

Larissa Verhoeff

Vette pech





Amuse



Er komt een moment in het leven, en dat geldt voor elk obee-
wezen, dat je erachter komt dat je niet meer gezellig wulps of
lekker rond bent, maar dat je bent afgezakt naar de categorie
‘dikke dame’. Of zoals een dronken meneer met op hol gesla-
gen hormonen in de kroeg in mijn oor fluisterde: ‘Ik heb nog
nooit een volueuzzze (ik neem aan dat hij voluptueus bedoel-
de, maar het zou ook nog volumineus geweest kunnen zijn)
vrouw gehad, maar jij lijkt me wel lekker... beetje wegzakken
in jouw warme vleezzz... Ja, nee, echt, normaal wil ik alleen
maar schlllllanke vrouwen, maar ik wil gewoon één keer weg-
zakken in dat warme vleezzzz van jou... kan dat?’

Hij verkeerde in de volledige veronderstelling dat hij me een
waaninnig compliment had gegeven en dat ik wel buiten-
zinnig blij zou zijn, want hoeveel seksuele aandacht kan een
dikke vrouw nou krijgen op een avond? Maar ik was helemaal
niet blij. Ik was sprakeloos. Het was nu toch echt gebeurd. Ik
was dik. Ik was definitief dik. Te dik zelfs. Als een walm over-
viel me een groot gevoel van verdriet. Ik denk dat ik daardoor
ook plots hoogrode koontjes had. Niet van schaamte, maar
van de ingehouden tranen. Ik ben opgestaan, heb afgerekend
en ben als een zombie naar huis gelopen. Thuis heb ik keihard
op mijn bed liggen huilen. In mijn eentje. In mijn nieuwe,
vette eentje.



Koud voorgerecht

Het waarom met een vleugje hoop



Ik ben niet dik.

*Ik ben een dun mens
gevangen in een dik lichaam.*

Dit is een boek over dikke mensen. Voor dikke mensen. Voor mensen die met dikke mensen leven en voor mensen die met dikke mensen werken. Voor dunne mensen om eens in de wereld te duiken van een dikke en voor normaal gebouwde mensen om te weten wat er allemaal emotioneel met je gebeurt als je dik zóú worden. Zie het maar als een waarschuwing.

Iemand kan al dik zijn als diegene nét boven een gezonde BMI¹ zit en door een heleboel mensen nog als redelijk slank wordt gezien. Of juist andersom: iemand met meer dan zestig kilo overgewicht, wiens lichaam buiten de normale proporties is gegroeid, kan zichzelf slechts een ietsepietsie te dik vinden. Vet is relatief. Wat de een vet vindt, vindt de ander nog lang niet vet, maar vind je jezelf vet, dan ben je zeker vet. En je zou het niet zeggen als je sommigen van ons dikkerds over straat ziet lopen, waggelen, hobbelen of soms zelfs rijden op een scootmobiel, maar vet zit tussen de oren.

¹ BMI = Body Mass Index: de verhouding tussen lengte en gewicht (gewicht in kilogram gedeeld door lengte maal lengte in meter). Een BMI van 27 of meer duidt op een te hoog gewicht.

Ik breek met mijn boek geen lans voor dikke mensen. Ik vertel alleen hoe mijn wereld als dikke prop eruitziet. Misschien creëert dat een beetje begrip voor dikke mensen in het algemeen of krijgen mijn mededikkers inspiratie. Je bent niet alleen in je verdriet en wanhoop, dat scheelt.

Soms helpt de waarheid onder ogen zien al om een beetje van de obese obsessie af te komen, want als je eenmaal overgeleverd bent aan de schaduwwereld van de obsessie over je eigen gewicht, ongeacht het stadium waarin je zit, ben je gevangen in je eigen vette pech.

Vet zijn of worden heeft veel meer te maken met een depressie, verveeldheid of verslaving, dus met een geestesgesteldheid, dan met een lichamelijke aandoening. Slechts 0,5 procent van de obese mensen is dik om medische redenen: hun schildklier is kapot of ze zitten bijvoorbeeld zwaar aan de bètablokkers. Maar laten we onszelf geen gekke Henkie noemen, de andere 99,5 procent is dik omdat ze te veel eten en te weinig bewegen. Ik ook. Ik ben klaar met de smoezen. Het is tijd voor de waarheid.

Dit is geen dieetboek. Geen zelfhulpboek. Geen gouden anti-obesitaspil of de oplossing voor of tegen alles. Dit is gewoon een boek over een vrouw die er ineens achter kwam dat ze dik was en hoe dat besef haar wereld veranderde. Dat besef opende mijn ogen en gaf me meer inzicht in het waarom van eten. En vooral in hoe anders ik mezelf benaderde en hoe moeilijk het is om juist dát om te buigen.

Ik vond mezelf niet meer mooi of de moeite waard. Ik ging niet meer uit of andere leuke dingen doen, omdat ik dacht dat ik als dikkerd er toch geen plezier in zou hebben en ik er zeker niet leuk uit zou zien en waarschijnlijk ook weer geen greintje mannelijke aandacht zou krijgen. Ik ontnam mijzelf elke vorm van plezier en begon me meer en meer te verstoppen voor de wereld. Daar gaat het over. Dit boek gaat over de bijna wanhopige zoektocht naar een weg uit de dikke, vette misère.

Heel belangrijk daarbij is dat iedere dikkerd zich realiseert dat hij of zij niet alleen is. Dat biedt troost. Het is niet altijd even makkelijk en leuk om met je neus op de feiten gedrukt te worden, maar troost door herkenning is veel waard. Schuilen bij elkaar is niet erg. Het kan hier en daar op een zere plek duwen, maar zodra je dat voelt weet je ook dat je niet alleen bent. En dat is al heel wat.

Er is één feit dat dikkerds bijna allemaal verbindt: heel veel dikke mensen zijn behoorlijk tragisch. Ze willen wel veranderen, maar weten niet hoe. De troostvreters, de voerzwelgers en de matelozen: ze zijn diep, diep, diep ongelukkig in hun lichaam, in hun vel en in hun vet. Ook al zeggen ze van niet. Ze liegen. Vet laat een spoor van gekwetstheid na. Op lijf, leden en ziel.

Alle volle vrouwen die ik heb gesproken zijn stuk voor stuk en zonder uitzondering clowns. Onder de vrolijke schmink van opgewekte humor zit vaak een sip gezichtje. De een voelt deze emotionele spagaat wat meer dan de ander, de een is ook wat sterker dan de ander, maar als ze met één druk op een knop dun zouden kunnen zijn dan zouden ze allemaal in de

rij staan te dringen. Over het algemeen luidt de stelregel: hoe dikker, hoe ongelukkiger, maar daar zijn behoorlijk wat gradaties in.

Er is ook nog een groot verschil tussen de geluksgevoelens van dikke mannen en dikke vrouwen en de perceptie daarvan. Dikke mannen kunnen nog prima een vrouw scoren. Geld helpt daarbij, maar is zeker niet de enige reden. Dikheid bij mannen is eenvoudigweg meer maatschappelijk geaccepteerd. Tenzij ze homo zijn. In de homowereld is de ‘verplichting’ om *young and beautiful* te zijn (lees: strak en afgetraind) juist weer enorm groot. Dikke vrouwen en dikke homo’s hebben het dus moeilijk op de liefdesmarkt.

Zelfs als er mannen zijn die dikke vrouwen heerlijk vinden, dan schamen die zich er vaak voor dat toe te geven aan andere mannen en nemen daarom het object van hun verlangen nooit mee naar plekken waar anderen (veroordelaars) kunnen zijn. Maatschappelijk gezien zijn dikke vrouwen minder dan dikke mannen. Ze staan lager op de acceptatieladder. Dat verschuift een beetje als je naar bijvoorbeeld de Surinaamse of Marokkaanse cultuur gluurt, maar ook daar zijn de laatste tijd de schoonheidsidealen aan het verschuiven naar slank, slanker, slankst. De invloed van MTV, glossy’s en vooral van de medevrouwen is zonder genade: wie niet dun is, is niet mooi.

Het klinkt vreselijk als ik dit zo opschrijf, maar het is de algemene mening van de mensen in de media en van de mensen op straat. Zelfs van de dikke mensen zelf!

Er is namelijk onder dikkerds onderling ook een behoorlijke

vethiërarchie. Bijvoorbeeld: heel veel dikke vrouwen vinden het fijn om met nóg dikkere vrouwen te praten. Dat geeft ze een goed gevoel. Het gevoel van 'het kan nog erger en het valt allemaal nog wel mee met mij'. Dat soort negatieve vergelijkingen gebruiken om een positiever gevoel op te wekken kan nooit goed zijn voor je karma, maar het gebeurt wel! Maar wat nou als jij de dikste bent in de ruimte... en jij weet hoe de andere vrouwen naar je kijken...

Er zijn heel veel dikke mensen waarvan een groot deel heel ongelukkig is en heel spastisch in het leven staat. 'Nou, als je het zo erg vindt, dan doe je er toch wat aan? Da's toch makkelijk? Je eet minder en je sport meer. Zo simpel.' Dit is het allergrootste verwijt dat alle dikke mensen naar hun hoofd geslingerd krijgen als ze hun hart uitstorten over het feit dat ze zo ongelukkig zijn. Ik herhaal het nog even: 'Nou, als je het zo erg vindt, dan doe je er toch wat aan? Da's toch makkelijk? Je eet minder en je sport meer. Zo simpel.' Als de oplossing zo makkelijk was en zo zwart-wit, dan was er geen probleem. Dan was niemand vet. Maar ondanks die waarheid als een koe, schijnt het omzetten van vet in sportieve energie voor de meesten onmogelijk.

Slechts een enkeling lukt het en die loopt ook nog elke dag het gevaar om weer terug te vallen. Wat is er dan toch aan de hand met ons? En waarom zijn we eigenlijk dik en waarom voelen we ons zo ongelukkig?

Het is de hoogste tijd voor een open boek. Een open onderzoek. Van binnenuit, vanuit de emotie en zonder corrigerend

vingertje. Zonder magere, dictatoriale betweterigheid. Gewoon over het alledaagse bestaan als dikkerd, want wij delen meer dan je denkt! Anekdoten. Geen leidraad. Soms is het doel van de reis de weg die je gaat.

Denken en conclusies trekken moet je zelf doen, want nadenken en confrontaties niet uit de weg gaan is de allereerste stap naar zelfbegrip en zelfliefde. En dát is weer de enige uitweg uit het ongeluk en misschien zelfs de depressie. De enige weg. Schijnt.

De wereld bestaat uit heel wat meer dan je eigen kilo's.

Ik ben erachter gekomen dat dunne mensen heel rare denkbeelden hebben over dikke mensen, dat ze ze behoorlijk streng veroordelen en soms zelfs discrimineren. Dat laatste komt gelukkig niet zo heel vaak voor. Dunne mensen die een dikke moeder, vader, partner of vriendin hebben, zullen hopelijk na het lezen van dit boek iets voorzichtiger omgaan met goedbedoelde raad en leuk bedoelde rotopmerkingen voor hun geliefden, als ze weten wat de werkelijke impact is op hun dikke medemens. Maar het boek gaat toch vooral over de dikke mensen zelf en hoe en of er een weg terug is uit de zwaarlijvige lethargie.

Voor we beginnen moeten er even wat onaangename feiten over zwaarlijvigheid op een rijtje gezet worden:

Dik zijn is ongezond.
Je kunt er suiker van krijgen.
Je knieën slijten.
Je aders slibben eerder dicht.
Je kunt moeilijker kinderen krijgen.
Je kunt zelfs incontinent worden.
Ongezond zijn behoort in het algemeen niet tot het schoonheidsideaal.
En ongezond dik zijn al helemaal niet.

Dus: dik zijn is niet gezond én niet mooi. Maar dan nog. Er zijn zeventig procent meer dikke mensen nu dan dertig jaar geleden en dat varieert van een beetje dik tot zwaar morbide obesitas. Morbide is een eng woord. Eigenlijk betekent het ziekelijk, maar ik associeer het meteen met de dood. Ik wil echt niet dood en ik denk jij ook niet. Maar het aantal mensen met morbide obesitas stijgt elk jaar schrikbarend! Een op de tien mensen in Nederland lijdt volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek aan zwaar overgewicht en dat verbaast me niets. Kijk maar eens goed om je heen op een marktdag of op zaterdag in het winkelcentrum.

Hoe komt het toch dat we massaal onverschillig zijn geworden? Dat we op weg zijn naar een langzame, collectieve zelfmoord en het niet meer belangrijk vinden om mooi gevonden te worden?

Dan toch liever keihard de naakte waarheid onder ogen zien, en dan heb ik het niet over de waarheid die we denken in pacht te hebben of waarmee we onze omgeving keihard voor-

liegen (zware botten, veel vocht vasthouden, schildklierziekte, genetisch defect) en alle andere smoezen die we verzinnen om van al het gezeur af te zijn.

Maar... de waarheid onder ogen zien is voor dikke mensen niet echt makkelijk, want o, o, o, wat doet dat pijn vanbinnen. Toch blijven dikkerds lachen. En lachen. En lachen. Want als je ook al niet gezellig bent, wat blijft er dán nog over? Dik en ook nog chagrijnig, wie vindt dat nou aantrekkelijk?

En dat terwijl er onder al die lagen vet meestal, nou ja eigenlijk altijd, heel mooie, bijzondere en zeer gevoelige mensen verstopt zitten, die zelden hun ware gezicht laten zien. Echt waar. Dikkerds zijn net mensen.