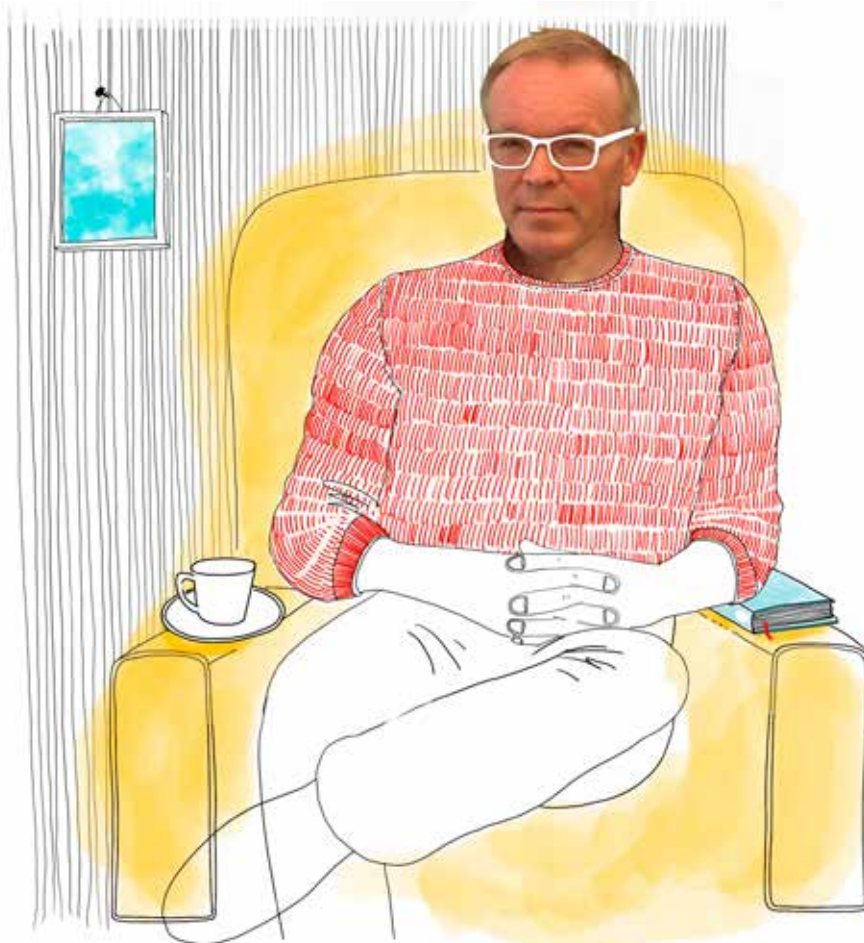


Levens- vraag? Mail ons!



Wie bent u dat u ons kunt helpen?

“Ik heb ruim dertig jaar ervaring in de klinische psychologie. Als behandel­aar, docent en onderzoeker. Van zeer ernstige en chronische problematiek tot huis-tuin-en-keuken-problemen. Ik ben opgeleid in de gedragstherapie: voor mij niet alleen een verzameling technieken, maar ook een manier van kijken.

Vreemd gedrag of ‘irrationele’ angsten kun je begrijpen door een aantal eenvoudige principes toe te passen.

Dat maakt je omgeving iets voorspelbaarder. Ik lees alles wat los- en vastzit over psychologie en psychiatrie. Lang geleden heb ik me bekwaamd in de hypnose en suggestieve therapie. Dat heeft me veel geleerd over de effecten van subtiele variaties in taalgebruik.”

Zin presenteert Dr. Does

Heeft u last van het jojo-effect na elke afvalpoging? Of van uw smakkende moeder? Uw liefdesleven niet op orde? Dr. Does weet raad!

Bent u zelf wel normaal?

“Ik kan tegen een stootje maar we hebben allemaal onze zwakke punten die naar voren komen als we onder druk staan. Dat verklaart waarschijnlijk het succes van mijn boek over persoonlijkheidsstoornissen: lezers herkennen hun hele omgeving en zichzelf in de typeringen. Soms vragen mensen die zich in drie of vier persoonlijkheidsstoornissen herkennen verontrust: moet ik me daar zorgen over maken? Nee hoor. Het is problematischer als je jezelf maar in één stoornis herkent – die is dan kennelijk erg dominant. Wat normaal en abnormaal is, daar vinden we geen pasklaar antwoord op.”

Kennen we u niet ergens van?

“Ik heb een jaar lang een column op BNR Nieuwsradio gehad. Verder schreef ik vier populairwetenschappelijke boeken. Eén daarvan is stiekem een bestseller: *Zo ben ik nu eenmaal!* Over de alledaagse uitingsvormen van persoonlijkheidsstoornissen. Stiekem, omdat hij nooit in de bestsellerslijsten heeft gestaan maar in bijna veertien jaar nu toch de 100.000 exemplaren gaat halen.”

Wat is het devies?

“Van het leven? Dat zijn er eigenlijk twee. De eerste is dat je een ander niet aandoet wat je jezelf niet toewenst. De ander is dat je bij de keuzes die je maakt beseft dat je 110 kan worden, maar óók dat je morgen dood kunt zijn.” ▶



Dr. Does ziet licht

In elke Zin beantwoordt hoogleraar klinische psychologie **Willem van der Does (1960)** uw levensvragen - groot of klein. Voor iemand anders. Of gewoon, fijn voor uzelf.

Waarom mislukken mijn goede voornemens zo vaak? En dan vooral mijn pogingen om af te vallen. Ik volg alle adviezen, eet gezond en beweeg maar val nauwelijks af. En uiteindelijk komen de kilo's er ook weer aan.

M A R I A N N E

Beste Marianne, Gewicht kwijtraken en niet terugkrijgen is een van de moeilijkste opgaven. En meestal mislukt het. Sterker nog, het jojo-effect bestaat écht: je kunt na elke poging zwaarder eindigen. Wie er de zelfhulpboekjes op naslaat, ziet dat je jezelf een doel moet stellen. En een programma dat je naar dat doel voert. In hapklare brokken – vergeef me de uitdrukking. Dat werkt als het over projecten gaat die je kunt afronden. Zoals een ingewikkelde klus op je werk. Concrete doelen stellen bij afvallen werkt niet. Of averechts. Afvallen is echt een langetermijnproject. Als je een concreet doel hebt, zoals 15 kilo eraf, voel je je tekortschieten zo lang dat doel niet is behaald. Jarenlang meestal. Het risico is dat je ongeduldig wordt en er de brui aan geeft. Of dat je juist extreem gaat lijnen, wat op termijn sowieso mislukt. Als je jezelf een doel stelt, maak je een voorstelling van een aantrekkelijker versie van jezelf. Dat zorgt voor motivatie om dingen te doen (afzien in de sportschool) en te laten (een portie tiramisu). Deze motivatie botst echter voortdurend met verleidingen op de korte termijn. Soms voel je je sterk maar vroeg of laat ben je een keer moe, verdrietig

of teleurgesteld en houd het dan óók maar eens vol. Je wilskracht is als een spier: hij kan sterker worden door training maar hij kan niet altijd gespannen staan. En hij kan overtraint raken. Verder leveren je voornemens geen snel resultaat op, zeker niet bij afvallen. De sportschool kost tijd en geld, levert spierpijn op, ze draaien er techno-herrie en na drie weken zie je nog niks op de weegschaal. Afvallen is moeilijker dan stoppen met roken. Met roken kun je radicaal stoppen, met eten niet. Eten is niet alleen een primaire levensbehoefte, lekker eten is ook een krachtige beloning. Wat moet je dan wél doen? Vergeet die concrete doelen, verander je systeem. Maak je leefstijl gezonder. Nu wordt het misschien verwarrend: doel of systeem, een gezonde leefstijl kun je natuurlijk ook als een doel zien. Wat



ik bedoel met systeem is een permanent doel. Verander je dagelijkse gewoontes en omstandigheden zo, dat het onvermijdelijke gevolg uiteindelijk een gezonder lijf is. En – hopelijk – ook een slanker lijf. Doe dat op zo'n manier dat je het eindelijk kunt volhouden. Letterlijk. Het moet een permanente gedragsverandering worden. Alle programma's waarbij je tijdelijk je eetgewoontes of bewegingspatroon aanpast en die je na het bereiken van je doel weer loslaat, zijn tot mislukken gedoemd. Je lichaam past zich aan schaarste aan en zal zorgen dat je weer aankomt als de relatieve schaarste eindigt. Dus een dieet waarbij je bepaalde voedingsstoffen gedurende een bepaalde periode moet vermijden: niet aan beginnen. Een fitnessprogramma waarbij je in een paar maanden van overgewicht naar bikinimodel gaat: niet doen. Niet permanent vol te houden, dus geen goed systeem. Wat wel een goed systeem is? Een half uur vroeger naar bed, een half uur eerder opstaan en dat halve uur nog voor het ontbijt besteden aan bewegen. Afhankelijk van leeftijd, conditie en het weer: een wandeling, fietstochtje of work-out. Zolang je maar beweegt. Nog een voorbeeld: besluiten om niet vaker dan vier keer per jaar een dessert te eten. Sommige mensen eten principieel geen vlees. Jij kunt besluiten 'uit principe' geen desserts te eten. Makkelijker vol te houden dan je denkt. Als je jezelf hooguit eens per kwartaal een dessert toestaat, hoeft je die ene keer dat je bij een sterrenrestaurant eet je pret niet te laten bederven. De bottomline: stel jezelf geen concrete doelen met betrekking tot de kilo's maar stap over op een gezondere leefwijze die je permanent kunt volhouden. Op termijn betaalt het zich uit. Succes!

Op de fiets word ik gek van de bellende mensen. Moet ik ze daar op aanspreken voor ze zichzelf en ons in gevaar brengen?

K E E S

Beste Kees, Je ergert je alleen aan bellers als ze op de fiets zitten? Tel je zegeningen; je bent een voorbeeld van tolerantie. Zelf vind ik het tijd om speciale plekken te gaan aanwijzen in de openbare ruimte waar mensen nog mogen bellen. Een beetje zoals rookplekken. Die belplekken kunnen we dan telefooncellen noemen.

Jezelf verbeteren lijkt uiteindelijk altijd een kwestie van wilskracht. Is er ook een makkelijker manier?

S Y L V I A

Beste Sylvia, Ja hoor. Ik heb een kennis die ik niet vaak zie, hooguit eens per jaar. Hij beantwoordt de vraag *Hoe is het ermee?* altijd met: "Mijn voortreffelijkheid neemt nog steeds toe." De laatste keren hoor ik steeds minder ironie in zijn stem. Dus zeg een tijdje tegen al je vrienden en kennissen hoe voortreffelijk je wel niet bent. Op een gegeven moment geloof je het zelf, en heb je geen wilskracht meer nodig. Even zonder gekheid, lees mijn antwoord hiernaast over afvallen. Met alleen wilskracht is het niet eenvoudig permanente resultaten te boeken, op welke manier je jezelf ook wilt verbeteren. Je kunt beter (ook) je omstandigheden veranderen, zodat je niet van wilskracht afhankelijk bent.

PRANGENDE VRAAG?
Mail hem naar redactie@zin.nl o.v.v. 'Dr. Does'.
U kunt uw vragen ook stellen op twitter: [@drdoeszietlicht](https://twitter.com/drdoeszietlicht)