

Bron artikel: *De Morgen*, 4 juni 2022, <https://www.demorgen.be/nieuws/ook-tienerjongens-dromen-van-een-zomerlijf-ik-vind-mezelf-gewoon-heel-dun-ik-wil-graag-sterker-worden~b3bbb595>.

Dit artikel werd gereproduceerd met toestemming van de uitgever, alle rechten voorbehouden. Elk hergebruik dient het voorwerp uit te maken van een specifieke toestemming van de beheersvennootschap.



**Uiterlijk. Ook tienerjongens dromen van zomerlijf**

# ‘Ik vind mezelf gewoon heel dun. Ik wil graag sterker worden’

Ook jongens gaan gebukt onder schoonheidsidealen. Velen zien een breed lijf als een zaak van staatsbelang, en geef ze eens ongelijk. Overal waar ze kijken, serveren hunks hun succes op een wasbordje.

MICHIEL MARTIN

**T**oen ze onlangs in de klas vroegen wie aan sport deed, stak ik mijn hand niet op”, zegt Simon Lannoo (17) uit Pittem. Sinds een kleine twee jaar gaat hij nochtans intensief naar de gym op woensdag en zaterdag, vooral om zijn biceps, triceps en borstspieren te trainen. “Enkele klasgenoten merkten toen op dat ik best gespierd ben geworden. Dat ze die verandering zagen, gaf me echt een goed gevoel.”

Hij is al zijn hele leven een smalle bonenstaak, maar zijn doel is al een tijdje groter, breder, gespierder. “Soms zie ik in de sportclub iemand die gigantisch is. Dan vraag ik me af: hoe ga ik daar ooit geraken?”

Hij is lang niet de enige jongen die wekelijks staat te *flexen* voor de spiegel, op zoek naar spiervezelprogressie. Fitnesscentra zien hun cliënteel al jaren verjongen. Langs drukke fietswegen stikt het van de jongeren met Basic Fit-rugzakjes. Op de openluchtfitness zie je het: terwijl de scores voor wiskunde afkalven, gaan de *benchpress*-kilo's omhoog.

Dat doen ze niet om sneller een lief te vinden, zegt Simon Lannoo. “Ik doe het voor mezelf, om mijn zelfbeeld op te krikken.” In de klas circuleert de venijnige roddel dat hij enkele jaren terug met anorexia kampte. Die lacht hij weg, want het klopt



niet. Al zegt het iets over de onverbidde-lijke lichaamscultuur onder jongeren. Daar schrikken ouders - zeker moeders - weleens van. Hun jongens zeuren soms al vanaf 13 jaar om een fitnessabonnement of halen de kettlebells boven met hun vrienden in de tuin. Ze beseffen dat niet alleen meisjes gebukt gaan onder schoonheidsidealen. De 13-jarige van wie sprake maakt er weinig woorden aan vuil: "Ik vind mezelf gewoon heel dun. Ik wil graag sterker worden."

Ook Leon Schoedts (15) begon sinds kort fanatiek aan zijn bovenlijf te werken, zij het thuis. "Ik vind dat het er cool uitziet om breed te zijn. En je voelt je er beter door, zeker?" Het vraagteken lijkt aan te geven dat hij er nog niet uit is. "Maar ik heb niet het gevoel dat ik onder druk word gezet om dit te doen."

Een schoonheidsideaal is de som van vele delen. "De voortdurende vergelijking met een ideaalbeeld gebeurt vaak onbewust", zegt historicus Henk de Smaele (UAntwerpen), die de geschiedenis van mannelijkheid onderzoekt. Waar vrouwen al sinds de 19de eeuw aan een keurslijf zijn onderworpen, is de verheerlijking van het mannenlichaam volgens hem een vrij recent fenomeen. "In veel reclames of tienerseries zijn strakke lijven erg prominent aanwezig."

Een van zijn masterstudenten herhaalde laatst een experiment uit 2003, waarbij aan heterokoppels foto's van naakte men-

sen worden voorgelegd. Destijds voelden enkel de vrouwen een sterke vergelijkingsdrang, nu geldt dat evengoed voor mannen. "Die spieren zou ik ook willen", klonk het meermaals.

Het geïdealiseerde mannenlichaam is een sportief lichaam. Waar meisjes vooral willen afvallen, zijn jongens vooral gefocust op bijkomen - liefst in spiermassa - zo blijkt uit onderzoek. "Dat zie je al bij barbiepoppen en actiefiguurtjes", zegt De Smaele. Bij die laatste zie je steeds vaker een enorme musculatuur."

#### MAATJE MEER

Barbie is een mooi voorbeeld van hoe dat schoonheidsideaal bij jongens wat onder de radar blijft. Toen speelgoedfabrikant Mattel in 2016 de Barbie-lijn diversifieerde en van een maatje meer voorzag, counterden opmerkelijke zielen het gejuich: 'En wat met Ken?' Ondertussen is Ken in *dad bod* te koop, maar de reflex naar realistischere lichaamsvormen was er initieel niet.

Halloween-kostuumpjes van superhelden worden voorzien van een sixpack, net zoals dat op het witte scherm gebeurt. Zeitgeistjournalist Geert Zagers fileerde enkele jaren terug al de lijvenparade in Hollywood, dat het laatste decennium 'in ijlt tempo *gecristianoronaldiseerd*' is.

Aanleiding was de nieuwe *Baywatch*-film uit 2017. Voor deze remake had acteur Zac Efron op de set een make-upartieste om zijn strakke buikspieren tussen de takes van bruinen-zonder-zon te voorzien. Er is vandaag een heel garnizoen aan acteurs in indrukwekkend torso. Vergelijk de Chris Pratt uit *Parks and Recreation* met de acteur uit de *Jurassic*-franchise of het Marvel-universum, en je leest een subliminale boodschap: de beste rollen verdienen je in de gym.

Een bevraging op de middelbare school in het Verenigd Koninkrijk toont echter wel de verscheidenheid aan invloeden om er beter te willen uitzien. Op één staan

**Groter, breder, gespierder. Zo willen veel jongens eruit-zien, en daarom gaan ze fitnessen.**

© GETTY IMAGES/  
TETRA IMAGES RF EN  
THINKSTOCK

kennissen (68 procent), gevolgd door sociale media (57 procent), reclame (53 procent) en dan pas celebrity's (49 procent).

Leon Schoedts verwijst naar zijn grote broer als voornaamste inspiratiebron, Simon Lannoo naar de oom die hem meeneemt naar de fitness. "Op TikTok volg ik sinds kort een kanaal," zegt Lannoo, "vooral met tips over voedingssupplementen, zoals creatine, of houdingen die sneller resultaat geven." En volg je er een, dan staat je tijdlijn binnen de kortste keren vol met 'fitfluencers'. Uit recent Nederlands onderzoek blijkt dat de helft van de pubers regelmatig naar zulke kanalen kijkt. Niet zelden beschrijven jonge mannen hun transformatie van een doorsnee buikje naar een 'ziek sixpack', terwijl ze allerlei voedingssupplementen promoten. Met effect, blijkt uit datzelfde onderzoek.

Voor sommige jongens zijn het rolmodellen. De 11-jarige Rayan stuurt ons de link naar het kanaal van Mobicep, een Nederlandse kleerkast met 600.000 volgers op Instagram. "Wat een beest. Zo wil ik er later ook uitzien", tikt hij. Dat Mobicep rondrijdt met een Lamborghini is deel van de aantrekkingskracht.

#### KNOL-POWER

Veel vaker is die lichaamscultuur online subtiel aanwezig. Scan bekende youtubers, de helden van veel tienerjongens, en het valt op. Enzo Knol verkoopt zijn eigen Knolpower-gymbag, Raoul deed een '12 weken body transformation', en als Acid gaat feesten in Leuven post hij een filmpje van de preparty met pompende muziek en halters.

"Ik denk dat ik geen geheim vertel als ik zeg dat zoiets je zelfvertrouwen goed doet", zegt Nathan Vandergunst (Acid), die enkele jaren geleden begon te fitnessen. Hij beseft dat er een markt is voor jongeren die onzeker zijn over hun lichaam. "Hoe kan het anders? Op elke onderbroekensite zie je mannen met grote schouders, een wasbordje en nul vet. We krijgen het overal ingelepeld. Toon ik iets te veel mijn lichaam in mijn video's? Wellicht. Soms ben ik gewoon apetrots over hoe ik eruit-

## 'De psychische schade die kan optreden binnen een vergelijkingscultuur is bij meisjes al heel lang bekend. Maar ook jongens zoeken steeds vaker hulp'

HENK DE SMAELE (UANTWERPEN)  
HISTORICUS

zie, en dan gaat mijn shirt eraf. Maar ik probeer geen druk op te leggen bij mijn volgers. Sporten is belangrijk, maar dat mag evengoed fietsen zijn."

In het Vlaamse secundair onderwijs doet één op de zes aan fitness, volgens de laatste sportparticipatiecijfers uit 2019. Een recentere bevraging van de Nederlandse NOS bij ruim 6.000 12- tot 18-jarigen, toonde dat bijna de helft weleens fitnest. Opvallend: de activiteiten in de fitnesszaal waren in evenwicht met die thuis en in de buitenlucht.

"De publieke ruimte is een verlengstuk van ons lichaam geworden", ziet sportsocioloog Jeroen Scheerder (KU Leuven). De 'stadsbewegingscultuur' en de fitnesshype zijn communicerende vaten. In fitnessclubs duiken urbane elementen op zoals parkour, en in skateparken of in de boulderzaal is er een opbod aan ontblote patserslijven.

Dat kan voor druk zorgen - je bent liever niet het dunste mannetje - en daar zien sportartsen de laatste jaren vaker de excessen van. Tienerjongens, soms 14 jaar, willen op te korte termijn resultaat, smijten zich halsoverkop op toestellen en kampen vervolgens met pees- of gewrichtsblessures.

"Krachttraining kan op die leeftijd gezond zijn, maar bij fitness is het enorm belangrijk bewegingen te volmaken. Veel jongeren doen het halve werk of trainen enkel oppervlakkige spieren", zegt sportarts Marc Geenen (SKA), die pleit voor meer begeleiding. "Veel toestellen nodigen uit om constant je grenzen te verleggen."

#### DOPING

Dat is natuurlijk vaak het punt. "Ik ben echt een progressie-junkie", zegt Vandergunst. "Bij skaten meet je zoiets veel moeilijker, het is vallen en opstaan. In de fitnesszaal weet je: de 130 kilo die vorige week niet lukte, krijg ik nu wel omhoog. Dat geeft een enorme kick."

De keerzijde van het verhaal is dat sommige jongeren daardoor naar verboden middelen grijpen. Bij gerichte controles van het Vlaamse antidopingagentschap NADO testen vooral twintigers die positief op anabole steroïden, met soms een 17- of 18-jarige ertussen.

Blootstelling aan *fitspiration* verhoogt de hang naar supplementen, toont de Nederlandse studie. Dat is niet zonder gevaar. De Nederlandse Dopingautoriteit vond in 38 procent van de 144 onderzochte supplementen stoffen die er niet in thuis horen, soms verboden middelen op de dopinglijst. Nog zo'n correlatie in datzelfde Nederlandse onderzoek: hoe meer blootstelling op *fitspiration*, hoe hoger het risico op een eetstoornis of negatief lichaamsbeeld. "De psychische schade die kan optreden binnen een vergelijkingscultuur, is al heel lang bekend bij meisjes", zegt Henk de Smaele. "Maar ook jongens stappen steeds vaker naar de hulpverlening met *body dysmorphia* (ook ingebeelde lelijkheid genoemd, MIM)."

Bij de jongeren die we spreken, neemt het gelukkig niet zo'n vaart. "Ik vind het vooral heel tof om te doen", zegt Simon Lannoo. Al is hij nog niet helemaal tevreden, want zijn voorarmen passen nog steeds tussen het ringetje van duim en pink. "Maar ik hoef zeker geen onnatuurlijk lijf. Als ik van die extreem brede mannen zie, denk ik soms: krijgen die hun rug nog gewassen?"

**'Ik vind dat het er cool uitziet om breed te zijn. En je voelt je er beter door, zeker?'**

LEON SCHOEDTS  
(15)  
WERKT THUIS AAN  
ZIJN LICHAAM