

# Onderzoek: negen op de tien vrouwen herkent zichzelf niet meer na groot gewichtsverlies

*Terwijl het gebruik van afslankmedicatie zoals Ozempic en Wegovy explosief groeit, blijft de mentale kant van gewichtsverlies vrijwel onbesproken. Nieuw onderzoek onder meer dan 111 vrouwen laat zien hoe groot die blinde vlek is.*

**Dongen, maart 2026** — Meer dan 95 procent van de vrouwen die significant gewicht verloren, herkent zichzelf niet meer in de spiegel. Ze pakken in de winkel automatisch een te grote kledingmaat. Ze geloven de complimenten van anderen niet. En ze zien zichzelf op foto's soms even niet herkennen als zichzelf. Dit blijkt uit onderzoek van LOUBOUDOIR onder 111 vrouwen die tussen de tien en meer dan vijftig kilo afvielen.

Het onderzoek werd in maart 2026 uitgevoerd door Malou Thomassen, boudoird fotograaf bij LOUBOUDOIR in Dongen. “Ik fotografeer regelmatig vrouwen die veel zijn afgevallen en ik hoorde steeds dezelfde verhalen. Het lichaam verandert, maar het hoofd loopt achter. Ik wilde weten hoe breed dit leeft.”

Breed, zo blijkt. Van de 111 respondenten zegt 62 procent het gevoel “heel erg” te herkennen. Slechts vijf vrouwen zeggen er niets van te herkennen.

## De Ozempic-generatie en wat niemand vertelt

De timing van het onderzoek is niet toevallig. Het gebruik van GLP-1 medicatie zoals Ozempic, Wegovy en Mounjaro neemt snel toe. Bijna een kwart van de respondenten (25 van de 111) viel af met behulp van dit soort medicatie. Twintig vrouwen ondergingen een maagverkleining of gastric bypass. De rest deed het via leefstijlverandering, sport en calorietekort.

Wat de methode ook was, het psychologische patroon is vrijwel identiek. Vrouwen die in korte tijd veel afvallen door medicatie lopen tegen precies dezelfde ervaringen aan als vrouwen die jarenlang bezig waren. Het lichaam past zich aan, het zelfbeeld niet.

*“We praten veel over hoe je afvalt. Over wat je eet, welke injectie je neemt, of je geopereerd wordt. Maar wat er daarna in je hoofd gebeurt, dat gesprek voeren we nauwelijks.”*

## Klein kledingstuk, grote psychologie

Een van de meest herkenbare ervaringen in het onderzoek is wat Thomassen het kledingmaat-fenomeen noemt. Tientallen vrouwen beschrijven onafhankelijk van elkaar hoe ze in een winkel nog steeds automatisch naar de grotere maten grijpen, ook na jaren van gewichtsverlies.

*“Online kleding kopen gaat bijna niet. Toen ik maat 50/52 had, bestelde ik kleding en het paste altijd. Nu met maat 40 heb ik allerlei maten in de kast. Van maat 38 tot 44.”*

*“Ik zag een geweldig leuk shirt hangen. One size fits all. Ik dacht dat ik er met geen mogelijkheid in zou passen, maar hij zat zelfs ruim. Mijn eigen formaat inschatten is ontzettend moeilijk.”*

## Anderen zien het eerder

Naast het zelfbeeldprobleem beschrijven veel vrouwen ook de pijnlijke keerzijde van complimenten. Ze worden vriendelijker behandeld, meer opgemerkt, anders benaderd. En dat roept een vraag op die moeilijker te verteren is dan de complimenten zelf.

*“Dat mensen je veel complimenten geven en hoeveel beter je eruit ziet. Dat maakt me verdrietig om mijn oude ik. Want zij was ook leuk en slim en aardig, alleen met wat extra kilo's.”*

Bijna twintig vrouwen noemen de veranderde sociale behandeling als een van de moeilijkste dingen na het afvallen.

## Foto als spiegel

Uit het onderzoek blijkt ook dat foto's een bijzondere rol spelen in het herstelproces van het zelfbeeld. Veel vrouwen beschrijven dat ze op foto's eerder zien wat anderen al zien, sneller dan in de spiegel.

63 procent van de respondenten heeft er ooit over nagedacht om haar transformatie professioneel te laten vastleggen. Elf vrouwen hebben het al gedaan. De voornaamste reden voor degenen die het willen maar nog niet deden: onzekerheid en angst. Niet kosten.

*“Ik wil het graag, maar voel me nog heel erg onzeker. Tegelijk denk ik: als ik het doe, geef ik mezelf het mooiste cadeau dat ik mezelf ooit heb gegeven.”*

Thomassen ontwikkelde op basis van deze inzichten een speciale fotosessie voor vrouwen die een grote fysieke transformatie hebben doorgemaakt. “Niet om ze mooier te laten lijken dan ze zijn. Maar om ze te laten zien wat er al is.”

## Over het onderzoek

Het onderzoek werd uitgevoerd via een online vragenlijst in maart 2026. In zeven dagen namen 111 vrouwen deel. De vragen richtten zich op ervaringen rondom gewichtsverlies, zelfbeeld en het vastleggen van een transformatie op foto. Alle antwoorden zijn anoniem verwerkt. Het volledige rapport is beschikbaar op aanvraag.

## Over LOUBOUDOIR

LOUBOUDOIR is een boudoirstudio gevestigd in Dongen, Noord-Brabant. Fotograaf Malou Thomassen fotografeert vrouwen van alle leeftijden, vormen en achtergronden. Haar werk richt zich op het zichtbaar maken van wat vrouwen zelf soms niet meer zien.

**Website:** [louboudoir.nl](https://louboudoir.nl)

**Transformatie fotoshoot:** [louboudoir.nl/boudoir-fotoshoot-na-afvallen](https://louboudoir.nl/boudoir-fotoshoot-na-afvallen)

**Onderzoeksblog:** [louboudoir.nl/meer-dan-100-vrouwen-deelden-hun-ervaring](https://louboudoir.nl/meer-dan-100-vrouwen-deelden-hun-ervaring)

---

## Noot voor de redactie

- Het volledige onderzoeksrapport is beschikbaar op aanvraag
- Malou Thomassen is beschikbaar voor interview (schriftelijk, telefoon of op locatie in Dongen)
- Respondenten die bereid zijn hun verhaal publiekelijk te delen worden op aanvraag gezocht
- Beeldmateriaal van de studio op aanvraag

**Contactpersoon:** Malou Thomassen · +31648937734