

Interview met sociaal psycholoog Susanne Täuber over gezond leven als morele norm

Een gezonde leefstijl is een morele norm geworden, volgens sociaal psycholoog Susanne Täuber. Ze ontdekte dat ‘goede’ mensen die aan de norm voldoen, de rokers en dikkerds buitensluiten. Oneerlijk en slecht voor de samenleving. “Het is een misverstand dat je volledig de controle hebt over je eigen gezondheid.”

Hier stond een afbeelding
waarvan het copyright onduidelijk is.
Excuses voor het ongemak.

 KENNISLINK

Mensen die een gezonde leefstijl (menen te) hebben, neigen ertoe intolerant te worden jegens iedereen die ongezonder leeft.

Hier stond een afbeelding
waarvan het copyright onduidelijk is.
Excuses voor het ongemak.

 KENNISLINK

Als een niet-roker longkanker krijgt, denkt iedereen ‘wat verschrikkelijk’. Als iemand die rookt ziek wordt, vinden veel mensen dat toch een beetje ‘eigen schuld, dikke bult’. Ook op mensen met overgewicht kijken we snel neer, die zijn ongedisciplineerd. En wie niet genoeg beweegt of niet de tijd neemt om zelf te koken? Gewoon luiheid, en dat terwijl obesitas de gezondheidszorg klauwen met geld kost. Geld dat we als samenleving niet kunnen spenderen aan het vernieuwen van wegen of kinderopvang.

“Dit is hoe we zijn gaan aankijken tegen gezondheid. Gezond leven is een morele norm geworden”, stelt sociaal psycholoog Susanne Täuber van de Rijksuniversiteit Groningen. Dat is volgens haar niet best. We zitten nu met een tweedeling in de maatschappij: mensen die aan de norm voldoen en mensen die ervan afwijken. In het vakblad *Frontiers in Psychology* publiceerde Täuber onlangs over de kwalijke gevolgen van morele normen rond leefstijl.

Ze nam vier van haar eerdere studies samen, waarin slanke, gezonde burgers werd gevraagd naar hun standpunt rondom roken, overgewicht en een ongezonde

leefstijl in het algemeen. Haar bevinding? Mensen die gezond leven, zijn minder solidair met mensen die van die norm afwijken en ze stigmatiseren erop los. Intolerantie en uitsluiting van grote groepen liggen op de loer.



Overgewicht wordt vaak geframed als iets dat schade toebrengt aan anderen, door in te zoomen op de kosten voor de samenleving. Daar moeten we mee ophouden, vindt Täuber.



Hoe is gezondheid een morele norm geworden?

“De overheid probeert via campagnes burgers te overtuigen om goed te eten, genoeg te bewegen, niet te roken en weinig te drinken. Goed bedoeld, maar met een onbedoelde bijwerking. Leefstijl is een kwestie van moraliteit geworden, ten eerste door te stellen dat je zelf in de hand hebt hoe gezond je bent, alsof het een keuze is. Wijk je af van wat er van je wordt verwacht, bijvoorbeeld door dik te zijn, dan is daar geen begrip voor.”

“Wat verder meespeelt, is het hardmaken van het idee dat mensen die het gewenste gedrag niet vertonen de samenleving schaden. Bij overgewicht zie je dat heel duidelijk. Naast een artikel staat dan een foto van het ontblote lijf van iemand zonder hoofd, met een hamburger in de hand. Erboven een kop over hoeveel geld obesitas per jaar kost. Je legt direct de link: dikke mensen kosten geld en stoppen niet met hamburgers eten. We trekken de conclusie dat ze schijt hebben aan een gezonde samenleving.”

Hoe beïnvloedt die tweedeling de samenleving?

“Zulke oordelen brengen alleen maar narigheid. Uit mijn onderzoek komt naar voren dat mensen met een gezonde leefstijl bijvoorbeeld denken dat dikke mensen geen discipline hebben of niet intelligent zijn. Het leidt tot stigmatisatie. Wie voldoet aan de norm gaat negatieve eigenschappen toeschrijven aan rokers en

mensen met overgewicht. Op dat moment gaat het bergafwaarts met de solidariteit. Mensen die zelf slank zijn, vinden het veelal een goed idee als dikke mensen meer moeten betalen voor hun zorgpremie. Zij zijn namelijk ‘slechte’ mensen die gestraft mogen worden.”

Brengen ongezonde mensen dan niet daadwerkelijk schade toe aan de samenleving?

“Door naast een roker te zitten, adem je de rook in, dat is natuurlijk schadelijk voor je lichaam. Maar bij roken en overgewicht gaat de politiek ook over op het geldargument: dikkerds en rokers kosten te veel zorg. Dat is een oneerlijk argument en niet terecht, omdat we allemaal allang weten dat gezondheid door allerlei factoren bepaald wordt, niet alleen je eigen gedrag. Sommige mensen hebben hun genetica niet mee, wat nooit gezegd wordt. Nog belangrijker is dat gezondheid scheef verdeeld is onder de bevolking. Hoogopgeleiden die goed verdienen zijn veel gezonder. De groep arme mensen leeft in slechtere gezondheid.”

Maken arme mensen dan slechte keuzes?

“Het is te makkelijk om te denken dat weinig bewegen en slecht eten een keus is. Hoogopgeleiden, ikzelf ook, leven in een bubbel waar iedereen ‘s ochtends havermout eet en aan yoga en meditatie doet. Bijna niemand rookt meer. Dan ga je denken ‘deze leefstijl is normaal’. Mensen die anders leven zijn niet normaal. Goedverdieners hebben relatief weinig zorgen en de mentale capaciteit om gezond te leven. Als je acht uur per dag op je knieën straten maakt en nog niet kan rondkomen, ga je dan ‘s avonds nadenken over een uitgebalanceerde maaltijd?”

Moeten laagopgeleiden overtuigd worden om hun leefstijl aan te passen?

“Die groep probeert het ook, maar slaagt er niet in. Het blijkt uit focusgroepen die ik deed met ouders van schoolgaande kinderen. Ouders met een lage sociaal-economische status zeggen dat ze hun kind wél genoeg willen laten bewegen. Maar speeltuinen in de wijk zijn weggehaald of er ligt overal glas. In het bosje ernaast zitten hangjongeren. Goede ouders zijn betekent in hun geval: kinderen binnenhouden. Als je steeds wordt benaderd als ‘immoreel’, dan motiveert dat ook niet om minder te snacken of te stoppen met roken. Niemand wil een ‘slecht’ mens zijn, dan klap je dicht.”

Hier stond een afbeelding
waarvan het copyright onduidelijk is.
Excuses voor het ongemak.

 KENNISLINK

Een fit lichaam zien we als indicatie voor zelfcontrole en wilskracht. Gezondheid heb je echter minder zelf in de hand dan mensen vaak denken.

Hier stond een afbeelding
waarvan het copyright onduidelijk is.
Excuses voor het ongemak.

 KENNISLINK

Onze participatiesamenleving is gericht op zelfredzaam zijn. Kan dat wel als het om je gezondheid gaat?

“Moeilijk. Voor overheden zijn maatregelen om gezond voedsel goedkoper te maken, of zorgen dat suikers niet in elk product terechtkomen, relatief makkelijk door te voeren. Ook armere bevolkingsgroepen profiteren daarvan. Door te veronderstellen dat je gezondheid zelf in de hand hebt, kan je als overheid je handen ervan aftrekken. Gezond eten is nu ieders eigen verantwoordelijkheid. We verwachten van mensen dat ze etiketten lezen en de juiste producten in huis halen, ook als ze amper Nederlands spreken. Voor hoogopgeleiden is etiketten doorgronden een minder groot probleem. Laagopgeleiden hebben de overheid echter nodig voor een duwtje in de goede richting.”

Kan de stigmatisering van rokers en dikke mensen nog ongedaan worden gemaakt?

“Ja, ik denk het wel. Bijvoorbeeld door af te spreken met de media en overheid dat ze koppelingen met zorgkosten niet meer maken. Laat ziekenhuizen en overheden eerlijk zijn in hoeveel aandeel we werkelijk hebben in onze gezondheid. Ook hoogopgeleiden die niet roken krijgen kanker. Zij voelen zich vaak bedrogen: ze hebben toch altijd gezond geleefd?”

“In een nog te publiceren onderzoek laten we zien dat werknemers minder negatief denken over dikke collega's als de organisatie de verantwoordelijkheid neemt voor de gezondheid van het personeel. We lieten twee groepen proefpersonen afkomstig uit meerdere organisaties een fictief programma lezen, bedoeld om de gezondheid op de werkvloer te bevorderen. In het ene programma stond bijvoorbeeld dat alle ongezonde voeding in de kantine vervangen wordt door gezonde opties, wat focust op een verantwoordelijkheid vanuit de organisatie. In het andere programma stond dat er posters komen in de kantine om mensen aan te moedigen gezonde voedselkeuzes te maken. Dan heb je als individuele werknemer eigen verantwoordelijkheid. Daarna kreeg iedereen een vragenlijst. Wat blijkt? Proefpersonen die het programma lazen waarin de organisatie de verantwoordelijkheid heeft, stigmatiseren en discrimineren dikke collega's minder.”

Hier stond een afbeelding
waarvan het copyright onduidelijk is.
Excuses voor het ongemak.

 KENNISLINK

Mensen die van zichzelf denken gezond te leven, drinken vaak nog aardig wat alcohol.

Hier stond een afbeelding
waarvan het copyright onduidelijk is.
Excuses voor het ongemak.

 KENNISLINK

Wat kan je zelf doen?

“Meer begrip hebben voor anderen. Het staat een dik persoon niet op z’n voorhoofd getatoeëerd hoeveel pogingen hij al deed om af te vallen. Of hoe vaak een roker al probeerde te stoppen, soms tot wanhoop aan toe. Verder weet je niet hoeveel andere zorgen iemand heeft, als het gaat om inkomen of kinderopvang. Probeer niet te oordelen.”

Momenteel woedt er een discussie of terrassen rookvrij moeten worden. Wat vindt u daarvan?

“Door sigaretten op het terras te verbieden, sluit je rokers uit van deelname aan het sociale leven. Hier staan twee waardes tegenover elkaar: burgers de kans geven gezond te leven versus een inclusieve samenleving zijn waarin iedereen mee kan doen. Die twee botsen vaker. De uitdaging voor beleidsmakers, politiek en gemeenten is om zich bewust te worden dat nieuw beleid mogelijk uitsluiting met zich meebrengt. De eerste stap is om rokers en dikke mensen niet te beschouwen als ‘slechte’ mensen die hun best niet doen.”

Bronnen:

- Susanne Täuber, *Moralized health-related persuasion undermines social cohesion*, *Frontiers in Psychology*. Online op 12 juni 2018. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00909>
- Susanne Täuber e.a., *The impact of workplace health promotion programs emphasizing individual responsibility on weight stigma and discrimination*, *Frontiers in Organizational Psychology* (in review, nog niet

gepubliceerd).