

# Dikke mensen in woord en beeld

10 richtlijnen voor een respectvolle verslaggeving van dik zijn in de media

**DIK**  
voor  
mekaar



# INHOUD

Inleiding 2

---

Woord 3

---

Beeld 9

---

Beeldbanken 15

---

Meer info 16

---

Contact 17

# INLEIDING

Elke week verschijnt er wel een item over iets wat met dik zijn te maken heeft.

Alarmerende cijfers over de 'obesitasepidemie', een BV die een maagoperatie heeft laten uitvoeren of een nieuwe pil waarmee dikke mensen eindelijk dun kunnen worden.

**Thema's rond dik zijn worden in de media dikwijls op een stigmatiserende manier benaderd, zowel in woord als beeld.** Hoewel dat niet bewust gebeurt, zorgt het er wel voor dat vooroordelen over dikke mensen bevestigd en in stand gehouden worden. En dat leidt er dan weer toe dat dikke mensen gediscrimineerd worden in onze maatschappij.



Dik Voor Mekaar wil daarom aandacht vragen voor dit probleem. Wij zijn een organisatie die zich inzet om dikke mensen gelijkwaardige toegang te geven tot alle aspecten van onze maatschappij. Dat gaat van de arbeidsmarkt tot de gezondheidszorg, en van representatie in de media tot toegankelijkheid in de openbare ruimte.

**In deze brochure 'Dikke mensen in woord en beeld' hebben we tien richtlijnen opgesteld die de media helpen om op een respectvolle en genuanceerde manier te berichten over dik zijn.** We willen hiermee redacties, journalisten, programmamakers en andere mediamensen ervan bewust maken dat zij een verschil kunnen maken in de strijd tegen stigma en discriminatie van dikke mensen in onze maatschappij.

# WOORD

Hoe er over dikke mensen geschreven wordt, heeft een invloed op hoe we in onze maatschappij over hen denken. Als er alleen maar gesproken wordt over 'de obesitasepidemie' en hoeveel geld dat kost, dan zijn dikke mensen geen mensen meer, maar statistieken die verantwoordelijk zijn voor waarom ze gestigmatiseerd en gediscrimineerd mogen worden.

Het is daarom belangrijk dat de taal die gebruikt wordt over dikke mensen respectvol is. Hier vind je vijf richtlijnen die daarbij een leidraad kunnen zijn.

- 1 Schrap de woorden 'overgewicht' en 'obesitas'
- 2 Denk niet dat dik zijn het einde van de wereld is
- 3 Volg het geld
- 4 Plak geen (financiële) waarde op dikke mensen
- 5 Laat dikke kinderen gewoon kinderen zijn

## 1

## SCHRAP DE WOORDEN 'OVERGEWICHT' EN 'OBESITAS'

- **Gebruik woorden zoals 'dik' en 'zwaar'**

De BMI-standaarden zorgen ervoor dat dikke mensen gediscrimineerd worden in onze maatschappij. Zo hebben ze bijvoorbeeld minder kansen op de arbeidsmarkt en krijgen ze niet de gepaste zorg die ze nodig hebben. De termen 'overgewicht' en 'obesitas' maken van dikke lichamen een medisch probleem dat opgelost moet worden, wat heel erg stigmatiserend is. Gebruik deze woorden dan ook niet en zoek neutralere alternatieven.

- **Vermijd de clichés "Hij worstelt met zijn gewicht", "Zij kampt met overgewicht" en "Ze lijden aan obesitas"**

Veel dikke mensen worstelen vooral met een maatschappij die hen als minderwaardig ziet en hen continu het idee geeft dat hun lichaam niet goed genoeg is. Het probleem is dus niet zozeer het gewicht, maar het stigma en de discriminatie die ze ervaren. Bovendien zijn er ook genoeg dikke mensen die helemaal geen probleem hebben met hun gewicht of lichaam.

- **Stop met 'obesitasepidemie' te gebruiken**

Dik zijn is geen epidemie. Nu we een heuse pandemie meegemaakt hebben (hallo, COVID), is het extra duidelijk dat dik zijn op geen enkele manier vergelijkbaar is. Daarnaast is het ook heel stigmatiserend om dikke mensen bijna uitsluitend in de context van een epidemie te vermelden. Ze worden op die manier enkel gezien als een statistiek en niet als volwaardige mensen.



## 2

## DENK NIET DAT DIK ZIJN HET EINDE VAN DE WERELD IS

Als iemand beweert dat het hoog tijd is om maatregelen te nemen tegen de 'obesitasepidemie', vraag jezelf dan eens af waarom de campagnes van de afgelopen 20 jaar niet gewerkt hebben. Of als er gepromoot wordt om gezonder te eten en meer te sporten, waarom is die campagne dan pas geslaagd wanneer mensen erdoor afvallen en niet wanneer mensen – zowel dik als dun – gezonder eten en meer sporten?

**Overheidscampagnes, operaties en medicijnen om de 'obesitasepidemie' terug te dringen worden dikwijls heel positief voorgesteld, omdat in onze maatschappij alles beter is dan dik zijn.** Er zijn nochtans genoeg dikke mensen die een gelukkig leven leiden en meer last hebben van dit soort maatregelen dan van hun gewicht.



## 3

**VOLG HET GELD**

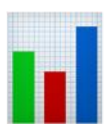
Onderzoeken en persberichten over 'obesitas' zijn niet altijd van goede kwaliteit en zijn dikwijls stigmatiserend. Wees dus waakzaam als hieruit informatie overgenomen wordt.

**Waar komt het geld vandaan?**

Verschillende organisaties en onderzoekers worden gefinancierd door (farmaceutische) bedrijven die er baat bij hebben dat 'obesitas' een probleem is dat opgelost moet worden. Dat betekent niet automatisch dat het onderzoek daarom slecht is, maar belangenconflicten moeten op z'n minst vermeld worden.

**Wat zeggen de cijfers precies?**

Wanneer een onderzoek bv. beweert dat dikke mensen meer kans hebben om diabetes te ontwikkelen, wat hebben ze dan juist onderzocht? Gaat het om een relatief of absoluut risico? En wat betekent dat exact? Gaat het om een associatie of een oorzakelijk verband? Blijf kritisch over cijfers die gerapporteerd worden.

**Zijn er voldoende gegevens om uitspraken te doen over het onderwerp?**

Onderzoeken over 'obesitas' zijn meestal beperkt in tijd en het uitvalpercentage is hoog. Ze duren bv. maar een jaar, terwijl bewezen is dat gewichtstoename optreedt ná die tijd. En dikwijls is de groep op het einde van het onderzoek nog maar de helft dan in het begin. Dat is belangrijke informatie in deze context.

## 4

## PLAK GEEN (FINANCIËLE) WAARDE OP DIKKE MENSEN

**Soms lijkt het alsof iets op een neutrale manier weergegeven wordt, maar is de gedachte erachter nog altijd stigmatiserend.**

Zo wordt bijvoorbeeld dikwijls gerapporteerd over hoeveel geld dikke mensen de gezondheidszorg kosten, meestal met de aanname dat het te veel is. Je plakt daarmee een getal op wat een persoon 'mag' kosten. Dat is heel stigmatiserend, vooral omdat dit soort uitgebreide morele kosten-baten-analyses nooit gemaakt worden voor andere groepen zoals topatleten of mensen die iets breken tijdens een skivakantie.

Ook sommige experts gebruiken stigmatiserende ideeën, ook al zeggen ze van niet. "We willen niemand met de vinger wijzen, maar obesitas is gelinkt aan wel 50 gezondheidsaandoeningen." Ze geven daarmee (impliciet) de boodschap dat dikke mensen ongezond zijn of gaan worden. Dikke mensen krijgen daardoor letterlijk het label 'ongezond', waarmee een onderscheid gemaakt wordt met de rest van de bevolking. Dat is zowat de standaarddefinitie van stigmatiseren.



## 5

## LAAT DIKKE KINDEREN GEWOON KINDEREN ZIJN

**Wanneer het gaat over het gewicht van kinderen, bedenk dan eens dat we in een maatschappij leven waarin we kinderen al vanaf drie jaar op dieet zetten.**

Dikke kinderen weten al van kleins af aan dat er iets mis is met hun lichaam en dat dik zijn zowat het ergste is wat je kan overkomen.

Volwassenen die zo'n leven lang van diëten achter de rug hebben, dragen daar nog altijd negatieve gevolgen van, niet alleen fysiek maar vooral mentaal en emotioneel.

Die realiteit moet ook meegenomen worden in alle berichten over het gewicht van (dikke) kinderen.



# BEELD

In de media worden dikke mensen dikwijls op een stigmatiserende manier afgebeeld, bijvoorbeeld met fast food in de hand, gekleed in een hemd waarvan de knopen bijna openspringen en zonder gezicht. Dit soort foto's zorgen ervoor dat de vooroordelen over dikke mensen in stand gehouden worden.

Het is dus belangrijk dat dikke mensen op een respectvolle manier in beeld gebracht worden. We zetten hier vijf richtlijnen op een rij die daarbij kunnen helpen.

1

Dikke mensen hebben ook rechten

2

Dikke mensen hebben een hoofd en gezicht

3

Dikke mensen zijn meer dan alleen hun buik

4

Dikke mensen eten niet continu fastfood

5

Dikke mensen doen ook gewone dingen in het leven

## 1

## DIKKE MENSEN HEBBEN OOK RECHTEN

Nog te dikwijls zien we bij een artikel een foto van dikke mensen die hiervoor overduidelijk geen toestemming gegeven hebben. Het gaat dan vooral om foto's of videomateriaal van mensen in een menigte in de openbare ruimte die langs opzij of achter te zien zijn. **Gebruik dan ook alleen foto's van mensen die duidelijk hun toestemming gegeven hebben.**

Gebruik niet:



Bron

Maar wel:



Bron



## 2

## DIKKE MENSEN HEBBEN EEN HOOFD EN GEZICHT

Heel vaak worden dikke mensen zonder gezicht afgebeeld. Daarmee wordt het idee bevestigd dat dikke mensen geen volwaardige personen zijn, omdat ze enkel gereduceerd worden tot hun lichaam. **Kies daarom foto's waarop het gezicht van dikke mensen te zien is.**

Gebruik niet:



Bron

Maar wel:



Bron

## 3

## DIKKE MENSEN ZIJN MEER DAN ALLEEN HUN BUIK

Andere stereotype beelden zijn foto's waarbij ingezoomd wordt op één lichaamsdeel. Meestal houden mensen dan hun dikke buik vast, dragen ze kleding die heel strak zit of houden ze een lintmeter rond hun buik. **Kies in de plaats daarvan voor foto's die niet focussen op slechts één deel van het lichaam.**

Gebruik niet:



Bron

Maar wel:



Bron



## 4

## DIKKE MENSEN ETEN NIET CONTINU FASTFOOD

Een beeld dat heel vaak terugkomt in de media, is dat van een dikke persoon met fast food in de hand of voor zich op een bord. Daarmee wordt het beeld bevestigd dat dikke mensen alleen maar 'ongezond' eten en daarom dik zijn. Dat is heel stigmatiserend. **Gebruik dan ook geen foto's van dikke mensen met ongezond eten in hun handen.**

Gebruik niet:



Bron

Maar wel:



Bron

## 5

## DIKKE MENSEN DOEN OOK GEWONE DINGEN IN HET LEVEN

Vermijd ook andere afbeeldingen die op de een of andere manier de stereotypen bevestigen die over dikke mensen bestaan. Denk hierbij aan dikke mensen die lui op de bank liggen met een zak chips naast zich, dikke mensen die er zielig of ongelukkig uitzien, cartoons die de spot drijven met dikke mensen, etc. **Gebruik liever beelden van dikke mensen die alledaagse dingen doen zonder focus op hun gewicht of lichaam.**

Gebruik niet:



Bron

Maar wel:



Bron

# BEELDBANKEN

**Voor geschikte foto's van dikke mensen hoef je niet op zoek te gaan naar gespecialiseerde beeldbanken.** Ook op GettyImages, Shutterstock en iStock vind je tegenwoordig respectvolle afbeeldingen van dikke mensen. Als je zoekt op 'obesity' zie je nog altijd veel stigmatiserende foto's, maar er wordt steeds meer werk gemaakt van afbeeldingen die dikke mensen in hun waarde laten.

Ook in deze beeldbanken vind je heel wat foto's die je zonder problemen kan gebruiken:

1

[Unsplash](#)

---

2

[All Go](#)

---

3

[Lindley Ashline Body Liberation Photos](#)

# MEER INFO



- Het project [Dik in de media](#) van Stichting Dikke vinger
- Artikel: [Doe eens geen hoofdloze dikkerd](#) van Asha ten Broeke
- Artikel: [Geen gezicht](#) van Asha ten Broeke
- Onderzoek: [The size of it – Fat bias in the news](#) van NAAFA

# CONTACT

Heb je vragen of wil je meer informatie om hiermee aan de slag te gaan?

Neem dan gerust contact met ons op zodat we kunnen kijken hoe we je verder kunnen helpen.

## E-MAIL

[info@dikvoormekaar.be](mailto:info@dikvoormekaar.be)

## SOCIALE MEDIA

[Instagram](#)

[Facebook](#)

## WEBSITE

[www.dikvoormekaar.be](http://www.dikvoormekaar.be)



Dit project [Dikke mensen in woord en beeld](#) vind je ook terug op onze website.