



## De feiten

- Discriminatie komt het meest voor tijdens de sollicitatieprocedure.
- Een op de vier werkgevers twijfelt bij het aannemen van dik personeel, een op tien sluit mensen met overgewicht bij voorbaat al uit.
- Vrouwen ondervinden sneller discriminatie dan mannen. Bij vrouwen begint dat al vanaf een BMI van 27, terwijl dit bij mannen begint vanaf een BMI van 35.
- Ongemotiveerde werknemers kosten een bedrijf veel meer dan gemotiveerde dikke mensen.
- Het afwezig zijn van obesitas is op zich geen teken van gezondheid.
- Geef niet toe aan vooroordelen en geef dikke mensen een eerlijke kans.

## COLOFON

Deze fact sheet is gemaakt door Stichting Meldpunt Discriminatie Overgewicht (SMDO) en is bedoeld voor werkgevers en werknemers. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

SMDO  
's-Gravenstraat 170  
4567 AN Clinge  
E-mail: [info@smdo.nl](mailto:info@smdo.nl)  
KvK Venlo: 50426400  
Bank nr.: 13.40.34.198

## STOP DISCRIMINATIE OP BASIS VAN OVERGEWICHT!

- Meer dan de helft van de Nederlandse bevolking heeft overgewicht.
- Een kwart daarvan heeft te maken met discriminatie.
- Dat zijn **twee miljoen** mensen!

Er is geen overheidsinstantie waar deze mensen terecht kunnen met hun klachten. Wij hebben daarom het initiatief genomen om de Stichting Meldpunt Discriminatie Overgewicht (SMDO) op te richten. SMDO is de enige plek in Nederland waar meldingen over discriminatie t.a.v. overgewicht verzameld worden. Pas als discriminatie zichtbaar, aantoonbaar en bespreekbaar is, kan er actie tegen worden ondernomen. Dat is het doel van SMDO. **Meld uw klacht op [www.smdo.nl](http://www.smdo.nl).**

*Het bestuur*

## SPOTLIGHT

Ga voor de beste werknemer op de juiste plek en laat je niet leiden door uiterlijk of buikomvang.



## “dik zijn is niet simpelweg een kwestie van leefstijl”

Dikke mensen zijn helaas een makkelijk herkenbare groep. De overheersende vooroordelen; ze zijn lui, hebben geen discipline, tonen geen ambitie, etc. zijn hardnekkig en als dik mens moet je hier tegen op boksen. Dan wordt in de media keer op keer benadrukt dat dik zijn voortkomt uit een ongezonde leefstijl, dat je er zelf verantwoordelijk voor bent en dat je het verplicht bent aan de samenleving om af te vallen. Gezien het feit dat gewicht in hoge mate genetisch bepaald is, is het zeer kwalijk om dit aan een foute leefstijl af te schilderen.

Wat een gezond of ongezond gewicht is, is lang geen uitgemaakte zaak. Steeds meer onderzoeken wijzen erop dat matig overgewicht geen groter gezondheidsrisico met zich meebrengt. Iemand zijn conditie zegt meer over diens gezondheid dan zijn gewicht. Wereldwijd vinden we de laagste sterftcijfers onder mensen uit de categorie overgewicht (BMI 25-30). Zelfs voor de categorie ‘matige zwaarlijvigheid’ (BMI 30-35) is er nauwelijks bewijs te vinden voor toename van het sterfterisico.



### 5 Tips voor werknemers

#### 1. doorbreek vooroordelen

Dikke mensen worden gezien als lui, geen harde werkers, niet ambitieus en zonder zelfdiscipline. Doorbreek dit beeld tijdens de sollicitatie door je goed te kleden, op tijd te komen, energiek over te komen, niet weg te zakken in de stoel en alert reageren.

#### 2. begin zelf over je gewicht

Het kan helpen zelf over je gewicht te beginnen bijvoorbeeld door te stellen dat het je nog nooit problemen heeft opgeleverd, dat je conditie goed is en dat je er geen hinder van ondervindt.

#### 3. hou een dossier bij

Bewaar al je evaluatiegesprekken, getuigschriften en andere uitingen over je functioneren. Komt je gewicht een keer ter sprake dan kun je aantonen dat je altijd goed werk hebt verricht en dat je gewicht je nooit heeft belemmert bij je functie.

#### 4. maak notities

Hebben collega's opmerkingen over je gewicht? Maak er een notitie van met de datum, tijdstip, wie erbij waren en wat er is gezegd. Heb je er een aantal verzameld ga dan naar je baas en praat erover.

Verandert er niks, ga dan met je notities naar het management.

#### 5. weet wat je rechten zijn

Leer wat de wet zegt over discriminatie, weet welke organisaties je kunnen helpen, meld klachten op de website [www.smdo.nl](http://www.smdo.nl). Het maakt je weerbaarder en je staat er niet alleen voor.

### "ongemotiveerde werknemers kosten veel meer"

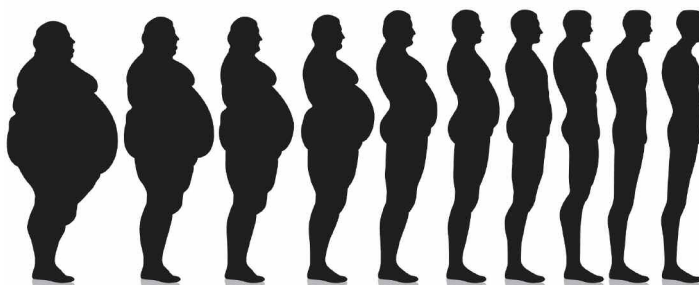
Werkgevers bemoeien zich steeds meer met het (over)gewicht van hun werknemers. Het komt ter sprake bij sollicitaties en functioneringsgesprekken. Eén op de vier werkgevers twijfelt bij het aannemen van personeel met een maatje meer, één op tien sluit mensen met overgewicht bij voorbaat al uit. De basis daarvoor is gelegd met de brochure van de werkgeversorganisatie VNO-NVW "Dik is Duur".

Wat zelden wordt onderzocht en nog minder wordt benadrukt is in hoeverre het overgewicht de werkprestaties beïnvloed. Ongemotiveerde werknemers kosten een bedrijf namelijk veel meer. Er zijn verder diverse groepen aan te duiden die op dezelfde wijze de werkgever geld kosten zoals gescheiden mensen, want die melden zich wegens depressie vaker ziek en sporters verzuimen al gauw zes weken per opgelopen blessure.

Inzetten op leefstijl en gewicht klinkt heel mooi, maar dat betekent dat we mensen die best kunnen presteren in deze maatschappij bij voorbaat uitsluiten. Dit is een ongewenste situatie.

"Mensen zijn er in alle soorten en maten, juist deze diversiteit is een aanwinst en een teken van vrijheid"

**we come in all sizes**



### "overgewicht onder de 40 jaar heeft geen directe consequenties voor de gezondheid"

Leg de focus op iemands conditie in plaats van op iemands gewicht. Het is beter om stabiel dik te zijn dan een steeds wisselend gewicht en eetpatroon te hanteren.

Voorkom schade aan iemands psychische gezondheid door het creëren van een verkeerd zelfbeeld of door de stelling 'dikke bult eigen schuld'.