

Fimme Bakker

# Zwaargewicht

Over een dikke man  
op zoek naar verlichting

**LUCHT**

# Inhoud

Voorwoord	11
Inleiding	15
Ik ga op dieet... alweer	17
Zeven jaar clean	20
Ademwerk	23
Hoofd versus lichaam	26
The 5 AM Club	29
Zelfontplooing	33
Harrie de haptonoom	36
Terugblik – 2024 – parkeergarage Amstelveen	39
Overtollige kilootjes	45
Onverzadigbare trek	48
Tandarts	51
Sportschool	54
Sportboulimia	57
Obesitas Kliniek	60
Onzekere dodo	63

Terugblik – 2015 – verslavingskliniek Thailand	67	Terugblik – 2025 – de coach	147
Faalangst	71	Dikke mist	150
Intake eetverslaving	74	In de pan gehakt	153
10.000 stappen	77	Acht jaar clean	156
Sportschool Paradise	80	Botershots	159
McDonald's	83	Paardenopstelling	162
Weegschaal	86	Frietverdriet	165
Ontbijtroutine	89	Vlaai en verleiding	168
Terugblik – 2017 – the hole in the soul	93	Nawoord	171
Sauna	98	Dankwoord	173
Gewichtsverliesalgoritme	101		
Olympische Spelen vanaf de bank	104		
Body positivity	107		
Dieetrecepten	110		
Bali	113		
De Ring der Bewustwording	116		
Terugblik – 2015 – safehouse Amsterdam-Noord	119		
Overgewicht in 2050	123		
Bikram yoga	126		
Eric de haptonoom	129		
Carnivoordieet	132		
De ademhaling van een hongerige wolf	135		
Slappe zak	138		
Vette pech	141		
Maandag begin ik echt	144		

# Voorwoord

Op zomaar een doordeweekse avond in theater De Liefde in Haarlem sloot ik – geheel onverwacht, maar wel heel toepasselijk – mijn jongere en mij tot dan toe onbekende collega Fimme Bakker in het hart.

Ik was er terechtgekomen om een voorstelling te zien van hem en zijn vader.

De beurt was eerst aan zijn vader, met een inzichtelijk college over wat er allemaal speelt rond verslaving en verslavingszorg. Na de pauze kwam er met enige bravoure een buikige, wat slordig geklede jongen het podium op. Een heel contrast met zijn slanke, strak in het pak zittende vader.

Het aplomb waarmee hij zich vervolgens over zijn eigen fysieke verschijning heen leek te hebben gezet en de zelfspot waarmee hij over de worsteling met de verslavingen waar hij mee te kampen had (gehad) sprak, namen me direct voor hem in. Daarbij was hij ook nog eens daadwerkelijk grappig; ik moest gewoon erg om hem lachen. En ik zag achter zijn stoere façade een

open, dappere en aimabele jongen die driftig bezig was zich het vak van grappenmaker eigen te maken.

Na afloop gaf hij me zijn eerste boek. Het bleek een eerlijk relaas te zijn over zijn levensloop. Over zijn misers en successen (vooral zijn missers). Aan het eind van zijn verhaal gaf hij tot mijn ontroering te kennen voortaan graag een goed mens te willen zijn.

Hij meldde zich laatst bij mij en vroeg of ik een voorwoord wilde schrijven voor dit boek, een verzameling columns die hij uitsprak voor het radioprogramma *Optimist Radio* op Yoursafe Radio.

Ik heb het gelezen. Het is zo mogelijk nog openhartiger dan het vorige.

Fimme neemt je mee op zijn zoektocht naar een gezonder en dus minder zwaar lichaam en naar heling. Daarbij is hij onthutsend eerlijk. De scène in de parkeergarage van het Stadshart van Amstelveen zal ik niet licht vergeten.

Tevens werd ik plaatsvervangend moedeloos. Het lijkt schier onmogelijk je los te maken van de dingen waar je last van hebt in je leven. Fimme onderwerpt zich aan een bijna hilarische hoeveelheid therapieën en diëten, meestal met geen enkel ander resultaat dan een legere portemonnee.

De wanhoop schemert er af en toe doorheen, maar gelukkig heeft de man humor. Zonder dat was hij er al lang aan onderdoor gegaan en zou het boek niet te verteren zijn geweest. Humor als wapen om überhaupt te kunnen leven wordt weleens onderschat. Bovendien levert het leuke columns op.

Dat Fimme de moed heeft om ons deelgenoot te maken van zijn worstelingen is zeer te prijzen. Het relaas zal voor veel mensen herkenbaar en troostrijk zijn. Van hem leer je dat je niet de enige bent met gelazer. En ook dat het allemaal nog erger kan ☺. En dat je er eerlijk over mag zijn.

Ik hoop van harte dat hij op een dag zijn doel – een gezonde geest in een gezond lichaam – bereikt. En dat het hem brengt wat hij ervan hoopt en verwacht.

Tot die tijd: lees deze bewonderenswaardige en niet aflatende zoektocht van een man met ballast. En sluit hem, net als ik, in je hart. Hij verdient het.

Brigitte Kaandorp

# Inleiding

**D**it boek is voor jou. Jij, die elke maandag opnieuw begint. Jij, die de weegschaal vermijdt alsof het een landmijn is. Jij, die op een verjaardag ‘alleen één stukje’ taart neemt maar in gedachten al drie stukken vooruit zit te plannen. Jij, die niet in de ‘voor’ of de ‘na’ past, maar ergens daartussenin blijft hangen.

Ik wilde een boek schrijven voor mensen zoals wij. Die niet van een sapkuur ineens een sixpack krijgen. Die heus wel weten dat broccoli gezonder is dan Ben & Jerry’s, maar toch weer met een lepel voor de diepvries staan. Niet omdat we slap zijn, maar omdat het ingewikkeld is. Omdat eten troost biedt. Structuur. Beloning. Of gewoon: dopamine.

Ik word knetter van de fitfluencers die na tien kilo gewichtsverlies ineens lifestylegoeroe zijn en roepen: *‘Je moet het gewoon echt willen!’* Ja joh, daar had ik nog niet aan gedacht. Maar ook van het andere uiterste: de beweging die zegt dat je jezelf *moet* accepteren ongeacht je gewicht, en dat gezondheid eigenlijk een complot is.

Tussen die twee uitersten hangt een groot, zwijgend midden. Mensen die willen veranderen, maar niet weten hoe. Of die het wél weten, maar het gewoon ontzettend moeilijk vinden. Voor jullie is dit boek. Geen handleiding. Geen wonderdieet. Geen preek.

Wel een beetje herkenning. Een beetje hoop. En vooral: een beetje humor. Want als we dan toch levenslang moeten strijden, dan liever met een grijns dan met een schuldgevoel.

Naast de columns heb ik ook een aantal terugblikken geschreven van belangrijke momenten in mijn leven waarbij mijn relatie met eten centraal staat.

Welkom bij *Zwaargewicht*. Je hoeft nog niet op je streefgewicht te zijn om dit boek te lezen. Het enige dat je hoeft te zijn, is eerlijk. En misschien een beetje moe van jezelf. Net als ik.

Groet,

Fimme

PS Misschien denk je dat de titel *Zwaargewicht* je bekend voorkomt? Dat klopt, want niet toevallig heeft de voorstelling die ik vanaf januari 2026 door heel Nederland speel dezelfde titel en ook in dat programma staat mijn mateloosheid met eten centraal. De show zal een mix bevatten van grappen, verhalen en liedjes.

Wees welkom in het theater!

# Ik ga op dieet... alweer

Afgelopen weekend reed ik samen met een paar collega-cabaretiers van een optreden in Friesland terug naar Amsterdam. Met 130 kilometer per uur reden we over de Afsluitdijk toen een van hen zei: 'Maar Fimme, zo dik ben jij toch helemaal niet?' Waarop ik grapte: 'Lieverd, het is een wonder dat jullie mij achter het stuur laten zitten. Mijn BMI is namelijk zo hoog dat ik ieder moment een hartinfarct kan krijgen.'

Ze moesten verschrikkelijk hard lachen – waar ik dan weer heel erg van kon genieten. De tranen rolden over hun wangen van het lachen, omdat het pijnlijk grappig was. Dat is ook de stijl die ik op het podium hanteer. Tragikomedie heet dat. En ik gebruik dat in mijn echte leven ook. Ik laat het publiek en de mensen om mij heen mondjesmaat zien waar ik last van heb en waar mijn pijn zit. Vervolgens gooi ik daar een hoop grappen en humor overheen, zodat we hopelijk met zijn allen ook een beetje kunnen lachen om die pijn. Maar écht pijnlijk wordt het daardoor nooit. Niet voor het publiek, niet voor de men-

sen om mij heen en ook niet voor mezelf. Tot die grap op de Afsluitdijk. Op dat moment kwam bij mezelf ineens binnen hoe ongezond ik de afgelopen maanden had geleefd.

Dus zat ik gisteren bij Ans. Een lieve vrouw van rond de vijftig die mensen zoals ik helpt met hun overgewicht. Ik voel me stom omdat ik voor de zoveelste keer bij een diëtist zit. Ans is nota bene dezelfde diëtist bij wie ik in 2017 ook al zat. De afgelopen jaren heb ik op verschillende manieren geprobeerd om van mijn overgewicht af te komen. Van zogenaamde instituten voor eetstoornissen tot aan alternatieve therapieën zoals smarttapping. Ik heb een paar jaar lang rondgelopen met kristallen in mijn broekzak en heb een tijdlang bloesemremedies genomen. Cognitieve gedragstherapie, EMDR, mediteren en yoga. Vorig jaar heb ik nog een hypnotische maagband laten zetten, die meteen leegliep zodra ik de McDonald's op de terugweg zag. Zo'n beetje alles is al de revue gepasseerd om bij mezelf een blijvende verandering in mijn eetpatroon te brengen. Niks heeft geholpen.

Ik heb natuurlijk allang geleerd dat het eten zelf niet het probleem is. Er zit in mij iets of iemand die me wil verdoven en ik heb in Suiker en Zout mijn beste vriendjes gevonden. Zodat ik niet hoeft te voelen en ook niet direct dood zal gaan aan mijn verslaving. Gezond is natuurlijk anders. Inmiddels ben ik de 130 kilo gepasseerd. Nu ben ik best een brede gast, maar mijn gewicht zou toch echt een stuk lager moeten liggen.

Een paar weken geleden nog heb ik het op een andere manier geprobeerd. Ik had gehoord van het wondermid-

del Ozempic, een diabetesmedicijn met als bijwerking een sterk verminderde eetlust. Het helpt niet alleen de sterren in Hollywood kilo's kwijt te raken, ook een hoop zwaarlijvige BN'ers zweren erbij. Online las ik dat je het alleen kon krijgen onder medische begeleiding, dus ik maakte een afspraak bij mijn huisarts. De vrolijke, jonge vrouw van eind twintig, met de empathie van een kikkererwt, wilde me wel helpen. Ze stuurde me door naar de Obesitas Kliniek. Ik kwam qua BMI eigenlijk nog niet voor een behandeling in aanmerking, maar ze zou er wat kilootjes bij snoepen zodat ik er wel terecht kon. Toch blij dat ik iets aan mijn gewicht ging doen en daar hulp bij zou krijgen, liep ik de huisartsenpraktijk uit.

De volgende dag werd ik gebeld door de Obesitas Kliniek voor een afspraak. De dame aan de lijn vroeg of ik me wel bewust was van het feit dat mijn zorgverzekering de behandeling niet zou vergoeden en dat ik dus zelf duizenden euro's kwijt zou zijn. Ik legde haar uit dat ik daar het geld niet voor had en dat Ozempic online kopen een stuk goedkoper was. Waarop ze 'Tja, dan gaat het niet door' zei en ophing.

Dus zit ik weer bij Ans. Ze heeft me zeven jaar geleden heel goed geholpen en voor een stuk minder geld kan ik iedere week bij haar langs. Natuurlijk weet ik dat diëten niet de oplossing is, maar ik moet toch iets?

Ondertussen blijf ik er in mijn voorstelling maar grappen over maken, zodat de tussenstop op de terugweg bij de McDonald's iets minder pijn doet. Volgende week begin ik met mijn dieet en dan gaan mijn beste vriendjes Suiker en Zout weer een tijdje uit logeren.



# Zeven jaar clean

**D**eze week vier ik het feit dat ik zeven jaar clean en nuchter ben.

Ik ben in die tijd een compleet ander mens geworden. En dan bedoel ik niet alleen qua persoonlijkheid en mentaliteit, maar ook letterlijk. Het lichaam heeft namelijk zeven jaar nodig om al zijn cellen te vernieuwen. Ook jij bent dus letterlijk een compleet ander mens dan je zeven jaar geleden was.

Het is vandaag 84 *Dry January's* achter elkaar geleden dat ik voor de allerlaatste keer een geestverruimend middel tot me nam. Bij mij was de reden om te stoppen niet dat ik dacht: goh, misschien is het beter voor me als ik eens wat minder drank en drugs doe. Nee, ik realiseerde me dat ik bezig was mezelf dood te gebruiken. Iedere dag rookte ik tien gram wiet en snoof, slikte en inhaleerde nog veel meer andere middelen als ik daar het geld voor had. Mijn leven was een complete puinhoop en ik verwaarloosde niet alleen mijzelf, maar ook de mensen om mij heen.

Na een tijdje clean zijn, leerde ik dat ik heel lang emoties heb willen verdoven... en dat de drank en drugs dus niet het echte probleem waren, maar al heel lang een overlevingsmechanisme waren voor het echte probleem eronder, namelijk: eenzaamheid, verdriet en woede. Die ik niet wilde voelen en dus op alle mogelijke manieren probeerde te sussen.

Het belangrijkste om van je verslaving af te komen is natuurlijk stoppen met geestverruimende middelen nemen. Maar daarna is het wel noodzakelijk om zo snel mogelijk aan de slag te gaan met de onverwerkte emoties en trauma's die daar dus onder zitten. De afgelopen zeven jaar ben ik bijna constant in therapie geweest, op heel veel verschillende manieren, om mezelf beter te leren kennen en doorgronden.

Binnen de sport zeggen ze weleens dat zelfdiscipline en doorzettingsvermogen belangrijker zijn dan talent en aanleg. Ik maak zelf vaak de vergelijking met Messi en Cristiano Ronaldo. Ronaldo heeft relatief gezien veel harder moeten werken dan Messi, omdat hij geboren is met minder talent dan Messi. Mijn hele leven benijd ik Cristiano Ronaldo al, juist omdat hij veel harder heeft moeten trainen dan Messi. Toch is het niet zo dat Messi nooit heeft hoeven trainen. Hoe getalenteerd hij als klein jongetje ook was, ook hij heeft zich moeten ontwikkelen en heeft daarvoor doorzettingsvermogen nodig gehad. Als hij met zijn talent op de bank was blijven zitten, dan had er nooit iemand zijn zoontje Lionel genoemd als eerbetoon aan de beste voetballer aller tijden.

Met afkicken van een verslaving is het niet anders. Je moet de drive hebben om clean te worden, maar daarna is het een duurloop. Een kwestie van een lange adem. Ze zeggen binnen de verslavingszorg niet voor niets: *'One day at a time'*. Omdat het concept 'nooit meer drugs of alcohol gebruiken' veel te groot is. Het is behapbaarder om dit op te knippen in periodes van 24 uur. Als je tegen Messi, toen hij nog een klein jongetje was, had gezegd dat hij nog 10.000 keer zou moeten trainen in zijn carrière, dan was hij er ook mee gestopt, denk ik.

Voor mij heeft het ook geen zin om te teren op het harde werk dat ik al heb gedaan. Alleen vandaag telt. Elke nieuwe dag zorgt ervoor dat ik scherp blijf op mijn drugsverleden en mijn toekomstige herstel. Zeven jaar clean zijn is daarom niks meer waard dan één of twee jaar. Sommige mensen gaan zover in hun *one day at a time*-principe dat ze pas tellen vanaf het moment dat ze zijn opgestaan. Als je dit leest en voor 07.00 uur op was, dan ben je vandaag dus langer clean dan ik.

# Ademwerk

Zondagochtend, P11ek, Amsterdam-Noord. Terwijl andere mensen uitslapen, een kater verwerken of zich afvragen waar hun linkerschoen is gebleven, lig ik op een matje in een koude loods te hyperventileren onder begeleiding van een man met een rustgevende stem. Om me heen liggen minstens twintig anderen, allemaal met dezelfde intentie: ademhalen tot we iets voelen. Dit heet dus 'verbonden ademhalen'. Ik had me vooraf ingelezen en het klonk als een soort gecontroleerde trip zonder drugs, dus ik dacht: waarom ook niet? Maar op het moment dat we beginnen merk ik dat mijn lichaam andere plannen heeft.

Na exact vier minuten en dertig seconden krijg ik een allesoverheersende trek in... alles. Alsof mijn brein in een noodvergadering besluit dat ik NU een kwart pond kaas, drie Twixen en een pak koekjes moet consumeren. Anders stort het hele systeem in. Mijn hele lijf schreeuwt om verdoving, afleiding, suiker, vet, een allesomvattende troostdeken van fastfood. Ik

overweeg serieus om op te staan, mijn auto in te springen en zonder omkijken naar de McDonald's te scheuren. Maar ik blijf liggen. Met moeite. Want ik voel ook dat dit misschien niet gewoon 'zin in een snack' is, maar iets wat dieper ligt. Iets wat ik altijd wegeet, weg-druk, wegren.

Ik lig dus gewoon door te hijgen op die mat en het wonderlijke gebeurt: het trekt weg. Niet in één keer, maar geleidelijk. Alsof mijn lichaam een beetje teleurgesteld toegeeft: 'Nou vooruit dan maar, we zullen het dan eens gewoon voelen.' En daar lig ik dan, ademend als een maniak, met tintelende handen en een licht euforisch gevoel. Alsof ik loskom van iets waardoor ik me altijd in de houdgreep heb laten nemen. De obsessie die ik zo goed ken, is weg. Echt weg. Niet verdrongen, niet genegeerd, maar simpelweg opgelost in de golven van mijn ademhaling. Ik heb nog nooit eerder zoiets ervaren. Dit is geen simpele ademhalingsoefening, dit is baanbrekend.

Dan komt het ijsbad.

Voor de meeste mensen is dit hét moment waarop ze hun grenzen verleggen. Voor mij is het een peulenschil. Ik heb al heel vaak in ijsbaden gelegen, dus qua kou weet ik wat me te wachten staat. Maar waar ik geen rekening mee heb gehouden, is dat het bad nogal aan de krappe kant is. En dat het, zodra ik erin ga zitten, letterlijk overloopt. Water klotst over de rand, mijn onzekerheid stijgt evenredig. Om me heen staat de rest van de ademgroep te kijken naar mij en mijn kolossale lijf, nieuwsgierig of ik het volhoud. En daar, terwijl ik in dat

overvolle bad met smeltend ijs zit, voel ik mijn ademhaling versnellen. Niet door de kou, maar door de bliken. Ik denk terug aan de verbonden ademhaling. Ik dwing mezelf om diep in te ademen, langzaam uit te ademen. En het werkt. De schaamte ebt weg, net als de kou.

Als ik eruit stap, voel ik me licht. Alsof er iets verschoven is, of op zijn minst in de juiste richting kraakt. Ik schrijf me direct in voor nog een paar sessies. Want als ademhalen zoveel kan losmaken, dan zit hier iets wat ik beter moet onderzoeken. En ik ben vastberaden om dat te doen. Zonder een tussenstop bij de McDonald's.