicitanten met obesitas af te wijzen (Giel et al., 2012). Op internet zijn verder nog veel ervaringen te vinden van mensen die vooroordelen op hun bord krijgen. Een vrouw gaf in een interview met de BBC aan dat zij van de werkgever bij haar sollicitatie letterlijk te horen kreeg dat 'ze te dik was en dat het gênant en slecht voor zijn reputatie was om haar in de buurt te zijn (Yu, 2022).

Uit gesprekken met drie dikke vrouwen, Maaïke, Sylvia en Marjon, bleek dat zij ook vaak tegen vooroordelen aanlopen. Ze hebben alle drie hun leven lang gehoord dat ze ongedisciplineerd, lui en zwak zijn. Ook wordt vaak aangenomen dat ze nooit sporten en niks van voeding afweten. Als Marjon naar de supermarkt gaat voor een snack, legt ze ook iets gezonds in haar mandje omdat ze bang is het beeld uit te stralen dat ze enkel ongezond eet. Ze probeert opmerkingen te vermijden (M. Bakker, persoonlijke communicatie, 23 mei 2023; M. Melissen, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023; S. Mercera, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023).

Daarnaast gaven de drie vrouwen allemaal aan dat ze regelmatig verkapte complimenten zoals 'je bent dik, maar hebt wel echt een mooi gezichtje' naar hun hoofd geslingerd krijgen (M. Bakker, persoonlijke communicatie, 23 mei 2023; M. Melissen, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023; S. Mercera, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023). Maaïke en Sylvia hebben beide een periode gekend waarin ze dunner waren door (mentale) ziekten. Zij ontvingen hierover dan complimenten zoals 'Ik vond je al mooi, maar nu ben je nog mooier,' en ontdekten dat ze meer aandacht van de mensen om hen heen kregen toen ze dunner waren. Maaïke gaf zelfs aan dat ze merkte dat mensen nu ineens de deur voor haar open hielden of naar haar glimlachten in het openbaar vervoer, iets wat toen ze dikker was niet gebeurde (M. Bakker, persoonlijke communicatie, 23 mei 2023; S. Mercera, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023).

Ook blijkt dat zij binnen de gezondheidszorg vaak niet serieus genomen worden. Maaïke gaf bijvoorbeeld aan dat zij bij een dermatoloog te horen kreeg dat ze af moet vallen, terwijl ze daar voor een compleet andere kwestie was (M. Bakker, persoonlijke communicatie, 23 mei 2023). Sylvia gaf aan dat ze met extreme pijn in het ziekenhuis niet serieus genomen werd, ze wilden haar naar huis sturen. Na een lange discussie met de waarnemer werd zij uiteindelijk toch doorgestuurd naar de Eerste Hulp, waar bleek dat zij direct opgenomen moest worden (S. Mercera, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023).

De vooroordelen waar de vrouwen mee te maken krijgen zijn erg schadelijk voor hun (mentale) gezondheid. Marjon heeft op haar zevende een eetstoornis ontwikkeld door de opmerkingen (M. Melissen, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023). Ook Sylvia heeft een lange tijd erg geworsteld met zichzelf en vindt het af en toe nog steeds erg lastig om lief voor zichzelf te zijn (S. Mercera, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023). Zowel Maaïke als Marjon geven aan altijd het idee gehad te hebben dat ze zich moesten bewijzen en moesten laten zien dat een dik persoon ook in staat was om bepaalde zaken voor elkaar te krijgen (M. Bakker, persoonlijke communicatie, 23 mei 2023; M. Melissen, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023).

SUBBAAAG 5: ERVAREN DIKKE MENSEN UITSLUTIING VAN DEELNAME AAN DE SAMENLEVING DOOR DIRECTE GEVOLGEN VAN DIK ZIJN?

Als ik het heb over de directe gevolgen van dik zijn, dan heb ik het over zaken als moeite hebben met trappen oplopen, geen volledige sportles kunnen volgen of niet te veel kunnen lopen omdat er dan pijn aan de gewrichten ontstaat, als direct gevolg van dik zijn.

Over deze kwestie is weinig informatie te vinden op het internet, aangezien het antwoord op deze subvraag heel persoonlijk is en enkel vanuit persoonlijke ervaring beantwoord kan worden. Wel zijn er in podcasts en video's wat uitspraken te horen van dikke mensen die het over deze kwestie hebben. Tatjana Amuli, schrijfster van het boek *Knap voor een dik meisje*, geeft in de podcast 'Over Routines' van Arie Boomsma aan dat ze best nog iets af zou willen vallen omdat 'ze niet te veel gewicht op haar gewrichten wil leggen of vet rondom haar organen wil hebben'. Ze merkte toen ze lichter was dat ze zich 'fitter, energiever en beweeglijker voelde'.

Uit een studie die gedaan werd naar de gevolgen die mensen ondervonden door het hebben van obesitas, kwam naar voren dat verschillende respondenten fysieke activiteiten moesten stopzetten, omdat ze de inspanning niet volhielden en zich te bewust waren van de negatieve commentaren die anderen leverden op het moment dat ze een activiteit vroegtijdig moesten stopzetten. Uit dit onderzoek kwam ook naar voren dat de respondenten die geen relatie hadden, intieme relaties afhielden omdat ze moeite hadden met het laten zien van hun lichaam. De deelnemers hadden het gevoel dat hun lichaam in de weg stond van het leven dat ze wilden leiden (Haga et al., 2020). Ook komt naar voren dat mensen met obesitas aangeven hun werk niet uit te kunnen voeren door het lichaam wat ze hebben, of zich bezwaard voelen wanneer ze gebruikmaken van het openbaar vervoer (Christiansen et al., 2012). Het lichaam wordt vaak ervaren als een obstakel om meer te bewegen en te sporten (Wiklund et al., 2010).

De vrouwen die ik heb gesproken gaven aan geen problemen gehad te hebben met het uitvoeren van sport, hobby's en/of hun werk. Ze stelden daar niet groot genoeg voor te (M. Bakker, persoonlijke communicatie, 23 mei 2023; M. Melissen, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023; S. Mercera, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023).

SUBRAAG 6: ERVAREN DIKKE MENSEN UITSLUITING VAN DEELNAME
AAN DE SAMENLEVING DOORDAT DIEZELFDE SAMENLEVING NIET
INGESTELD IS OP DIKKE MENSEN?

In het boek "What we don't talk about when we talk about fat," wordt besproken hoe de wereld ingesteld is op dunne mensen. Zo is veel meubulair niet gemaakt om veel gewicht te dragen. Draagbare inklapstoelen of ligbedden kunnen vaak al niet gebruikt worden door dikke mensen, omdat ze maar tot 90 kilo kunnen dragen. Stoelen in het theater en vliegtuig zijn te krap en knellen lichamen van dikke mensen af. Apparatuur binnen de gezondheidszorg zoals MRI's, weegschalen en onderzoekstafels zijn wederom niet ingesteld op dikke mensen en kunnen deze lichamen vaak niet dragen. Het is voor dikke mensen vaak onmogelijk om leuke kleding in normale winkels te kopen, omdat de maten vaak maar tot XL lopen (Gordon, 2020). Dikke vrouwen geven aan dat er met betrekking tot kleding weinig keuze is en dat kleding voor dikke mensen duurder is dan kleding voor dunne mensen (Greenleaf et al., 2020). Daarnaast worden openbare plekken zoals bioscopen, vergaderruimtes of vliegtuigen vaak vermeden uit angst voor het doorbreken van de stoel (Christiansen et al., 2012). Ook door deuren en poortjes lopen kunnen problemen veroorzaken voor dikke mensen, omdat ze er niet doorheen passen (Urdapilleta et al., 2019).

De vrouwen waar ik mee gesproken heb geven allemaal aan dat ze regelmatig moeite hebben met dingen zoals leuke kleding kopen. Ook gaan ze bijvoorbeeld niet meer naar plekken zoals pretparken, omdat ze daar al regelmatig te horen hebben gehad dat ze niet in de achtbaan pasten. In het openbaar vervoer blijven ze staan uit angst te veel plek in te nemen of iemand in de weg te zitten. Maaïke heeft regelmatig moeite met uniformen die niet passen en op haar opleiding had iedere student recht op een gratis labjas. Zij pastte de jas echter niet, waardoor zij hem zelf moest betalen (M. Bakker, persoonlijke communicatie, 23 mei 2023; M. Melissen, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023; S. Mercera, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023).

RESEARCH KUNSTHELD EN VEBRORGEN SCHAT

De research die ik heb uitgevoerd voor de recensie en het portret sluit eigenlijk volledig aan bij de research die ik voor dit researchdossier heb uitgevoerd. De enige website die ik voor mijn recensie nog extra gebruikt heb is de persoonlijke website van de schrijfster Megan Crabbe (bodyposipanda, z.d.).

Mijn portret schrijf ik over dichter Jeroen van Steijn, op Instagram bekend onder de naam 'Kleinstukjeversheid'. Hij heeft meer dan 80.000 volgers en brengt aankomende zomer zijn eerste dichtbundel uit.

DE RELEVANTE STAKEHOLDERS/PARTIJEN/BRONNEN

Er zijn met betrekking tot dit thema een aantal belangrijke partijen en vooraanstaande figuren die vaak terugkomen.

Dikke mensen zelf:

Uiteraard spelen dikke mensen de belangrijkste rol in het verhaal. Zij moeten elke dag leven met het lichaam wat ze hebben en de vooroordelen die daarbij komen kijken. Sommige dikke mensen zullen ontevreden zijn over hun lichaam en proberen daar iets aan te doen. Of het lukt wellicht niet om daar iets aan te doen. Anderen zullen dik maar juist blij met hun lichaam zijn. Hoe zij tegenover het woord 'dik' staan is daarnaast verschillend. Sommigen vinden dit een beledigend woord, terwijl anderen juist pleiten voor het herintroduceren van het woord 'dik' als een neutraal woord (Spratt, 2021).

De overheid:

De overheid probeert zich in te zetten tegen overgewicht. Dit doen zij omdat overgewicht en obesitas volgens hen belangrijke gezondheidsproblemen zijn. Om overgewicht en obesitas terug te krijgen, proberen zij gezond eten te stimuleren (vind ik bijzonder aangezien de btw op groente en fruit nog steeds niet teruggebracht is naar nul), mensen aan het sporten te krijgen en te zorgen voor een gezondere eetomgeving en betere zorg. De overheid heeft een zogenaamd 'Nationaal Preventieakkoord,' waar maatregelen tegen obesitas instaan (Rijksoverheid, z.d.).

Stichting Dikke Vinger:

Stichting Dikke Vinger is de eerste officiële stichting die zich inzet voor de rechten en tegen discriminatie van dikke mensen. Zij organiseren evenementen en supportgroepen voor dikke mensen en proberen op maatschappelijk niveau verandering teweeg te brengen.

Het Preventieakkoord waar net over gesproken werd, is iets waar zij redelijk hard tegenin zijn gegaan. De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport benaderde de stichting met de vraag of hij over het Nationaal Preventieakkoord in gesprek wilden gaan. Daar hebben zij op toegezegd.

Na twee gesprekken is er in samenwerking met de Stichting en de Inspectie een rapport opgesteld met hun standpunten. Zoals op hun site vermeld staat: "In het eerste deel leggen we uit wat de fundamentele problemen zijn van het NPA en hoe het anders moet. Het tweede deel geeft praktische oplossingen voor de uitvoering van de voorstellen zoals de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)."

Een paar belangrijke punten uit dit rapport zijn dat overgewicht niet hetzelfde kan worden behandeld als roken en alcohol drinken, omdat het hier gaat om een lichaamsmaat die niet per definitie gelijkstaat aan gedrag of verslaving.

Verder geven zij ook aan het dat bijvoorbeeld belangrijk is dat de boodschap wordt gebracht vanuit een neutraal of positief standpunt, vrij van discriminatie en stigmatisering (Dikke Vinger, z.d.).

De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd:

De Inspectie houdt als het ware toezicht op kwaliteit van de zorg die in Nederland geboden wordt. Zij willen nu voor het eerst ook echt rekening houden met de ervaringen van de doelgroep waar zij het

over hebben, in dit geval dus dikke mensen. Zoals net al benoemd, zijn ze daarom in gesprek gegaan met Stichting Dikke Vinger.

Ziekenhuizen/huisartsen:

Ziekenhuizen en huisartsen proberen vanuit hun overtuiging en met hun opgedane kennis mensen zo goed mogelijk te helpen. Zoals eerder al naar voren kwam in dit dossier, handelen zij regelmatig nog vanuit de overtuiging dat dik zijn altijd de boosdoener is. Er is bij sommige zorgverleners onvoldoende kennis in huis om buiten deze overtuigingen te opereren, en daarnaast ook onvoldoende tijd voor hen om zich bij te kunnen scholen (Nursing, 2019). Dat maakt deze kwestie lastig. Ik ben er zelf van overtuigd dat de meeste artsen en doktoren niet bewust discrimineren, maar toch gebeurt het nog steeds en dat is iets waar dikke mensen last van hebben (Wolrich, 2022).

Dikke influencers:

Op sociale media zijn er ontelbaar veel influencers te vinden die dik zijn en hun platform en bereik gebruiken om een positieve boodschap uit te stralen. Het zijn mensen die hun plek op de wereld als het ware weer terug claimen en anderen proberen te laten zien dat ze precies goed zijn zoals ze zijn. Daarnaast hebben ze vaak een sterke mening over andere maatschappelijke onderwerpen die ook met gelijkheid, discriminatie en diversiteit te maken hebben.

SAMENVATTING VAN MINSTENS ÉÉN INTERVIEW TER VOORBEREIDING

Aangezien ik bij de beantwoording van mijn subvragen ook de vrouwen die ik heb gesproken al heb aangehaald (en ik weinig woorden meer overheb), wil ik het hier kort houden.

Ter voorbereiding voor het maken van dit researchdossier en uiteindelijk mijn multimediale productie, heb ik met drie dikke vrouwen gesproken over de dingen waar zij binnen de samenleving tegenaan lopen. Daarnaast staat voor 29 mei nog een interview op de planning met Sigrid van der Meer van Stichting Dikke Vinger.

Allereerst heb ik gesproken met Maaïke Bakker (06-37005454). Zij is 23 jaar, studeert ... is dik en spreekt zich op Instagram regelmatig uit over het onderwerp body positivity.

Verder heb ik gesproken met Marjon Melissen (06-25507876) en Sylvia Mercera (06-24387165). Marjon kun je als activist bestempelen; ze was lang werkzaam voor een internationale vrouwenorganisatie en schrijft ook regelmatig opiniestukken over dik zijn en body positivity.

Sylvia is model, queer en dik. Ik heb haar gevonden aan de hand van een blog die zij schreef voor de website van Stichting Dikke Vinger. Ze is erg uitgesproken en maakt zich wederom hard tegen ongelijkheid en strijdt voor de acceptatie van dikke mensen.

Met alle vrouwen ben ik in gesprek gegaan over wat het voor hen betekent om dik te zijn, welke vooroordelen daarbij komen kijken, wanneer ze in hun dagelijks leven problemen ondervinden door hun lichaam en wat hun eigen kijk op dit onderwerp is. Het waren erg mooie gesprekken en het valt op dat al deze vrouwen te maken hebben gehad met vooroordelen, pesten en discriminatie. De voorbeelden die sommigen van hen gaven vond ik erg schrijnend en de gesprekken lieten me des te meer inzien dat er rondom dit fenomeen nog genoeg problemen zijn die opgelost moeten worden.

CONCLUSIE

Ik denk dat aan de hand van alle informatie die in dit researchdossier verzameld is, geconcludeerd kan worden dat dik zijn wel degelijk tot (bewuste dan wel onbewuste) uitsluiting van de samenleving leidt.

We hebben ontdekt dat het feit dat we vet over het algemeen allemaal verafschuwen, wel degelijk een sociaal construct is en dat we die overtuiging vooral hebben overgehouden aan heersende machtsstructuren en ons koloniale verleden (Hoe fatshamend is Nederland, 2023; Strings, 2019). Vrouwen zijn, zeker in de 20e eeuw, geanalyseerd en vervolgens gemanipuleerd om hen te laten geloven dat er iets aan hun lichaam moest veranderen. En dat dus enkel om zo veel mogelijk geld aan hen te kunnen verdienen (Crabbe, 2017; CBS News 2011; Kilbourne 1994).

Vanuit dit fenomeen ontstaan vanzelfsprekend vooroordelen; dat kan ook niet anders als jou jarenlang ingeprent wordt dat dik zijn iets is waar je bang voor moet zijn. Vergelijk het met propaganda. Met de beste wil van de wereld lukt het lang niet iedereen om daar weerstand tegen te bieden. Er worden aan de hand van een verouderde meetmethode, die enkel gebaseerd is op witte mannen en daarnaast niet eens bedoeld is om gezondheid te meten, verkeerde conclusies getrokken over dikke mensen (Sanchez, 2022). Er wordt dikke mensen constant verteld dat ze grote gezondheidsrisico's zouden lopen, terwijl gebleken is dat dik zijn niet betekent dat je ook ongezond bent. De grotere gezondheidsrisico's vallen voornamelijk samen met onvoldoende sporten of ongezond eten. Dat betekent dus dat dunne mensen die ongezonder leven dan dikke mensen, grotere gezondheidsrisico's lopen dan dikke mensen (Brainwash 2022; Catharina Ziekenhuis, 2021; Munnik, 2023; Sanchez, 2022; Stefan, 2020; Wageningen University & Research, z.d.). Desondanks worden dikke mensen bij veel huisartsen en zorginstellingen niet steeds niet serieus genomen met hun klachten, en wordt hen vaak verteld dat ze 'eerst maar eens af moeten vallen' (Harper, 2022; Hoe fatshamend is Nederland?, 2023).

Dikke mensen worden binnen de gezondheidszorg dus vaak gediscrimineerd en niet serieus genomen, maar ook vanuit de samenleving ondervinden dikke mensen discriminatie en buitensluiting. Ze worden regelmatig gepest (Giel et al., 2012; Obesity Action Coalition, 2021a; O'Hara et al., 2023; Puhl et al., 2021; Yu, 2022). Ook krijgen ze verkapte complimenten naar hun hoofd en hebben het idee harder te moeten werken dan een ander om te laten zien dat ook dikke mensen ergens toe in staat zijn (M. Bakker, persoonlijke communicatie, 23 mei 2023; M. Melissen, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023; S. Mercera, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023).

Los van de opmerkingen, hebben dikke mensen ook regelmatig te maken met niet mee kunnen komen omdat hun lichaam dat niet toelaat. Werk of sport is voor sommigen te zwaar en kan dus niet voortgezet worden (Haga et al., 2020; Wiklund et al., 2010), of mensen ontwijken plekken zoals het openbaar vervoer omdat ze bang zijn plek in te nemen (Christiansen et al., 2021; M. Melissen, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023).

Daarnaast worden dikke mensen regelmatig geconfronteerd met het feit dat er met hun lichaam eigenlijk geen rekening gehouden wordt. Het is lastig om leuke en passende kleding te vinden, pashokjes en stoelen zijn te klein of niet gebouwd om grotere lichamen te kunnen dragen, er is geen kleding in hun maat beschikbaar en medische apparatuur is ook doorgaans niet op hen ingesteld (Christiansen et al., 2021; Greenleaf et al., 2020, M. Bakker, persoonlijke communicatie, 23 mei 2023; M. Melissen, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023; S. Mercera, persoonlijke communicatie, 24 mei 2023).

Al met al kan er dus geconcludeerd worden dat dikke mensen inderdaad ongewilde uitsluiting ervaren en daardoor minder participeren aan de samenleving. Dat terwijl uit talloze onderzoeken gebleken is

dat deze uitsluiting, opmerkingen en discriminatie ervoor zorgen dat dikke mensen een grotere kans lopen om ongezonde eetgewoontes te ontwikkelen en minder te bewegen (Geenhalgh, 2015; Harper; 2019; Meulman, 2019; Puhl & Heuer, 2010; Spratt, 2021; Vogel, 2019;). Daarnaast is gebleken dat diëten in het merendeel van de gevallen niet werkt (Crabbe, 2018; Daele et al., 2002; Sanchez 2022; UCLA, 2007). Met het bekritisieren en stigmatiseren wordt dus een vicieuze cirkel gecreëerd die zichzelf in stand houdt. Dikke mensen worden gediscrimineerd, wat vaak leidt tot verstoorder eetgedrag en minder sporten en dus wederom leidt tot een toename aan gewicht. Of dikke mensen besluiten op dieet te gaan, waarvan dus ook gebleken is dat het niet werkt en wederom komt op die manier een gewichtstoename tot stand, waarmee we weer aankomen bij stap één.

Dikke mensen worden gestigmatiseerd en er wordt hen verteld of indirect duidelijk gemaakt dat er geen plek voor hen is in deze samenleving. Daar moeten we vanaf en daarnaast is het belangrijk om iedereen van theoretische kennis te voorzien. Naar mijn idee begint dat bij het aanpakken van de stigma's en overtuigingen die binnen de medische wereld bestaan over dikke mensen. Het wordt een klus, maar we moeten ergens beginnen.

BRONNENLIJST EN VERANTWOORDING

Verantwoording:

Ik heb bij het kiezen van mijn bronnen geprobeerd zoveel mogelijk wetenschappelijk onderbouwde informatie te gebruiken. Ik heb geprobeerd over alle aspecten van het onderwerp zoveel mogelijk informatie te zoeken en heb er daarbij rekening mee gehouden dat ik zowel oude als recente bronnen heb gebruikt. Verder heb ik gebruikgemaakt van informatie uit boeken, video's, een televisieaflevering, een podcastaflevering, studies, websites van ziekenhuizen en kranten. Ik ben uiteraard ook bronnen tegengekomen die mijn hypothese tegenspreken, maar aangezien ik in dit dossier heb aangetoond dat veel onderzoeken naar dit thema worden gefinancierd door belanghebbenden, heb ik besloten die niet aan bod te laten komen. Daarnaast heb ik een uitgebreide bronnenlijst samengesteld om te zorgen dat er genoeg bewijsmateriaal is om mijn beweringen te ondersteunen. Ik heb het idee dat mijn bronnen individueel verder geen uitleg behoeven.

Almuli, T. (2019b). *Knap voor een dik meisje: Het gewicht van gewicht*. Singel Uitgeverijen.

Brainwash. (2022, 23 juli). Hoe (on)gezond is dik zijn? *Brainwash*. Geraadpleegd op 18 mei 2023, van <https://www.brainwash.nl/programmas/brainwash-bits/dieetcultuur-femke-buwalda.html>

bodyposipanda. (z.d.). Geraadpleegd op 25 april 2023, van <http://www.bodyposipanda.com/>

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2023b, april 19). *6 op de 10 volwassenen hebben weleens geprobeerd af te vallen*. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2023/16/6-op-de-10-volwassenen-hebben-weleens-geprobeerd-af-te-vallen>

CBS News. (2011b, januari 25). *150 Years of Dieting Fads: An American Story*. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://www.cbsnews.com/news/150-years-of-dieting-fads-an-american-story/>

Christiansen, B., Borge, L., & Fagermoen, M. S. (2012). Understanding everyday life of morbidly obese adults-habits and body image. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 7(1), 17255. <https://doi.org/10.3402/qhw.v7i0.17255>

Crabbe, M. J. (2017). *Body Positive Power: How to stop dieting, make peace with your body and live*. Random House.

Cramer, P., & Steinwert, T. (1998c). Thin is good, fat is bad: How early does it begin? *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19(3), 429–451. [https://doi.org/10.1016/s0193-3973\(99\)80049-5](https://doi.org/10.1016/s0193-3973(99)80049-5)

Daele, A., Robinson, P., Lawson, M. A. E., Turpin, J. A., Gregory, B., & Tobias, J. D. (2002b). Psychologic and Physiologic Effects of Dieting in Adolescents. *Southern Medical Journal*, 95(9), 1032–1041. <https://doi.org/10.1097/00007611-200295090-00016>

First, Do No Harm. (z.d.). Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://fathealth.wordpress.com>

Garthwaite, K., & Bamba, C. (2017b). “How the other half live”: Lay perspectives on health inequalities in an age of austerity. *Social Science & Medicine*, 187, 268–275. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.05.021>

- Giel, K. E., Zipfel, S., Alizadeh, M., Schäffeler, N., Zahn, C., Wessel, D., Hesse, F. W., Thiel, S., & Thiel, A. (2012). Stigmatization of obese individuals by human resource professionals: an experimental study. *BMC Public Health*, *12*(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-525>
- Gordon, A. (2020). *What We Don't Talk About When We Talk About Fat*. Beacon Press.
- Greenhalgh, S. (2017b). *Fat-Talk Nation: The Human Costs of America's War on Fat*. Cornell University Press.
- Greenleaf, C., Hauff, C., Klos, L. A., & Serafin, G. (2020). "Fat People Exercise Too!": Perceptions and Realities of Shopping for Women's Plus-Size Exercise Apparel. *Clothing and Textiles Research Journal*, *38*(2), 75–89. <https://doi.org/10.1177/0887302x19878507>
- Groenewoud, N., & Cornelisse, D. (2022, 7 augustus). *Jongeren onzekerder over hun lichaam, social media spelen een belangrijke rol: "Je ziet een versie van jezelf die je niet kunt zijn"*. EenVandaag. Geraadpleegd op 18 mei 2023, van <https://eenvandaag.avrotros.nl/panels/opiniepanel/alle-uitslagen/item/jongeren-onzekerder-over-hun-lichaam-social-media-spelen-een-belangrijke-rol-je-ziet-een-versie-van-jezelf-die-je-niet-kunt-zijn/>
- Haga, B. M., Furnes, B., Dysvik, E., & Ueland, V. (2020). Putting life on hold: lived experiences of people with obesity. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, *34*(2), 514–523. <https://doi.org/10.1111/scs.12756>
- Harper, K. (2022b, mei 19). *The Weight of Stigma: Heavier Patients Confront the Burden of Bias*. Scientific American. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://www.scientificamerican.com/article/the-weight-of-stigma-heavier-patients-confront-the-burden-of-bias1/>
- Heeren, E. (2020, 1 maart). *5 misverstanden over obesitas*. UZ Leuven. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://www.uzleuven.be/nl/uz-magazine/maart-2020/5-misverstanden-over-obesitas>
- Hoe fatshamend is Nederland?* (seizoen 1, aflevering 3). (2023, 9 mei). Omroep Zwart en Blazhoffski. Geraadpleegd op 18 mei 2023, van https://www.npostart.nl/hoe-is-nederland/09-05-2023/POW_05591663
- Howard, J. (2018b, maart 9). *The history of the 'ideal' woman and where that has left us*. CNN. <https://edition.cnn.com/2018/03/07/health/body-image-history-of-beauty-explainer-intl/index.html>
- Kilbourne, J. (1994). Still killing us softly: Advertising and the obsession with thinness. In P. Fallon, M. A. Katzman, & S. C. Wooley (Eds.), *FEMINIST PERSPECTIVES ON EATING DISORDERS* (pp. 395–418). The Guilford Press.
- Klijnsmit, J. (2019, 22 juli). Dik is een neutraal woord. *Dikke Vinger*. Geraadpleegd op 21 mei 2023, van <https://dikkevinger.org/dik-is-een-neutraal-woord/>
- Meulman, M. (2019b). Sizeism in Therapy: Fat Shaming in Supervision. *Women & Therapy*, *42*(1–2), 156–163. <https://doi.org/10.1080/02703149.2018.1524072>

- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2022, 8 augustus). *Maatregelen overheid tegen overgewicht*. Rijksoverheid.nl. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/overgewicht/overgewicht-terugdringen>
- Munnik, E. (2023, 25 april). Hoe erg is overgewicht? *NPO Kennis*. <https://npokennis.nl/longread/7492/hoe-erg-is-overgewicht#id-4>
- NATIONAAL PREVENTIE AKKOORD - *Dikke Vinger*. (2021b, augustus 30). *Dikke Vinger*. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://dikkevinger.org/wat-doen-we/actie/npa/>
- Nederlandse Obesitasstichting. (z.d.). *De cijfers*. Geraadpleegd op 21 mei 2023, van <https://nederlandseobesitasstichting.nl/De-cijfers>
- Obesity Action Coalition. (2021a, augustus 12). *BULLYING, Bullycide and Childhood Obesity - Obesity Action Coalition*. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://www.obesityaction.org/resources/bullying-bullycide-and-childhood-obesity/>
- Obesity Action Coalition. (2021b, oktober 15). *Weight Discrimination: A Socially Acceptable Injustice - Obesity Action Coalition*. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://www.obesityaction.org/resources/weight-discrimination-a-socially-acceptable-injustice/>
- O'Hara, L., Alajaimi, B., & Alshowaikh, B. (2023). "I was bullied for being fat in every situation, in every outfit, at every celebration": A qualitative exploratory study on experiences of weight-based oppression in Qatar. *Frontiers in Public Health*, *11*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1015181>
- Palumbo, J. ". (2022b, mei 12). *The Body Positive Movement Encourages Inclusion, Not Obesity*. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/jenniferpalumbo/2022/05/12/how-the-body-positive-movement-doesnt-encourage-obesity-but-inclusion/>
- Pausé, C. (2014). Die Another Day: The Obstacles Facing Fat People in Accessing Quality Healthcare. *Narrative Inquiry in Bioethics*, *4*(2), 135–141. <https://doi.org/10.1353/nib.2014.0039>
- Patiënten met obesitas of overgewicht lopen het risico op een ernstiger verloop COVID-19*. (2021, 19 april). Radboudumc. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://www.radboudumc.nl/nieuws/2021/patiënten-met-obesitas-of-overgewicht-lopen-het-risico-op-een-ernstiger-verloop-covid19>
- Phelan, S., Burgess, D. J., Yeazel, M. W., Hellerstedt, W. L., Griffin, J. D., & Van Ryn, M. (2015). Impact of weight bias and stigma on quality of care and outcomes for patients with obesity. *Obesity Reviews*, *16*(4), 319–326.
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2010b). Obesity Stigma: Important Considerations for Public Health. *American Journal of Public Health*, *100*(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.2105/ajph.2009.159491>
- Puhl, R. M., Lessard, L. M., Pearl, R. L., Himmelstein, M. S., & Foster, G. D. (2021). International comparisons of weight stigma: addressing a void in the field. *International Journal of Obesity*, *45*(9), 1976–1985. <https://doi.org/10.1038/s41366-021-00860-z>

- Ravary, A., Baldwin, M. P., & Bartz, J. A. (2019b). Shaping the Body Politic: Mass Media Fat-Shaming Affects Implicit Anti-Fat Attitudes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(11), 1580–1589. <https://doi.org/10.1177/0146167219838550>
- Roehling, P. V. (2012b). Fat is a Feminist Issue, but it is Complicated: Commentary on Fikkan and Rothblum. *Sex Roles*, 66(9–10), 593–599. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-0059-5>
- Sanchez, C. C. J. P. & M. (2022, 26 november). *Fatphobia, a pervasive and socially accepted discrimination - Grow Think Tank*. Grow Think Tank. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://www.growthinktank.org/en/fatphobia-a-pervasive-and-socially-accepted-discrimination/>
- Slankere mensen altijd gezonder? Zeker niet!* (2021b, april 27). Catharina Ziekenhuis. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://www.catharinaziekenhuis.nl/slankere-mensen-altijd-gezonder-zeker-niet/>
- Sole-Smith, V. (2021c, maart 6). *In Obesity Research, Fatphobia Is Always the X Factor*. Scientific American. <https://www.scientificamerican.com/article/in-obesity-research-fatphobia-is-always-the-x-factor/>
- Spratt, T. J. R. (2021b). Understanding ‘fat shaming’ in a neoliberal era: Performativity, healthism and the UK’s ‘obesity epidemic’. *Feminist Theory*, 24(1), 86–101. <https://doi.org/10.1177/14647001211048300>
- Stefan, N. (2020b). Causes, consequences, and treatment of metabolically unhealthy fat distribution. *The Lancet Diabetes and Endocrinology*, 8(7), 616–627. [https://doi.org/10.1016/s2213-8587\(20\)30110-8](https://doi.org/10.1016/s2213-8587(20)30110-8)
- Strings, S. (2019b). *Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia*. NYU Press.
- Sutley, P. (2020b, mei 1). *The Line Between Body Positivity and Glorifying Obesity*. Pressbooks. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://pressbooks.pub/btugman/chapter/the-line-between-body-positivity-and-glorifying-obesity/>
- Thomas, S. M., Hyde, J., Karunaratne, A. S., Herbert, D., & Komesaroff, P. A. (2008b). Being ‘fat’ in today’s world: a qualitative study of the lived experiences of people with obesity in Australia. *Health Expectations*, 11(4), 321–330. <https://doi.org/10.1111/j.1369-7625.2008.00490.x>
- UCLA Health. (2007, 3 april). *Dieting Does Not Work, UCLA Researchers Report*. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://www.uclahealth.org/news/dieting-does-not-work-ucla-researchers-report>
- Urdapilleta, I., Lahlou, S., Demarchi, S., & Catheline, J. (2019). Women With Obesity Are Not as Curvy as They Think: Consequences on Their Everyday Life Behavior. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01854>
- Vogel, L. (2019b). Fat shaming is making people sicker and heavier. *Canadian Medical Association Journal*, 191(23), E649. <https://doi.org/10.1503/cmaj.109-5758>

- Wageningen University & Research. (z.d.). *Ongezond slank met inwendig vet*. WUR eDepot. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://edepot.wur.nl/69654>
- W. Akram, R. Kumar, (2017). A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. *INTERNATIONAL JOURNAL OF COMPUTER SCIENCES AND ENGINEERING*, 5(10), 351-354.
- Wapenaar, J. (2023, 9 februari). *Aan deze bijscholing hebben verpleegkundigen vooral behoefte*. Nursing.nl. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://www.nursing.nl/werk/opleiding-en-deskundigheid/aan-deze-bijscholing-hebben-verpleegkundigen-vooral-behoefte/>
- Wiklund, M., Olsén, M. F., & Willén, C. (2010). Physical activity as viewed by adults with severe obesity, awaiting gastric bypass surgery. *Physiotherapy Research International*, n/a. <https://doi.org/10.1002/pri.497>
- Wolrich, J. (2022). *Voeding is geen medicijn: Kijk uit voor nutribullsh*t & trap niet in de dieetvalkuil*. Lev.
- Yu, A. (2022, 12 april). *The unspoken weight-discrimination problem at work*. BBC Worklife. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://www.bbc.com/worklife/article/20220411-the-unspoken-weight-discrimination-problem-at-work>

PEERREVIEW

PEER REVIEW RESEARCHDOSSIER

Student: Fleur

Je gaat een werkstuk van een collega student reviewen. Het is best moeilijk om een oordeel over iemand anders zijn werk te geven. Toch vragen we jullie kritisch naar elkaars werk te kijken. Ten eerste omdat dat straks ook op een redactie van je wordt verwacht – collega's zullen vragen wat jij van hun werk vindt. Dan is het prettig om daar al vast aan te wennen. Ten tweede, blijkt uit onderzoek, verbetert *peer review* zowel het werk van jouw collega als van jou; je komt op nieuwe, betere ideeën als je werk van anderen leest. Onthoud bij het reviewen van andermans werk:

1. Dat je **geen** oordeel velt over de *persoon*, maar over diens *werk*;
2. Dat je commentaar geeft vanuit de idee dat het werk van de ander **verbetert** en dus jouw collega-student daarmee een *beter* resultaat haalt;
3. Dat je commentaar **concreet** maakt:
 - a. Geef duidelijk aan *wat* de ander kan doen om zijn/haar werk te **verbeteren**;
 - b. Geef duidelijk aan *wat* de ander goed heeft gedaan en waarom je dat **goed** vindt.
4. Voeg de feedbackformulieren in jouw research/redactiedossier en geef aan wat je met de feedback hebt gedaan.

Competentie 1.1 Complexe onderwerpen selecteren en uitwerken		
Leeruitkomst: Nieuwsgaring en Research		
Goed	Voldoende	Onvoldoende
De onderwerpen zijn passend bij thematiek van de specialisatie; student gebruikt kennis uit eerste blok (inhoud) en gebruikt die kennis voor vertaling en duiding van actualiteit.	De onderwerpen zijn matig passend bij thematiek van specialisatie; student gebruikt maar weinig van kennis (inhoud) uit eerste blok voor vertaling en duiding van de actualiteit.	De onderwerpen zijn niet passend bij thematiek van specialisatie; student gebruikt geen kennis (inhoud) uit eerste blok bij eigen vertaling en duiding van actualiteit.

Competentie is goed/voldoende/onvoldoende (maak een keuze), want ...	Goed
Wat gaat goed? Geef concrete voorbeelden uit het werkstuk.	Ik vond het goed omdat het onderwerp wat je hebt gekozen zeker actueel is en binnen de thema past. En daarnaast ook dat ook voor jou persoonlijk is maakt het alleen maar beter.
Wat moet/kan beter? Geef concrete suggesties en verwijs naar de tekst	Doordat het verhaal ook persoonlijk met jou verbonden is, zou ik als tip geven dat je duidelijker aangeeft dat je dit onderzoek objectief gaat doen en daarnaast ook met open vizier.

Competentie 1.3 Betrouwbare en relevante informatie selecteren, ordenen en beoordelen uit diverse complexe (inter)nationale bronnen en eigen waarneming

Leeruitkomst: Nieuwsgaring en Research

Goed	Voldoende	Onvoldoende
Er is gebruik gemaakt van relevante (inter)nationale journalistieke, beleidsmatige en wetenschappelijke bronnen uit verschillende disciplines.	Er is gebruik gemaakt van relevante nationale journalistiekebronnen, in mindere mate van beleidsmatige en wetenschappelijke bronnen.	Er is alleen gebruikgemaakt van (relevante) journalistieke bronnen. Er missen beleidsstukken of wetenschappelijke bronnen.

Competentie is goed/voldoende/onvoldoende (maak een keuze), want ...	Voldoende
Wat gaat goed? Geef concrete voorbeelden uit het werkstuk.	Je hebt veel bronnen gebruikt en daarnaast beargumenteer je ook goed waarom je de bronnen hebt gebruikt.
Wat moet/kan beter? Geef concrete suggesties en verwijs naar de tekst	Wat er beter kan is dat je een bronnen hebt die vooral je hypothese bevestigen en daarnaast ook wel objectieve bronnen. Alleen zijn er ook wat mensen die het minder erg vinden dat ze over gewicht hebben en ik zou dat ook wel terug laten komen in je onderzoek.

Competentie 1.4 Complexe zoekstrategieën en (kwantitatieve) datasets gebruiken		
Leeruitkomst: Nieuwsgaring en Research		
Goed	Voldoende	Onvoldoende
Er is gebruik gemaakt van niet eerder ontsloten datasets (bijvoorbeeld zelf samengesteld) of bestaande sets zijn gecombineerd voor duiding van vraagstuk.	Er is gebruik gemaakt van bestaande datasets voor duiding van vraagstuk.	Er is geen gebruik gemaakt van datasets voor duiding van vraagstuk.

Competentie is goed/voldoende/onvoldoende (maak een keuze), want ...	Voldoende
Wat gaat goed? Geef concrete voorbeelden uit het werkstuk.	Je geeft in je onderzoek duidelijk wat cijfers aan zoals bijvoorbeeld In een studie naar <i>Weight based oppression</i> in de Arabische wereld bleek dat 44% van de vrouwelijke studenten regelmatig te maken hadden met opmerkingen over hun gewicht (O'Hara et al., 2023).
Wat moet/kan beter? Geef concrete suggesties en verwijs naar de tekst	Je geeft vooral in bij de deelvraag: ervaren dikke mensen buitensluiting door vooroordelen van anderen? Veel cijfers aan. En ik zou als tip de volgende keer wat grafieken laten terug komen van het onderzoek dat maakt het wat duidelijker.

Competentie 1.6 Inhoudelijke en researchtechnische keuzes verantwoorden		
Leeruitkomst: Nieuwsgaring en Research		
Goed	Voldoende	Onvoldoende
Duidelijk argumentatie voor of tegen bronnen of materiaal van anderen. Er zijn ook bronnen en materiaal manifest afgewezen. Argumenten daarvoor overtuigen.	Geen duidelijke argumentatie waarom bronnen / materiaal is gebruikt of afgewezen. Keuzes blijken uit de lopende tekst, maar zijn niet	'Keuzes' zijn ad hoc, zonder methode of systematische aanpak. Er is geen materiaal afgewezen, verantwoording over gemaakte keuzes ontbreekt.

	manifest gemaakt of onderbouwd.	
--	---------------------------------	--

Competentie is goed/voldoende/onvoldoende (maak een keuze), want ...	Goed
Wat gaat goed? Geef concrete voorbeelden uit het werkstuk.	Je geeft duidelijk aan waarom je welke bron gebruikt bij de relevantie van de bronnen.
Wat moet/kan beter? Geef concrete suggesties en verwijs naar de tekst	<p>In het volgende gedeelte: Als ik het heb over de directe gevolgen van dik zijn, dan heb ik het over zaken als moeite hebben met trappen oplopen, geen volledige sportles kunnen volgen of niet te veel kunnen lopen omdat er dan pijn aan de gewrichten ontstaat, als direct gevolg van dik zijn.</p> <p>Over deze kwestie is weinig informatie te vinden op het internet, aangezien het antwoord op deze subvraag heel persoonlijk is en enkel vanuit persoonlijke ervaring beantwoord kan worden.</p> <p>Als het vooral een persoonlijke kwestie is en zou ik de volgende keer juist het persoonlijke gedeelte van je bronnen vertellen. Als het meerdere vrouwen zijn die het zo ervaren kan je dat daarin juist terug laten komen.</p>