

INTERVIEW

Als het aan psycholoog Wouter Cornet ligt, wordt ‘fatshaming’ strafbaar. Hij schreef er een boek over. „Waarom zou een slank iemand wél die biefstuk mogen?”

Tekst
Koen Greven

Foto
Roger Cremers

‘Dat dik zijn je eigen schuld is, is een misvatting’



E

Er verschijnt een glimlach op het gezicht van Geert Wilders als Frans Timmermans tijdens het verkiezingsdebat van hem eist dat hij iedere Nederlander gelijk behandelt. „U kunt eisen tot u een ons weegt, en dat kan even duren”, sneert de PVV-leider op de nationale televisie. De lijsttrekker van GroenLinks-PvdA reageert met een kwinkslag: „Ja, dat duurt een hele tijd.” Timmermans liet later bij *Op1* weten dat dit zijn standaard verweer is als iemand iets over zijn omvang zegt. „Wij die overgewicht hebben, weten dat je altijd ontspannen en met een lach moet reageren.” Met andere woorden: je kunt beter meelachen dan dat je zelf het mikpunt van spot bent.

Psycholoog Wouter Cornet (42) vindt het een gemiste kans dat er door niemand werd ingegrepen. De schrijver van het boek *De dikke mensen-show* weet uit eigen ervaring hoe groot de impact kan zijn van dit soort ‘grapjes’. De ondertitel luidt dan ook: ‘Waarom we moeten stoppen met lachen om overgewicht’. „*Fatshaming* is een blinde vlek in onze maatschappij. Er wordt zelden iets van gezegd”, stelt Cornet. „Je ziet het overal om je heen. Het is voor de slachtoffers helemaal niet grappig, het is een vorm van beledigen. Sterker nog: van discriminatie om iemands lichaam.”

Biefstuk met witbrood

Cornet ontvangt zijn bezoek in een vestiging van restaurant Loetje. Deze ligt aan de buitenkant van Almere, met uitzicht over de Noorderplassen. Loetje is bekend vanwege de biefstuk met

witbrood. Op weg ernaartoe had ik me daar stiekem al op verheugd. Zou het een statement zijn als we de specialiteit van het huis bestellen? Cornet vindt van niet. „Nee, mensen moeten eten waar ze zelf zin in hebben. Waar ze zich goed bij voelen. Waar ze blij van worden. Waarom zou een slank iemand wel rustig een biefstuk mogen eten en krijgt iemand met overgewicht te maken met negatieve blikken en opmerkingen?” Daar kan ik me als een van de vele Nederlanders met overgewicht in vinden. Cornet bestelt echter een kopje koffie. Ik sluit me daar maar laltes bij aan. Het blijft dus bij praten over eten.

Je zou het nu niet zeggen, maar als dertiger ging hij door het leven met een lichaam van 105 kilo. Goed voor categorie 1, de minst ernstige vorm van obesitas. „Ik ben altijd iemand geweest die veel at. En vroeger was ik ook sportief. Ik deed aan basketbal. Voetbal. Na mijn studie bleef ik grote hoeveelheden eten, maar ging ik minder bewegen en kwam ik geleidelijk aan”, legt Cornet uit. „Op een bepaald moment besef je dat je buiten de maatschappij komt te staan. Als er geen kleding in je maat meer is. Als de veiligheidsbeugel in de achtbaan niet meer goed sluit. Als je niet meer met je dochter kunt klimmen, rennen en springen. En als je voortdurend door anderen op je gewicht wordt gewezen. Daarnaast kreeg ik te maken met slaapapneu en vreesde ik voor suikerziekte.”

Cornet slaagde erin zijn overgewicht terug te dringen. „Ik kon heel moeilijk gedoseerd eten. Vooral als het om suikers ging. Als ik die binnenkrijg, gebeurt er iets in mijn hoofd waardoor ik

mezelf niet kan bedwingen. Vijf jaar geleden ben ik gestopt met het eten van koekjes, snoep, chocola, en met het drinken van alcohol. Zo heb ik voor mezelf een oplossing gevonden. Maar niet iedereen kan dat. Er zijn honderden verschillende factoren waardoor je overgewicht kunt krijgen. De een heeft een trage schildklier of een langzame spijsvertering. Of krijgt geen signaal als hij vol zit. Iedereen die wil afvallen, moet het opnemen tegen de aanleg om zwaarder te worden. Dat heeft niets met discipline of wilskracht te maken. De aanname dat er bij overgewicht sprake is van eigen schuld, is een misvatting.”

Van oude Grieken tot TikTok

Cornet merkte dat zijn omgeving anders naar hem keek, afhankelijk van zijn gewicht. Toen hij slanker was geworden, werden er in zijn nabijheid grapjes gemaakt over anderen met overgewicht. In de veronderstelling dat hij dit nu ook weer leuk zou vinden. Maar Cornet kon niet lachen om het leed van anderen. Nadat hij een aantal boeken over zijn eigen gevecht tegen de overvullige kilo's had geschreven, maakte Cornet er een missie van om op te staan tegen fatshaming. Daarbij maakte hij gebruik van meer dan honderd onderzoeken en wetenschappelijke artikelen waaruit blijkt hoe groot de impact van deze vorm van belediging is. Hij daagt zijn lezers uit om eens kritisch naar hun eigen vooroordelen over mensen met overgewicht te kijken. Cornet: „Fatshaming is van alle tijden. Van de oude Grieken tot filmpjes op Tik-

BOEK

Wouter Cornet: *De dikke mensen-show*. Uitgeverij Lucht, 232 blz. €15



Tok. Overall worden mensen met overgewicht te kakken gezet. En omdat de helft van de bevolking ermee te maken heeft is het probleem groot. Al moet wel worden gezegd dat niet iedereen met overgewicht daar last van heeft. Het gaat er daarbij om hoezeer je je door anderen laat leiden.”

De filmindustrie en (sociale) media leggen volgens Cornet een ideaal op, bij vrouwen nog meer dan mannen. „We zien overal slanke mensen in de hoofdrol. Die stralen met hun perfecte lichamen het beeld uit waaraan velen willen voldoen. Mensen met overgewicht staan vrijwel nooit op een positieve manier in de schijnwerpers. Die worden neergezet als *the bad guy*, als dom en als sullig. Of soms zelf onmenselijk als varken, pad of walvis”, stelt Cornet. „Het vooroordeel wordt zo vaak bevestigd dat dit een eigen leven is gaan leiden. Mensen met overgewicht worden niet alleen als minderwaardig gezien, maar ook zo behandeld. Zo erg dat ze zichzelf ook zo gaan zien. Dat begint al met kinderen van drie jaar. Uit onderzoek van vijftig jaar geleden bleek al dat die ‘minder slim’ en ‘minder aardig’ worden gevonden. Verder is gebleken dat volwassenen vaker promoties mislopen, en gemiddeld minder verdienen”, stelt Cornet.

Een belangrijke oorzaak van obesitas ligt volgens Cornet bij de commercie. Veel grote bedrijven profiteren volgens hem van de verkoop van ongezond voedsel en dragen zo bij aan de problemen van obesitas. Cornet: „We zien in reclames slanke modellen hamburgers eten. Of fris-

drank drinken. Ze geven daarmee de boodschap dat dit geen dikmakers zijn. Hier ligt ook een taak voor de overheid. Nederland zou wat dat betreft eens naar Chili moeten kijken. Daar zijn dit soort reclames aan strenge regels gebonden en staan er waarschuwingen op de verpakking van ongezond eten. Obesitas is daar met 5 procent teruggedrongen. Het kan dus wel, als je durft.”

Volgens Cornet zijn pogingen om met body positivity het negatieve beeld bij te stellen deels effectief. „Ook dát wordt door de commercie aangegrepen. Aan deze grote groep met overgewicht is geld te verdienen. Het zien van zelfverzekerde plus-size modellen werkt vooral positief voor het zelfbeeld van mensen met overgewicht.”

Cornet heeft met meer dan honderd mensen gesproken om zo hun ervaringen met obesitas te kunnen delen. Niemand blijkt zich verbonden te willen voelen met een groep die belachelijk wordt gemaakt. Mensen met overgewicht hebben er volgens hem vaak zelf óók een afkeer van, en kijken niet zelden neer op anderen die nóg zwaarder zijn. Cornet: „Er bestaat geen verbondenheid tussen mensen met overgewicht. Ze moeten zich alleen verweren tegen anderen die de lachers op hun hand hebben. Het kan mensen helemaal te gronde richten. Met als gevolg dat ze vaak juist nog meer gaan eten en in een depressie terecht kunnen komen.”

Cornet moest constateren dat één van de kwalijkste vormen van fatshaming komt van familie of vrienden die voortdurend wijzen op het overgewicht van hun naasten, in de hoop dat die minder ongezond zullen gaan eten. „Uit onderzoek is gebleken dat dit vrijwel altijd averechts werkt. Mensen voelen zich afgewezen en kunnen dan in het geheim gaan ‘emotie-eten’. Neemt niet weg dat je als ouders moet proberen je kinderen gezond voedsel te geven. Daar moet je geen ongezonde druk op zetten. Het geven van extra liefde helpt beter dan verbale aansporingen.”

Strafbaar

Cornet verbaast zich erover dat fatshaming met alle beschikbare wetenschappelijke kennis nog steeds aan de orde van de dag is. Er zijn veel voorbeelden van beledigingen van mensen met overgewicht waar anderen om lachen. Zo werd burgemeester Hubert Bruls van Nijmegen in november 2021 bij *Op1* door de Haagse oud-voetballer en vuurwerkhandelaar Marcel Adam „die dikke bal gehakt” genoemd. Andere gasten als arts Diederik Gommers en orkestleider André Rieu lachten erom. Presentatoren Tijs van den Brink en Giovanca Ostiana grepen niet in. Ze boden pas na een klacht van Bruls excuses aan.

Ook de fatshaming van Wilders bij Timmermans werd in november vorig jaar op SBS 6 door presentator Wilfred Genee onbesproken gelaten. Cornet zucht even en zegt dan: „Het lijkt heel onschuldig. En het is misschien wel begrijpelijk dat Timmermans het weglacht. Maar die boodschap is verkeerd. Want samen met Timmermans worden tegelijkertijd miljoenen anderen met overgewicht óók weggezet als minderwaardig. Door te lachen zeg je eigenlijk dat je het zelf ook leuk vindt.”

Als het aan Cornet ligt, wordt fatshaming strafbaar. En wordt discriminatie wegens overgewicht verboden op basis van artikel 1 in de grondwet. Cornet: „Wat geeft jou het recht om anderen op basis van hun gewicht te beledigen? We hebben ingezien dat discriminatie op basis van iemands ras, geloof, kleur of sekse onwenselijk is. Het is tijd dat dit met *fatshaming* ook gebeurt. Het zou beter zijn geweest als een potentiële premier door omstanders een halt was toegeroepen. Zoals er ooit wél ophef ontstond en Wilders zich voor de rechter moest verantwoorden voor zijn uitspraak over ‘minder Marokkanen’.”