

# TIPS VOOR ALLEDAG GEZOND

CHANTAL VAN DER LEEST

## Afvallen is voor ons bijna onmogelijk door al die verleidingen



Half Nederland heeft overgewicht. Dat ligt niet aan een gebrek aan wilskracht, zegt gedragspsycholoog Chantal van der Leest. Het is lastiger dan ooit om op gewicht te blijven.

Zo, de vakantie zit er weer op en de vakantiekilo's er weer aan. Tijd voor het traditionele afvallen. Nu ken ik als psycholoog een heleboel tips. Van een eetdagboek bijhouden en boodschappenlijstjes schrijven tot eetafspraken met jezelf maken die je helpen bij de borrels en eetverleidingen. Maar eerlijk is eerlijk: de kans dat je hiermee langdurig op een gezond gewicht blijft, is teleurstellend klein.

Het is alsof we als diëtisten en psychologen mensen leren om zo goed mogelijk Pac-man te spelen. Ken je dat oude computerspelletje? Daarin ben je een geel happertje en moet je alle stipjes in een doolhof zien op te eten. Voor fruit, zoals kersen of aardbeien, krijg je bonuspunten. Maar pas op voor de vier gekleurde spookjes die rondlopen. Loop je daar tegenaan, dan ben je af.

Zo gaat het ook in de echte wereld. We lopen rond in een wereld vol eten. De spookjes zijn ongezonde snacks die zich opdringen, je moet ze zien te ontlopen. Het is een lastig spelletje, sommige mensen zijn er beter in dan anderen. En dan is er ook nog iets vreemds aan de hand: we worden met z'n allen steeds slechter in ongezond eten ontwijken. Had in 1981 een derde van de volwassenen overgewicht, in 2022 was dat meer dan de helft.

Er wordt vaak gedacht dat we mensen meer informatie

moeten geven, of handvaten. Dus staan experts met allerlei voorlichtingsfolder-tjes te wapperen: loop niet tegen een spook aan. Alsof je dat zelf niet kunt bedenken. Hebben mensen tegenwoordig dan geen wilskracht meer? Denken ze niet meer aan een gezonde oude dag?

**De waarheid is:** we zijn nog precies dezelfde mensen als in 1981, maar het spel is door de jaren heen veranderd. Er lopen nu honderden spoken rond die sluw en sneller zijn dan ooit. Voedselabrikanten gebruiken zoveel psychologische trucs om jou aan het eten te krijgen, dat daar niemand tegen is bestand. Ze dokteren

precies uit hoe hun product aanzet tot dooreten en je daarbij zo min mogelijk verzadigd raakt. Supermarkten stunten met ongezonde producten, ze zetten ze prominent in zicht. In de horeca is het aanbod overwegend ongezond en zelfs in sommige ziekenhuizen liggen de saucijzenbroodjes en appel-flappen voor het grijpen.

**Uit een groot** overzichts-onderzoek uit 2022 blijkt dat de grootste klappers voor de volksgezondheid uit de eigen leefomgeving komen: meer gezond aanbod, stoppen met reclame voor ongezonde producten en financiële steun voor mensen met een laag inkomen, zodat gezonde voeding voor iedereen toegankelijk is. Het ligt niet aan ons dat we zo slecht zijn geworden in het afvalspel, het is tijd dat de regels weer eerlijk worden.

Er lopen honderden spoken rond die sluw zijn dan ooit

## 'Je bent samen verantwoordelijk voor je rela

rela

# SCHEIDEN MET ZO MIN MOGELIJK LIJDEN

Na de zomervakantie stijgt het aantal scheidingen met 30 procent. Hoe blijf je als ex-partners respectvol met elkaar omgaan?

ELLEKE VAN DUIN

Volgens scheidingsadvocaten kun je de kloep gelijkzetten: september is de drukste maand van het jaar als het gaat om scheidingsaanvragen. Het aantal ontbonden huwelijken stijgt na de zomervakantie met 20 tot 30 procent. Op vrijdag 15 september is het daarom de Dag van de Scheiding, in 2010 in het leven geroepen door de Vereniging van familie- en erfrechtadvocaten en scheidingsmediators. Met die dag wil de vereniging het proces rondom echtscheidingen zien te verbeteren, zodat (ex-)partners zorgvuldig en respectvol uit elkaar gaan.

„De vakantie is een katalysator van een relatiebreuk”, zegt Sabine Ziekman-Meijerink, familierecht advocaat bij Rietmeesters Advocaten in Utrecht. „Stellen zijn ineens 24/7 samen en worden met elkaar geconfronteerd. Als de relatie goed zit, kan een vakantie de band verbeteren, maar zit het niet goed dan valt dat extra op. Je ziet ineens alles van elkaar waar je thuis door de waan van de dag vaak minder aandacht aan besteedt. Mocht het ook nog slecht weer zijn of het huisje tegenvallen, dan kunnen de spanningen hoog oplopen en komt bij terugkomst het hoge woord eruit: ik wil scheiden.”

Ziekman-Meijerink: „Degene die de knoop doorhakt, loopt er waarschijnlijk al langer mee rond. Daardoor is hij of zij in zijn of haar hoofd vaak al tien stappen verder. Lastig, want de ander moet dan nog het rouwproces door en voelt voorlopig vooral verdriet en boosheid.”

Juist daarom vergt dit geduld van degene die de mededeling doet en de meeste haast heeft. „Een scheiding gaat zo snel als degene die de meeste tijd nodig heeft om eraan te wennen”, aldus Ziekman-Meijerink.

### Respect voor elkaar

Ziekman-Meijerink raadt emotionele partners altijd aan om eerst met een coach, psycholoog of relatietherapeut te praten. „Niet om de relatie te redden, maar om respect voor elkaar te kunnen blijven opbrengen, zodat ze bij mij aan tafel dezelfde taal spreken. Want dat is het belangrijkste: dat je in overleg blijft, elkaar iets gunt. Je bent verplicht het zo goed mogelijk voor elkaar te regelen. Helemaal als er kinderen bij betrokken zijn.”

Ook Meta Herman de Groot, therapeut en coach op het gebied van relatie, ouderschap en persoonlijke ontwikkeling heeft het in deze tijd druk met scheidende stellen. „In eerste instantie willen alle stellen in goede harmonie uit

elkaar. Maar omdat er meestal veel pijn onder die intentie ligt, triggeren partners elkaar toch en dan vliegen ze relatief snel uit de bocht. Zo kun je elkaar alsof nog emotioneel verwonden.”

'Ik hoor vaak: 'Goh, reageer ik echt zo heftig?'

Wat haar opvalt, is dat de een vaak te veel op de ander is gericht. „In plaats van voor zichzelf te zorgen, was die partner tijdens de relatie vooral gefocust op de ander pleasen. Tijdens de scheiding slaat dat om en is diegene vooral bezig met de ander aanklagen. Door voortdurend rekening te houden met de partner, zitten ze aan het eind van de rit met veel niet-ingeloste verwachtingen. Dat leidt tot diepgewortelde frustratie en veel verwijten. Het belang van 'de kinderen centraal stellen' verdwijnt dan naar de achtergrond en een vechtscheiding ligt op de loer.”

Wat haar opvalt, is dat de een vaak te veel op de ander is gericht. „In plaats van voor zichzelf te zorgen, was die partner tijdens de relatie vooral gefocust op de ander pleasen. Tijdens de scheiding slaat dat om en is diegene vooral bezig met de ander aanklagen. Door voortdurend rekening te houden met de partner, zitten ze aan het eind van de rit met veel niet-ingeloste verwachtingen. Dat leidt tot diepgewortelde frustratie en veel verwijten. Het belang van 'de kinderen centraal stellen' verdwijnt dan naar de achtergrond en een vechtscheiding ligt op de loer.”

### Angst voor de angst

Niet dat mensen elkaar kwaad willen doen, maar ze worden geconfronteerd met hun eigen angst. „Angst voor het verlaten worden, het onthechttingsproces en wat de toekomst brengt. Doordat al deze zaken tijdelijk samenkomen in een snelkookpan, kan iemand onberekenbaar worden”, aldus Herman de Groot.

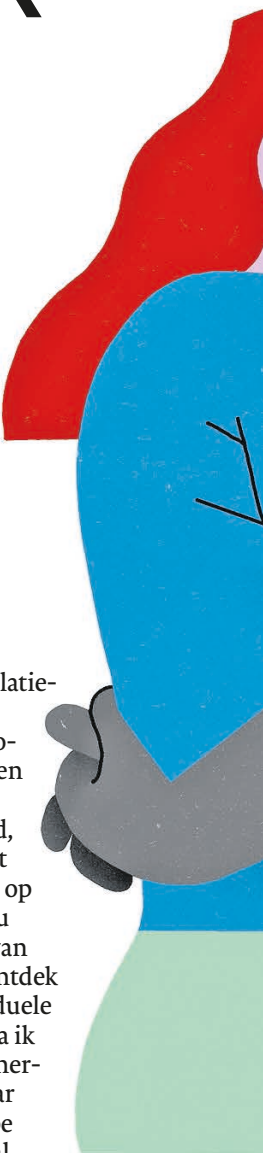
Daarom zet zij de scheidende partners in eerste instantie om de tafel. „Dan zie ik de dynamiek tussen hen, zie ik hoe ze met elkaar omgaan en zich tot elkaar verhouden. Vervolgens spreek ik ze apart. Dan zijn ze vaak meer open. Ik wil

niet alleen hun relatiebiografie horen, maar hun hele biografie. Waar komen ze vandaan, hoe zijn ze opgegroeid, wat maakt hen tot wie ze zijn? Als je op systemisch niveau naar het verhaal van herkomst kijkt, ontdek je direct al individuele pijnpunten. Zodra ik deze pijnpunten herken en vertaal naar de scheiders in spe zie je vaak dat er al meer bewustzijn ontstaat. 'Goh, reageer ik echt zo heftig?', hoor ik vaak.”

### Kinderen eerst

Zijn er kinderen in het spel, dan staan deze altijd voorop. „Het ouderschap blijft, er moeten afspraken worden gemaakt over en voor de kinderen, dus je moet vooral een goed ouderteam blijven”, stelt Ziekman-Meijerink. „Daarom is onderling overleg zo belangrijk. Sta je eenmaal bij de rechter dan zit je niet meer zelf aan het stuur en wordt er voor jou besloten. Vaak raakt een van de partners teleurgesteld en zakt dieper weg in zijn boosheid. Daar zijn kinderen altijd de dupe van.”

Op opvoeden zit geen enkele pauzeknop, zegt ook Herman de Groot. „Probeer de ouderrol te scheiden van je rol als partner. De eerste rouw van je scheiding moet je zelf verwerken. Je kunt er niet onderdoor, niet overheen: je moet er dwars doorheen. Als partner mag je verdriet hebben en emoties tonen, maar als ouder heb je



# tie én voor je scheiding'



ILLUSTRATIE LEVI JACOBS

vooral de taak om beschikbaar te zijn voor je kinderen. Richt je in de beginfase bijvoorbeeld op de opvoedtaken en het activiteitschema. Zet de praktische regels op papier en praat in die eerste, rauwe periode even zo min mogelijk met elkaar."

## Extra narigheid

Scheidende stellen zijn nogal eens huiverig om een professional in te schakelen. Omdat ze het gedoe vinden, of te duur. „Een huwelijk mag wat kosten, maar een scheiding moet altijd zo goedkoop mogelijk”, zegt Ziekman-Meijerink. „Wat veel mensen vergeten, is dat achteraf zaken regelen die op voorhand niet goed geregeld zijn, extra narigheid en kosten met zich meebrengen. Maar je bent toch niet voor niets getrouwd? Mijn advies: ga om de vijf jaar bij een

**‘Een huwelijk mag wat kosten, een scheiding niet’**

notaris langs voor een juridische check. Zijn de huwelijkse voorwaarden nog van toepassing? Al klinkt het cliché, ik zie nog elke dag stellen die trouwen en kinderen krijgen, waarna zij minder gaat werken en hij

meer gaat werken en dus meer verdient. Dan groeit het snel scheef.”

Je bent samen verantwoordelijk voor je relatie, zegt ook Herman de Groot. „En dus ben je ook samen verantwoordelijk voor de scheiding. Daarom vraag ik altijd: wat heb jij nodig van de ander om er zelf zo goed mogelijk uit te komen? Zo voorkom je dader-slachtoffergedrag. Mensen die blijven hangen

in verwijten maken, hebben vaak tijdens de relatie niet goed genoeg voor zichzelf gezorgd. Je bent zelf verantwoordelijk voor het geluk in je relatie. Zeker omdat je een ouder blijft, is het belangrijk dat je je scheiding aanvaardt en draagt. Zo creëer je veerkracht die je ook doorgeeft aan je kinderen.”

## TIPS VAN DE EXPERTS VOOR EEN NETTE SCHEIDING

**1** Zoek zo spoedig mogelijk deskundige begeleiding. Ga naar een coach, een mediator of een advocaat gespecialiseerd in familierecht. Een neutraal persoon heeft geen oordeel, maar adviseert en houdt jou zo nodig een spiegel voor.

**2** Neem de tijd om te scheiden. Bereid je rustig voor en laat je niet opjagen of onder druk zetten door een ex met haast.

**3** Zet de kinderen centraal, zij zijn het allerbelangrijkst. Belangrijker dan jouw verdriet of boosheid. Zorg dat je een goede ouder-kindrelatie houdt of krijgt. Is dat moeilijk, zoek dan ook daarvoor hulp.

**4** Vind je dat je recht hebt op een onderhoudsbijdrage of alimentatie? Zet eerst op een rijtje wat je uitgeeft aan jezelf. Wees redelijk: aan valse bescheidenheid heb je niets, aan torenhoge kostenposten ook niet.

**5** Praat niet lelijk over de ander. Gun je kind(eren) de andere ouder, ook al ben je boos of voel je je verraden. Daar heeft je kind geen boodschap aan.

**6** Kies je uitlaatklep met zorg. Zoek een paar mensen met wie je praat. Dat voorkomt geroddel en je verhaal blijft in de context.

**7** Bel je met vrienden, kijk dan of de kinderen buiten gehoorafstand zijn. Ze kunnen gevoelige informatie niet aan en voelen zich snel verantwoordelijk.

**8** Huilen is niet erg, maar doe het gedoseerd. Projecteer je pijn niet op de kinderen. Zeg niet: 'wij zijn verlaten', als je partner doorgaat met een ander, want dan wordt het een collectieve pijn. Zeg ook tegen je kind dat het niet voor jou hoeft te zorgen.

**9** Stem af wat jullie de kinderen vertellen over de scheiding en breng de boodschap samen. Wees duidelijk: we gaan uit elkaar maar blijven altijd jullie ouders.

**10** Iedereen kan een scheiding te boven komen. Mits je naar jezelf kunt en durft te kijken. Je bent samen verantwoordelijk voor de relatie én voor een goede scheiding.

## VRAAG AAN DE SPECIALIST

► Ook een vraag? zo@dpgmedia.nl

VOEDINGSDESKUNDIGE KARINE HOENDERDOS

### Ik gebruik rijstolie om te bakken en te braden, is dat beter dan olijfolie?



**Rijstolie is een prima keuze om mee te bakken en te braden.** Het is een neutraal smakende olie die tot hoge temperatuur kan worden verhit. Andere neutraal smakende oliesoorten zijn bijvoorbeeld zonnebloemolie, arachideolie (pindaolie), maisolie, raapzaadolie, slaolie (een mengsel van verschillende oliesoorten) en sojaolie. Al deze soorten zijn

geschikt om te bakken, braden en frituren. Bij deze bereidingstechnieken wordt de olie tussen de 180 en 230 graden verhit en niet elke olie kan daar tegen. **Ook gewone olijfolie** is geschikt om te bakken, braden en frituren, maar gebruik daarvoor geen extra vierge olijfolie. Deze olie bevat namelijk nog wat smaakstoffen en is daardoor weliswaar hartstikke lekker, maar bij verhitting boven de 180 graden breken die smaakstoffen af, gaat de olie walen of roken en dat is niet gezond.

**Ook lijnzaad-, noten-, sesam- en druivenpitolie** zijn niet geschikt om mee te bakken of te frituren. Gebruik deze meer smakvolle oliesoorten voor koude bereidingen, zoals een sladressing, een sausje, dip er brood in of gebruik een scheutje over de pasta. Bewaar olie overigens altijd op een donkere plaats zoals een keukenkastje.

RELATIETHERAPEUT JEAN-PIERRE VAN DE VEN

### Wat is een situationship? Mijn vriend zegt dat we dat hebben



**Een situationship is reuze hip,** alle jongeren tot 25 jaar hebben er een. Of eigenlijk, ze hebben er verschillende tegelijk. Want dat is het voordeel, of het nadeel natuurlijk, van een situationship: je verplicht je tot niets. Mensen zoals je vriend zeggen eigenlijk: ik

hou op dit moment vreselijk veel van je. Deze situatie, waarin we samen zijn, betekent dat we nu samen zijn. Verder niets. En je weet nooit wat een dag nog meer kan brengen.

**Wij psychologen noemen dit een double bind.** Je vriend zegt twee dingen tegelijk die het tegenovergestelde betekenen van elkaar. Hij zegt dat jullie samen zijn, maar niet samen. Zolang jij deze twee dingen ook wilt, is er niets aan de hand. Maar als dat niet zo is, zou ik je vriend niet meer je vriend noemen, maar op z'n Amsterdams: je bijgoochem.

GZ-PSYCHOLOOG HANANE EL HACHIOUI

### Schaadt heftig dromen, zoals over mijn overleden vader, uiteindelijk mijn nachtrust?



**Als je heftige dromen of nachtmerries hebt** waarbij je regelmatig wakker wordt, dan heeft dit inderdaad een nadelig effect op je nachtrust. Dit merk je ook aan het feit dat je in de ochtend niet uitgerust bent. Het hoeft op zich niet direct een probleem te zijn. Er wordt namelijk gedacht dat we tijdens onze

droomslaap, ook wel genoemd REM-slaap (Rapid Eye Movement), allerlei informatie en emoties verwerken.

**Het is dan ook niet ongewoon dat we dromen over dierbaren die onlangs overleden zijn, of over andere heftige gebeurtenissen, en daardoor een periode niet goed slapen.** Naarmate we datgene verwerken wat ons bezighoudt, zal het slapen beter gaan. Maar is je vader al jaren geleden overleden, dan is er waarschijnlijk sprake van onverwerkte gevoelens. Ga na waar dit mee te maken heeft. Praat er ook over met je dierbaren.