

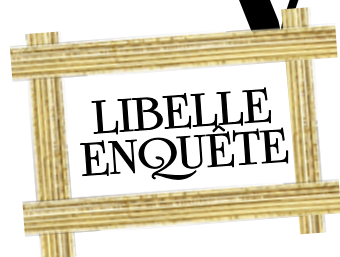
Psychologie van alledag
LIJNEN

HOE? WAAROM EN VOOR WIE?



Even een kleine adempauze. Voor grote en kleine vragen, belangrijke en minder belangrijke dilemma's. En voor verfrissende inzichten en nieuwe antwoorden.

• WÉÉR EEN DIEET • GEEN TAART? WAT ONGEZELLIG! • HOE KRIJG IK MIJN MAN AAN LIJN?



WÉÉR EEN DIEET

WAAROM? EN VOOR WIE?

Tekst: Femke Sterken. Illustraties: Tessa de Graaf



Schrik niet: vrouwen zijn zeventien jaar van hun leven bezig met lijnen, blijkt uit Brits onderzoek. Terwijl uit een Libelle-enquête blijkt dat het resultaat bedroevend is. Waarom dan toch al die moeite? Dieetfanaat Femke Sterken ontdekte dat vrouwen vooral lijnen... voor elkaar.

Ik ken werkelijk geen enkele vrouw die nog nooit op dieet is geweest. Nee, ik lieg. Ik ken er één: mijn moeder. Zij is de meest beheerste vrouw die ik ken. Matigheid is haar credo. Een credo dat mij volledig vreemd is. Sinds ik in 1998 het huis uit ging en alleen nog verantwoording aan mezelf hoefde af te leggen, kwam er zeker vijftien kilo bij. Vandaar dat ik elk jaar wel een nieuwe manier van afvallen probeer. Dieetshakes, Montignac, Sonja Bakker, het VADH-dieet (Van Alles De Helft), *Het geheim van slanke mensen* lezen, WeightWatchers... Noem het, ik heb het gedaan. Soms levert het wat op, maar meestal is het resultaat een paar maanden later al tenietgedaan. Vervolgens begin ik met iets nieuws. Hoeveel tijd ben ik er al aan kwijtgeraakt? En misschien wel belangrijker: hoeveel tijd gá ik er nog aan besteden? De Britten concludeerden een paar jaar geleden dat een vrouw ruim 6200 dagen van haar leven lijnt. Zeventien jaar. In die tijd verliest een lijnende vrouw gemiddeld negen keer haar lichaamsgewicht.

Liever te dun dan te dik

Zo'n 90% van onze lezeressen volgt weleens een dieet. Dit blijkt uit een online enquête op Libelle Daily. Van deze groep doet 33% meerdere pogingen

'Slank' staat in onze westerse samenleving voor 'mooi'

per jaar en 70% heeft in 2014 nog gelijnd. Opvallend is dat eveneens 70% van de ondervraagde vrouwen aangeeft dat diëten bij hen niet tot effectieve gewichtsverandering heeft geleid.

Waarom zijn we zo bezig met ons gewicht? Gaat het ons om aanzien, betere sex (want zekerder over ons lichaam), leukere vriendinnen? De meeste ondervraagden beweren dat ze puur voor zichzelf willen afvallen; vanwege hun gezondheid en om beter in

LIBELLE ENQUÊTE

DE CIJFERS

- 23% voelt zich gelukkiger na een dieet
- 20% voelt zich mooier na een dieet
- 0,13% gaat op dieet om haar sexleven een impuls te geven
- 20% is in 2014 meer dan drie keer op dieet geweest
- 12% wil graag dat haar partner op dieet gaat
- 47% vindt dat haar partner niet op dieet hoeft
- 34% wil 0-5 kilo afvallen
- 23% wil 11-15 kilo afvallen
- 4% begint elke maand opnieuw aan een dieet

hun vel te zitten. Dieetpsycholoog Heleen Ligtelijn zegt hierover: "Dat is een sociaal wenselijk antwoord. Uiteindelijk willen vrouwen slank zijn omdat ze daar zelfvertrouwen van krijgen. Slank staat in onze westerse samenleving gelijk aan 'mooi'." Gek eigenlijk, want voor mannen geldt dit veel minder. Een man wordt er nauwelijks op aangekeken als hij een buikje heeft. Voor hem is het belangrijker dat hij in de juiste auto rijdt. In oorsprong is dat natuurlijk evolutionair te verklaren: voor vrouwen waren in de oudheid schoonheid en vruchtbaarheid belangrijk, voor mannen macht en status. Zo simpel is het niet meer, daar ben ik van overtuigd. Macht en status zijn tegenwoordig ook voor vrouwen van belang. Maar toch wil ik liever op de uitgemergelde Calista Flockhart lijken (u kent haar wel, van die advocatenserie *Ally McBeal*) dan op de obese Roseanne Barr (uit

de serie *Roseanne*). Volgens Hoogleraar Voeding en gezondheid Jaap Seidell heeft dat alles te maken met de maatschappij waarin we leven. "In de minder bedeelde werelddelen, zoals in Afrika, geeft een vol figuur je een bepaald aanzien. Het betekent namelijk dat je genoeg geld hebt om eten te kopen. Maar in onze westerse wereld van overvloed heb je juist een streepje voor als je je kunt beheersen. Wie de luxe heeft om te kiezen voor *superfoods* en een personal trainer straalt succes uit. Vooral de media laten ons dat geloven."

Dat de media zo bepalend zijn voor het zelfbeeld van vrouwen komt duidelijk naar voren uit het onderzoek *Nederlanders en hun lichaamsbeeld* van psycholoog Liesbeth Woertman (hoofddocent klinische en gezondheidspsychologie aan de Universiteit Utrecht). De conclusie? Mensen die zichzelf mooi vinden, kijken minder televisie. Vrouwen blijken meer beïnvloedbaar te zijn door de media dan mannen. Met name door de hoeveelheid beelden van perfecte vrouwen die ze krijgen voorgeschoteld en de impact die dat heeft. Hoewel de druk op mannen ook steeds groter wordt om te voldoen aan een schoonheidsideaal, blijft die nog achter bij het ideaal dat vrouwen wordt voorgeschoteld. Zo komen vrouwen dus aan hun chronisch lage zelfbeeld. We kijken in de spiegel en zien alleen de vetrolletjes. Het is zelfs zo erg dat, als je ons naar plaatjes laat kijken van vrouwen met verschillende maten en vraagt op wie we onszelf vinden lijken, we kiezen voor een vrouw die dikker is dan wijzelf.

Slank = succesvol

Als iemand tegen mij zegt: "Wat ben je dun geworden", vat ik dat op als een compliment. En als een vrouw in mijn omgeving enorm is aangekomen, worden daar meteen opmerkingen over gemaakt. Achter haar rug, dat wel. De Libelle-enquête bevestigt dat: zo'n 50% van de vrouwen voelt zich beoordeeld ▶

MAKKELIJKER VOOR MANNEN

Lijnen is voor veel vrouwen een levensstijl, terwijl veel mannen slechts één keer besluiten dat ze kilo's kwijt moeten en er dan vol voor gaan. Bedenk dat het verschil in hormoonhuishouding ook een rol speelt: oestrogeen (waarvan een vrouw meer heeft dan een man) moedigt de vetopslag aan, terwijl mannen vaak meer spieren hebben en daardoor meer calorieën verbranden.

Conclusie: we kunnen er écht niks aan doen!

NIEUWTJES

SJOEMELLEN

Waar het bij afvallen echt om gaat, is gedragsverandering. Stoppen met oude gewoontes en nieuwe gewoontes aanleren.

En dat is behoorlijk lastig. In haar boek *Je Bent Wat Je Doet* (Maven Publishing, € 18,50) legt hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk uit waarom van onze voornemens zo vaak niets terecht komt en hoe we kunnen stoppen met sjoemelen en uitstellen. Met humor en veel voorbeelden laat ze zien hoe we onszelf in de weg kunnen zitten en leert ze met tips en opdrachten om het beste uit jezelf te halen.

6 OP DE 10

13-jarige meisjes zijn bang om aan te komen en dik te worden.

Bron: University of Bristol.

AFVALSPONSOR

Succesvol afvallen? Vraag geld voor elke kilo die je kwijtraakt. Uit onderzoek van de Amerikaanse Mayo Clinic (ja echt: mayo!) blijkt dat mensen die een financiële beloning krijgen voor hun verloren kilo's hun dieet veel minder snel opgeven. Nu nog een sponsor zien te vinden...



NIEUWTJES

JONGENS

Het zijn niet alleen de meisjes die zich in de puberteit zorgen maken over hun uiterlijk. Ook jongens kunnen er last van hebben. Zo blijkt 17,9% van de jongemannen zich extreem veel zorgen te maken over hun gewicht. Over spiermassa, en dan vooral het gebrek eraan, maakt 9,2% zich druk, 2,5% van de jongens vindt zichzelf te dun. Onderzoek: Boston Children's Hospital.

DIKKE DAG

De zaterdag?
Weg ermee! Want op die dag eten we gemiddeld het meest en het vetst.

Bron: National Institutes of Health.



FLEXIBEL

Mensen zetten zich eerder ergens voor in als het doel dat ze willen bereiken flexibel is, blijkt uit onderzoek door de Florida State University en de Washington University. Stop dus met denken: ik wil vijf kilo afvallen. Wat beter werkt is: ik wil vier tot zes kilo afvallen. Zo'n flexibel doel heeft voor ons twee voordelen: het is haalbaar (vier kilo), maar tegelijkertijd ook uitdagend (zes kilo).

op haar gewicht door andere vrouwen. Het oordeel van mannen blijkt minder belangrijk te zijn. Misschien is het dat in eerste instantie wel, als we hem nog moeten veroveren, maar daarna (als de 'buit' binnen is) schamen we ons minder voor ons buikje tegenover onze partner dan tegenover andere vrouwen. Voor betere sex gaan we niet aan de lijn (al kan het een fijne bijkomstigheid zijn), voor leukere vriendinnen een klein beetje. Maar de Libelle-enquête laat zien dat we (na het sociaal wenselijke 'voor mijn gezondheid') toch vooral een dieet volgen om op te boksen tegen andere vrouwen. We willen slank zijn om in aanzien te stijgen. Een vrouw kan nog zo succesvol zijn, in haar werk, in de liefde of als moeder, maar o wee als ze overgewicht heeft... Dan valt al dat andere in het niet en hebben we een

Helaas: zodra we een doos bonbons krijgen, is het hek van de dam

reden om op haar neer te kijken. Het is toch eigenlijk triest. Dat we met z'n allen zo hard bezig zijn om een ideaal te bereiken dat ons opgelegd is door de buitenwereld. En wat misschien nog wel triester is: het lukt ons zelden. We beginnen vrolijk aan een nieuw seizoen WeightWatchen, verliezen een kilo of drie, durven al te dromen van een maatje kleiner en vervolgens krijgen we een doos bonbons cadeau die we in één avond in onze mond mikken. Dan is het hek weer van de dam en geven we op. Dieetpsycholoog Ligtelijn: "In de psychologie noemen we dit het *what the hell*-effect. Het komt veel voor bij vrouwen die diëten. Als ze een misstap hebben gemaakt, geven ze meteen maar helemaal op. Ze gaan bij de pakken neerzitten en praten zichzelf de grond in. Ik kan ook niks, denken ze. Mannen zijn wat

dat betreft rationeler. Als zij diëten en een avondje te veel biertjes drinken en borrelnoten eten, dan zoeken ze schuld graag buiten zichzelf (het kwam door die ene vriend die maar dronk bleef halen) en gaan de volgende dag vrolijk verder. Mannen die willen afvallen, behalen vaak sneller resultaat dan vrouwen. Ook omdat vrouwen meestal een enorme historie van lijnen achter de rug hebben en met allerlei complexen zitten."

Morgen begin ik

Nee toch? Dus mijn zusters en ik diëten ons suf, die mannen kopen over het algemeen gewoon een maatje groter (omdat hun succes niet afhangt van hun gewicht, maar van de grootte van hun auto), en als ze dan wel aan de lijn gaan, boeken ze ook nog eens sneller resultaat. Zijn mannen dan toch het sterke geslacht? Ik geef het op. De zak chips die me al de hele tijd aan ligt te staren, gaat nu open. En morgen? Morgen haal ik Sonja Bakker maar weer eens van zolder. Of Dr. Frank. En weet je wat ik ook ga doen? Gojibessen kopen! Het moet toch een keer lukken. Ik kan niet wachten op de gezichtsuitdrukking van mijn vriendinnen als ik in maatje 36 loop.



PS

WAT WE DOEN VÓÓR HET WEEGMOMENT

- Naar de wc gaan
- Alle kleren uittrekken
- Wachten tot het ochtend is
- Sieraden af (zelfs de trouwring!)
- De weegschaal iets gunstiger draaien
- Nat haar droogföhnen
- Een nieuwe weegschaal kopen (als de oude een te hoog gewicht aangeeft)
- Sporten

ZEG HET!

“Wat een gemier over je gewicht. Ik vind dat echt behoorlijk ongezellig”

Directe vragen, ontwijkende antwoorden, eerlijke meningen en onverwachte reacties: een gesprek kan álle kanten op gaan. Deze keer: het commentaar als je bedankt voor taart.

Gwen: “Welke wil jij? Ik heb dus slagroom, mokka, appel en even kijken... Hé, de chipolata is op! Hoe kan dat nou? Patrick, heb jij de laatste chipolata gepakt? Nou kan ik je zus niet eens meer chipolatataart aanbieden!”

Maaïke: “Geeft niks, ik bedank.”

Gwen: “Oké, welke wil je dan: slagroom, mokka of appel?”

Maaïke: “Nee, ik hoef geen taart. Dank je wel.”

Gwen: “Ik haal zo die chipolata onder je broers neus vandaan, hoor. Wil je die? Maar de appel is ook heerlijk. En de mokka. Nou ja,

ze smaken allemaal zalig.”

Maaïke: “Nee dank je, alleen koffie is prima.”

Gwen: “Kom, doe niet zo ongezellig, je bent toch niet op dieet of zo?”

Maaïke: “Ik let even een paar weken op wat ik eet.”

Gwen: “Wat? Waarom? Je ziet er toch hartstikke goed uit? Geen anorexia-kwaaltjes hier, hoor. Welke wil je?”

Maaïke: “Nee Gwen, ik wil echt niet.”

Gwen: “Nou ja! Wat ongezellig! Wat is dat nou?”

Maaïke: “Ik wil het gewoon niet uit de hand laten lopen, dus snoep ik

deze en volgende maand niet.”

Gwen: “Uit de hand laten lopen? Meid, je past twee keer in mij! Wat kun jij in hemelsnaam uit de hand laten lopen?”

Maaïke: “Ik merk dat er toch stiekem wat kilo'tjes bij zijn gekomen. En die kant wil ik niet op.”

Gwen: “Mijn kant bedoel je?”

Maaïke: “Nou nee, dat bedoel ik niet. Ik zat alleen niet meer zo lekker in mijn vel.”

Gwen: “Wat een gemier. Ik vind dat echt behoorlijk ongezellig.”

Maaïke: “Ja, dat vind ik inmiddels ook wel.”

Vraag het de psych

“Mijn man wordt steeds dikker. Hoe krijg ik hem zover om te gaan diëten?”

Goede raad is niet altijd duur. Een lezeres vraagt, de psycholoog antwoordt.

Bart Vemer, GZ-psycholoog (www.aeffectivity.com):

“U hebt blijkbaar een probleem met de groeiende omvang van uw man. Bent u weleens bij uzelf nagegaan waarom u daar moeite mee hebt? Is het vanwege zijn uiterlijk? Om gezondheidsredenen? Zo nee: probeer er eens bij stil te staan waarvan u last hebt en hoe erg dat nou eigenlijk voor u is. Kunt u leven met een echtgenoot die (steeds) dikker wordt? En dan uw man: heeft hij überhaupt een probleem met het feit dat hij aan het groeien is? Voor hetzelfde geld vindt hij het wel prima zo en wegen de voordelen van zijn levensstijl – een hapje hier, een glaasje daar, en niet overdreven veel bewegen – voor hem op tegen de nadelen. Als dat zo is, wordt het voor u trekken aan een dood

paard. Iemand past alleen uit eigen beweging zijn of haar levensstijl aan en dat vereist een grote motivatie. Vindt u man het wel prima zo, dan heeft het weinig zin om u er druk over te maken. Sterker nog, hem erop aanspreken werkt vaak averechts en geeft gemopper en gedoe over en weer. Dan bent u nog verder van huis: een dikke man én herrie in de tent. Als uw man ook vindt dat hij de weegschaal een halt toe moet roepen, vraag hem dan hoe u hem kunt helpen. Misschien is samen bewegen een idee. Of samen koken. Aanmoedigen, stimuleren, er samen iets leuks van maken: allemaal uitstekend. Maar pas op dat het niet uw verantwoordelijkheid wordt: hij zal het echt zelf moeten doen en niet te veel op u moeten leunen.”