

Wat eten we?

Verandering

Natúrlíjk geen suiker. Maar ook geen aardappels, pasta of brood: in veel moderne diëten zijn koolhydraten je vijand. Een leven zonder brood en pasta lijkt mij persoonlijk schier onmogelijk (aardappels zou ik nog net kunnen missen) maar toch is eten volgens de voorschriften van Pioppi of paleo hartstikke populair. Grote kans dat er in deze maand - kerstkilo's en goede voornemens - weer nieuwe aanhangers bijkomen.

Het is een aanlokkelijk idee: op een verregaande manier je voedingspatroon omgooien om een gezondere, slankere (gelukkiger!) versie van jezelf te worden. Maar helaas is zo'n radicale omwenteling zelden een succes.

In het begin nog wel misschien - door elke eetmethode waarbij je minder calorieën binnenkrijgt dan je verbrandt, val je af - maar niet op de langetermijn. Wie begint aan zo'n radicaal dieet, is vaak écht toe aan een verandering, zegt hoogleraar Arie Dijkstra (RUG), gespecialiseerd in gedragsverandering. „Je riem zit te strak. Je bent bang voor je hart, of je vreest dat je geen partner meer kunt vinden.“ Die angst is brandstof. Hij is om te zetten in grootse daden. Maar als je een tijdje lekker dieet, zegt Dijkstra, zakt-ie ook weer weg. En daarmee de motivatie om nooit meer witbrood met chocopasta te eten, om maar iets te noemen.

Schroef je ambities daarom liever wat terug. Dat klinkt niet logisch, maar je hebt veel meer aan nieuwe gewoontes die je daadwerkelijk volhoudt.

De nieuwe campagne van het Voedingscentrum, de Eetwiel, kan helpen. Zo'n eetwiel is een kleine verandering in je voedingspatroon: geen vla, maar vers fruit. Geen gewone kaas, maar hüttenkäse. Geen ham, maar een ei. Geen cola, maar water. Geen chocopasta, maar pindakaas (zonder toegevoegde suiker).

Het Voedingscentrum probeert ons daartoe op verschillende manieren te verleiden. Via onze gezondheid: ham is erg zout. Van drankjes met suiker kun je dik worden. Fruit zit vol vitamine C en vezels, vla niet.

Maar ook het milieu wordt ingezet: pinda's zijn van alle noten het milieuvriendelijkste. Een ei is minder milieubelastend dan ham. Voor hüttenkäse is minder melk nodig dan voor gewone kaas.

Prima, vindt hoogleraar Dijkstra. „Gezondheid is een heikel punt. Het roept weerstand op. Mensen denken meteen aan dood of kanker, maar daar willen ze helemaal niet mee bezig zijn.“ Volgens Dijkstra is het milieu-aspect daarom een welkome aanvulling. Je doet iets waar je zelf beter van wordt én je doet iets goeds voor de wereld. Het postcodeloterijmodel, zeg maar.

Verder nog tips? Maak je goede voornemens concreet, zegt Dijkstra. En denk niet: ik doe een poging. „Nee, je moet je voornemen dat 2019 het jaar wordt waarin je je gedrag voor de rest van je leven verandert.“

Door water in plaats van cola te nemen, bijvoorbeeld. Eén glas per dag scheelt je 33.000 kilocalorieën op jaarbasis.

Geertje Tunter

Iets doen voordat de patronen inslijten

Door onze medewerker **Brigit Kooijman**

Een koude, vroege zondagmorgen in de Amsterdamse Pijp. Bij de Psychologen Groepspraktijk druppelen vier stellen binnen, ze verzamelen zich rond de koffieautomaat. Eind-dertigers en veertigers zijn het, allemaal ouders van jonge kinderen.

Zo meteen begint voor hen de tweede en laatste dag van de relatiecursus 'Houd me vast', tien jaar geleden door de Brits-Canadese psycholoog Sue Johnson onder de naam *Emotionally Focused Therapy* ontwikkeld als laagdrempelig alternatief voor relatietherapie. Doelstelling: stellen voeren aan de hand van oefeningen een zevental thematische gesprekken met elkaar, indien nodig geholpen door een van de trainers.

Er gaan grappen heen en weer over de benaming 'relatiecursus'. „Dat bekt toch wat lekkerder dan therapie“, zegt een deelnemer. Wendy Don (41): „Ik noem het gewoon therapie, hoor.“ Haar man (38, hij wil niet met zijn naam in de krant): „Workshop klinkt wel goed. Of nee, talentenworkshop, haha.“

Wendy Don en haar man (een dochter van 4 en een tweede kind op komst) hebben een zware tijd achter de rug, met ziekte, baanverlies en ivf-pogingen. „Daardoor voelen we ons niet altijd meer met elkaar verbonden“, zegt ze. „We leiden te veel ons eigen leven.“

Haar man wilde eerst niet mee. „Die naam: 'Houd me vast'... Brrr... En ik dacht ook dat we het zelf wel konden opplossen. Wat me overtuigde: dat deze cursus is gebaseerd op een wetenschappelijk bewezen concept. Het is niet zweverig.“

Voor Mathieu van der Maat (46) en Anne-Rink Post (40), met drie kinderen in de basisschoolleeftijd, is dit weekend vooral *quality time* voor hen samen. Anne-Rink Post: „We hadden ook een weekend naar Antwerpen kunnen gaan, maar hier hadden we meer behoefte aan: verdie-

RELATIECURSUS Met een druk gezin komt je relatie soms onder druk te staan. Therapie is voor veel stellen een brug te ver. Een relatiecursus kan uitkomst bieden. „Opvoeden is al een kunst. En er ook nog zijn voor elkaar, hoe doe je dat?“

ping.“ Mathieu van der Maat: „Met een druk gezin komt je relatie als vanzelf onder druk te staan.“ Anne-Rink Post: „Opvoeden op zich is al een kunst. En er dan ook nog zijn voor elkaar, hoe doe je dat?“ In haar werk als hr-manager, zegt ze, is ze altijd bezig teams beter te laten samenwerken. „Daar volgt iedereen voortdurend trainingen en cursussen voor, terwijl je het belangrijkste team met je partner vormt. Eigenlijk gek dat we daar veel minder in investeren.“

Pijnplekken en hechtingsangst In de workshopruimte, de stoelen in een halve cirkel, krijgen de deelnemers onder leiding van cursusleiders Jaro van der Ende en Barbara Veldt om beurten het woord, om te vertellen hoe ze de vorige dag hebben ervaren. Het ging toen onder meer over 'pijnplekken' en 'hechtingsangst'. Bij sommige stellen zijn allerlei emoties losgekomen, zo blijkt. Van der Ende: „Zo'n cursus is een soort hogedrukpan.“ Een deelnemster: „Bij ons werkte het goed. In het gewone leven vindt mijn vriend het moeilijk om bij

zijn gevoel stil te staan, maar onder druk lukt dat wel.“ Haar partner: „Ook omdat je er hier de tijd voor neemt.“ De Amsterdamse psychologen geven de 'Houd me vast'-cursus sinds 2017, enkele malen per jaar, speciaal voor ouders met jonge kinderen. Er bestaan meer varianten, bijvoorbeeld voor paren van wie een van de partners chronisch ziek is. Jaro van der Ende: „Wij hebben voor deze doelgroep gekozen omdat die jarenlang doormaakt: twee van de drie stellen ervaren een significante dip in hun relatie wanneer ze kleine kinderen hebben. Dat is niet zo gek, je krijgt dan te weinig slaap, terwijl je juist in deze periode erg afhankelijk bent van elkaar. Bij deze groep zie je dus ook een duidelijke piek in het aantal echtscheidingen.“

Christenen Wie googelt op 'relatiecursus' of 'relatietraining' ziet dat verhoudingsgewijs veel aanbod gericht is op christenen. Vaak gaat het om op christelijk geleest geschoeide, 'Houd me vast'-achtige cursussen, maar daarnaast valt de Marriage Course op: jaarlijks ruim honderd keer georganiseerd,

riekaans onderzoek blijkt dat stellen die in therapie gaan, gemiddeld al zes jaar relatieproblemen hebben. In die tijd kunnen allerlei verkeerde patronen inslijten, zodat de verwijdering groter wordt en de slagingskans van de therapie kleiner.

Relatiecursussen, zegt hij, zijn bedoeld voor stellen met milde problemen. Daar kleeft dus ook minder dat stigma van falen aan. „Integendeel: door zo'n cursus te volgen, laat je zien dat je je wilt ontwikkelen in je relatie. En dat getuigt - als er kinderen zijn - van goed ouderschap.“ Het volgen van een cursus of training lijkt ook daadwerkelijk tot verbetering van de relatie te leiden. Conradi onderzocht de effectiviteit van de 'Houd me vast'-cursussen - op verzoek van de stichting *Emotionally Focused Therapy Nederland*, onder auspiciën waarvan deze worden gegeven. Hij concludeerde dat vooral voor stellen met milde problemen, de resultaten veelbelovend waren. Na afloop scoorden ze hoger op 'relatievreemdheid' en 'partnerhechting'.

Bijna veertig procent van de huwelijken eindigt in een scheiding, jaarlijks zijn daarbij zestigduizend kinderen betrokken - met alle gevolgen van dien voor hun sociaal-emotionele ontwikkeling. Cijfers die, zegt Conradi, duidelijk maken hoe belangrijk het is dat laagdrempelige hulp bij relatieproblemen voor iedereen toegankelijk is. „In Noorwegen, Australië en de VS worden relatiecursussen gesubsidieerd door de overheid. In Nederland vergoedt de rijksoverheid sinds een paar jaar geen hulp bij relatieproblemen meer. Heel onverstandig, als je bedenkt hoe belangrijk het voor kinderen is om veilig gehecht op te groeien.“

„Je vormt het belangrijkste team met je partner. Eigenlijk gek dat we daar veel minder in investeren

”
Je vormt het belangrijkste team met je partner. Eigenlijk gek dat we daar veel minder in investeren

tig procent van de deelnemers.“ Ruim een week na de relatiecursus vertellen Mathieu van der Maat en Anne-Rink Post dat die hun allerlei nuttige inzichten heeft opgeleverd. „Ik kan nogal eens geïrriteerd zijn of kortaf, door kleine dagelijkse dingen“, zegt Post. „Mathieu sluit zich dan af, als verdediging. En zo komen we in een negatieve spiraal. Het is een terugkerend patroon, onze duivelse dialoog, zoals Sue Johnson het noemt, die we nu herkennen. We zijn erachter gekomen dat mijn nukkigheid een onhandige manier is om te zeggen: 'Help, het lukt me niet.' Ik moet leren gewoon om hulp te vragen in zo'n geval. En Mathieu moet proberen zich niet meer terug te trekken, maar te vragen: 'Joh, wat is er aan de hand? Kan ik iets voor je doen?' Dat is de afgelopen week al aardig gelukt.“

Van der Maat: „We vragen nu regelmatig 's avonds aan elkaar hoe het gaat - en of we er voor de ander zijn geweest. Die emotionele afstemming schoot er door ons drukke leven vaak bij in, maar nu nemen we er de tijd voor, omdat we zien hoe belangrijk dat is.“

Ook voor Wendy Don en haar man heeft de relatiecursus positieve effecten gehad. „Ik heb nooit goed geleerd om met emoties om te gaan“, zegt de laatste. „Daardoor kon ik Wendy de afgelopen tijd niet altijd steunen als ze het moeilijk had. Dankzij de cursus ben ik daar achter gekomen, daarvoor had ik helemaal niet het idee dat ik iets verkeerd deed. Het waren haar problemen, dacht ik. De ontdekking dat dat niet zo was, dat ik vaak over haar heen gewalst heb, was een grote schok. Mijn zelfbeeld kanteelde.“

Don: „Er is veel veranderd sinds de training. Mijn zwangerschap is gecompliceerd en brengt nogal wat stress met zich mee. Eerst kon ik mijn angsten niet aan hem kwijt, hij werd snel boos of geïrriteerd. Hij wilde er niet aan denken dat er wel eens iets mis zou kunnen gaan. Nu merk ik dat hij er voor me wil zijn. Hij bracht van de week zelfs een bloemetje voor me mee.“

BIJZONDEREZAKEN
Zoek & vind alle zaken die bijzonder zijn!

Bijzonderzaken opgeven
Particuliere & zakelijke advertenties opgeven via: maakuwadvertentie.nl
e-mail info@zadkinmedia.nl
Telefoon 010 - 436 91 24

De brieven onder nummer kunt u sturen naar: Plein Endragt 11b
3111 AR Schiedam onder vermelding van br.o.nr. (nummer advertentie)

Onroerend goed

Huurwoningen gezocht voor Expats
WWW.HUISVERHURENEXPATS.NL
Landelijke dekking - Tel.088-7009988

Consumenten

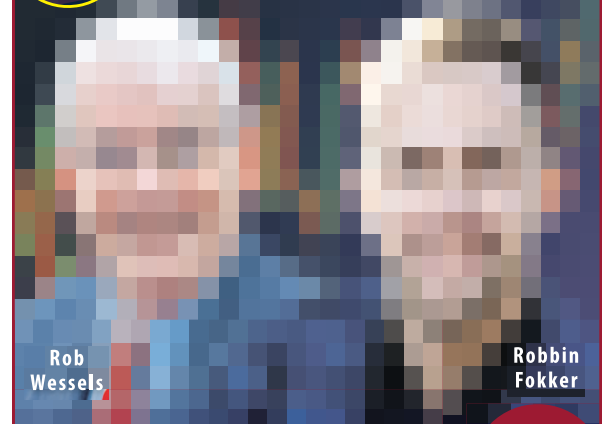
Welzijn & Gezondheid

Voor een goede start in het nieuwe jaar:
www.loopbaan1dag.nl

Direct online uw advertentie in print opgeven?
www.maakuwadvertentie.nl

Zaken en transacties

CURSUS DAYTRADEN
Volledig praktijkgericht



AEX DAX DOW S&P NASDAQ VOLLEDIG PRAKTIJK GERICHT GRATIS HANDELS ROBOT BOEK MET STAPPEN PLAN **475,-** 2e PERSOON HALF GELD

Reacties cursisten:
Vorig jaar haalde ik, met vallen en opstaan, ruim 7% rendement. Door te leren van mijn "fouten" heb ik dit jaar 12% gehaald! Een mooi resultaat.
Leuk, interactief, gemêleerd gezelschap, goede locatie, je wordt er enthousiast van. Ik vond het zo gezellig, ik zou hier wel elke week willen zijn.

Een nieuwe manier van kijken naar de koersen. Het is mij duidelijk geworden hoe je van kleine koersschommelingen kunt profiteren, maar ook verliezen. Inmiddels ben ik zo'n dag of twintig live aan het traden met succes. Hoe heb je het ooit kunnen uitvinden Rob? Prachtig systeem!

BREUKELLEN 11/18 JAN. | R'DAM 8 MRT. | ROBWESELLEN.NL | 010-519 21 15
Let op! U kunt snel veel winst boeken maar net zo snel een groot verlies lijden

Advertentie