

Wereld Obesitas Dag: Stop met dikke mensen te stigmatiseren

Een pleidooi voor meer respectvolle afbeeldingen van dikke mensen

Vandaag, 11 oktober 2018, is het Wereld Obesitas Dag met als thema [#endweightstigma](#) ofwel 'stop het veroordelen op basis van gewicht'. Ongetwijfeld gaan we weer tientallen berichten over ons heen krijgen die gaan over de 'obesitasepidemie' en hoe vreselijk ongezond het toch wel is. Met bijbehorende afbeeldingen waarop dikke mensen met een hamburger in de hand en zonder hoofd afgebeeld worden. Maar dat zijn nu juist voorbeelden van hoe het stigma tegen dikke mensen in stand gehouden wordt.

Jenny Klijnsmit, Veerle Metten, Sarah Notenboom, Danielle Heemskerk en Hermina de Vries willen de media bewust maken van het stigma en hen op weg helpen om meer respectvolle afbeeldingen te vinden van dikke mensen.

Schrijft u een artikel of maakt u een item over het thema 'overgewicht' of fat shaming? Gebruik dan onze handige checklist met treffende voorbeelden.

Slordige, luie dikkerds

Dikke mensen zijn lui, vies, lelijk en vraatzuchtig. Ze hebben een schrijnend gebrek aan wilskracht en totaal geen benul wat gezonde voeding is. Anders zouden ze toch niet dik zijn?

Dit soort vooroordelen worden door de meeste mensen als waar aangenomen in onze maatschappij, zonder dat iemand zich nog vragen stelt over waar deze ideeën eigenlijk vandaan komen. Ze zijn zo wijdverspreid en gewoon geworden dat het ons bijna niet meer stoort wanneer ze gebruikt worden. Het is dan ook niet zo gek dat ook redacties meegaan in dit idee.

Dikke mensen worden elke dag bewust of onbewust geconfronteerd met deze vooroordelen. Sterker nog: het draagt eraan bij dat ze gediscrimineerd worden o.a. op het werk, in het onderwijs en in de gezondheidszorg. Ze worden ongelijk behandeld en krijgen minder kansen, wat hun dagelijkse leven sterk beïnvloedt.

Geen positieve voorbeelden

Jammer genoeg worden de algemene negatieve vooroordelen rond 'overgewicht' en 'obesitas' dikwijls bevestigd door de eenzijdige manier waarop dikke mensen afgebeeld worden. Uit een analyse van het RUDD Center* blijkt dat meer dan 65% van de online nieuwsberichten over dikke mensen stigmatiserend is.

Dat betekent dat de gebruikte video's en foto's valse aannames verspreiden over het karakter, de intelligentie en de vaardigheden van dikke mensen, waardoor zij gebrandmerkt, gedegradeerd en ontmenselijkt worden. Of anders gezegd: dikke mensen worden bijna nooit op een integere, positieve manier afgebeeld. En dat heeft een negatieve invloed op hun fysieke en emotionele welzijn.

Negatieve gevolgen voor dik én dun

Bovendien dragen ook slanke mensen de gevolgen van dit stigma. Door het idee van een 'goed' en 'slecht' lichaam in stand te houden, blijven ook zij dagelijks de druk voelen om er perfect uit te zien en calorieën te tellen. Hoe we eruitzien blijft op deze manier een obsessie waar niemand aan kan ontsnappen.

Gewichtsdiscriminatie heeft dus een invloed op iedereen in onze maatschappij, dik en dun. Het is dan ook belangrijk om eerlijk en genuanceerd te rapporteren over 'overgewicht' en 'obesitas' en dikke mensen respectvol af te beelden in de media.

Samen naar een oplossing

We snappen dat deze taak niet altijd gemakkelijk is voor redacties. Met minder budget, minder medewerkers en veel tijdsdruk is het niet altijd mogelijk om uitgebreid te zoeken naar passend beeldmateriaal. En in de collecties van de meest gebruikte beeldbanken is het nu eenmaal gemakkelijker om spottende standaardbeelden van dikke mensen te vinden.

Toch vinden wij het belangrijk dat er meer aandacht komt voor de manier waarop dikke mensen – inclusief kinderen en tieners – over het algemeen in beeld gebracht worden. Daarom hebben we een checklist opgesteld waarmee u snel kan controleren of een gekozen beeld stigmatiserend is of niet. We geven u ook een lijst met beeldbanken waarin u foto's en video's vindt die dikke mensen op een respectvolle manier weergeven.

Handige checklist voor afbeeldingen van dikke mensen

Deze checklist helpt u bepalen of uw gekozen beeld stereotyperend is en de vooroordelen over dikke mensen bevestigt of niet:

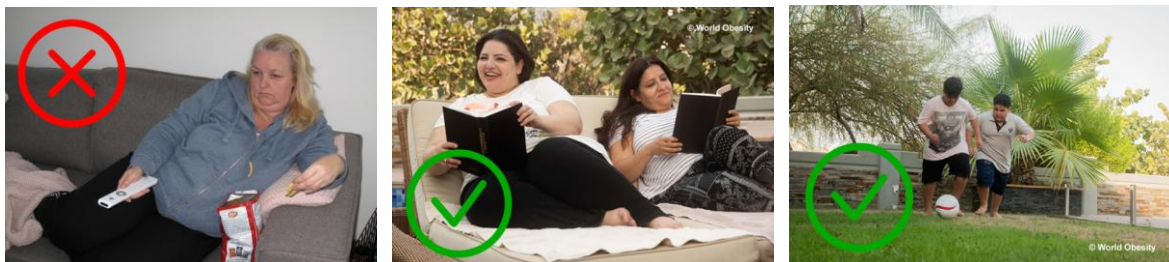
- Staan de personen met hun volledige lichaam (inclusief gezicht) in beeld?

Dikke mensen worden te vaak als geïsoleerde lichaamsdelen afgebeeld waarbij net datgene ontbreekt waardoor mensen empathie voelen voor elkaar: het gezicht. Door dat niet te tonen, blijft het idee (onbewust) bestaan dat dikke mensen geen volwaardige personen zijn met waardevolle levens.



- Worden de personen niet afgebeeld als lui, inactief, etc.?

In de media zien we dikke mensen meestal lui op de bank liggen of volledig uitgeput nadat ze een fysieke inspanning geleverd hebben. Het is beter om afbeeldingen te kiezen waarop de inactieve vrijetijdsbesteding niet bijdraagt aan de stereotypen die heersen over dikke mensen, of om dikke mensen - en kinderen - te tonen die in beweging zijn.



- Dragen de personen goed zittende kleding?

Wat je vaak ziet, zijn dikke mensen die afgebeeld worden in kleding die veel te klein is waarbij er extreme spanning staat op de knopen. Dikke mensen kunnen niet in alle winkels terecht voor kleding en deze eenzijdige weergave bevestigt het idee dat ze buiten de norm vallen en daardoor 'minder' zijn. Kies daarom voor afbeeldingen van mensen die goed zittende kleding dragen en er verzorgd uitzien.



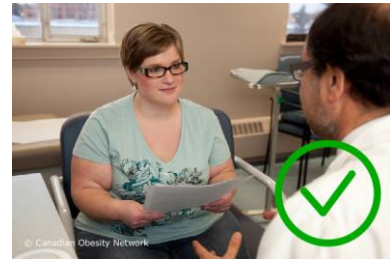
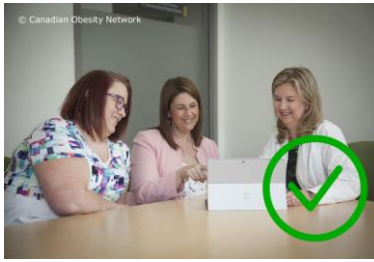
- Zien we personen die gevarieerd en gezond eten?

De eenzijdige weergave van dikke mensen met taart, hamburgers of donuts in de hand en zonder hoofd of met een schuldige blik, draagt bij aan het stigma. Ook dikke mensen eten gevarieerd, net zoals slanke mensen ook hamburgers eten.



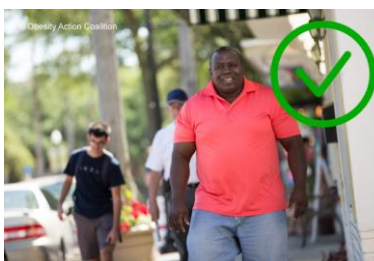
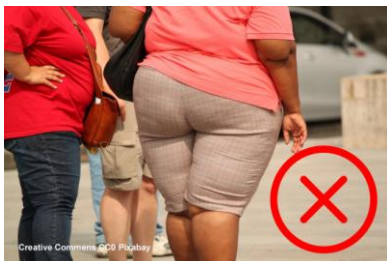
- Worden de personen in een zorgsituatie respectvol afgebeeld?

Dat betekent een afbeelding zonder weegschaal of centimeter rond de buik, maar een situatie waarbij de arts of verpleegkundige menselijk omgaat met de persoon in kwestie. Dikke mensen worden dikwijls gereduceerd tot een nummer op de weegschaal of de omvang van hun lichaam, wat er weer voor zorgt dat ze niet als persoon gezien worden.



- Hebben de personen toestemming gegeven om het beeld te gebruiken?

Het beeld van de winkelstraat waarop we dikke mensen langs achteren zien, is ondertussen bijna standaard geworden. Dit is erg onrespectvol. Gebruik daarom geen afbeeldingen waarvan het onzeker is of de persoon in kwestie toestemming gegeven heeft om het materiaal te publiceren. Kies voor foto's en videomateriaal van mensen die op de hoogte zijn van de opname.



Beeldbanken

Er zijn voldoende databanken waarin dit soort beeldmateriaal verkrijgbaar is:

[Representation Matters](#)

[67% collection van Getty Images](#)

[World Obesity Image Bank](#) (gratis)

[Media Gallery RUDD center](#) (gratis incl. videomateriaal)

[Adipositas News Press](#)

[Obesity Canada Image Bank](#)

[Obesity Action Coalition Image Gallery](#) (gratis)

Hoe de media kunnen helpen

Wij willen de stigmatisering van dikke mensen stoppen en daarvoor hebben we uw hulp nodig. De beelden die in de media verschijnen hebben een enorme impact op de manier waarop dikke mensen in onze maatschappij bekeken en behandeld worden.

Met dit pleidooi willen we beeldredacteurs, hoofdredacteurs, art-directors, nieuwsmakers, mediakanalen, programmamakers, journalisten en andere personen die over beelden bij items nadenken en beslissen, bewust maken van de belangrijke rol die zij kunnen spelen in het tegengaan van discriminatie, verdeeldheid en intolerantie naar dikke mensen.

Doet u ook mee?

Kiest u er ook voor om vanaf vandaag dikke mensen positief, menselijk en respectvol af te beelden – ongeacht hoeveel ze wegen, hoe ze op dat gewicht geraakt zijn en wat ze wel of niet willen of kunnen doen om hun gewicht te veranderen?

Als uw redactie hier positief aan wil bijdragen, dan werken we daar graag aan mee. Wij zijn een groep van vrouwen met verschillende expertises die willen ingaan tegen de gangbare ideeën en huidige misvattingen over dikke mensen in onze maatschappij.

Wilt u bijvoorbeeld eens dikke mensen interviewen die niet ongelukkig zijn over hun gewicht en niet willen afvallen? Sparren over nieuwe invalshoeken over berichten omtrent gewicht en gezondheid? Input vragen, als u twijfelt over de beelden van dikke mensen die u hebt gekozen of wilt maken? Stuur dan gerust een e-mail naar info@jennyklijnsmit.nl of neem contact op met (een van) ons.

Met vriendelijke groet,

Jenny Klijnsmit | jennyklijnsmit.nl
blogger over self care & size acceptance

Veerle Metten | dikgelukkig.be
anti-dieet-blogger voor dikke vrouwen

Sarah Notenboom | sarahssweeties.nl
oud mode-, beeld en hoofdredacteur, nu ondernemer in ondermode

Danielle Heemskerk | bodypositive.nl
expert lichaamsbeeld en eetbuien

Hermina de Vries | wondervol.nl
oprichter van het grootste platform voor de wondervolle vrouw

Weight stigma & discrimination resources / Bronnen

[Health At Every Size - Weight Stigma](#)

[Association for Size Diversity And Health - Stigma & Bias](#)

[National Association to Advance Fat Acceptance](#)

[Council on Size and Weight Discrimination](#)

* <http://www.uconnruddcenter.org/weight-bias-stigma>