

Help, mijn man is te

Toen je op hem viel, was hij slank en sportief. Maar nu, jaren later, is daar niet veel meer van over. Ergens van binnen zit-ie nog wel, die man van vroeger. Maar is dat genoeg of vormt het feit dat hij zo is aangekomen tóch een gevaar voor je relatie?

Uiterlijk telt

We geven het misschien niet graag toe, maar het uiterlijk van een man speelt voor vrouwen wel degelijk een rol in een relatie. En dat is helemaal niet zo vreemd als je het bekijkt vanuit de evolutie. Veel van de dingen die vrouwen aantrekkelijk vinden aan een mannenlichaam, hangen namelijk samen met het gegeven of hij er voor ons kan zijn en of hij voor nageslacht kan zorgen. Zoals goed ontwikkelde borstspieren en brede schouders: deze wijzen op de aanwezigheid van een flinke dosis testosteron. En een man met gespierde armen was in de oertijd beter in staat om voor zijn gezin te zorgen en gaf – en geeft ons dus nog steeds – een gevoel van veiligheid. Natuurlijk is hij meer dan zijn uiterlijk. Hij is lief, zorgzaam en gaat voor je door het vuur. Maar laten we eerlijk zijn, *good looks* telden wél mee toen je op hem viel.

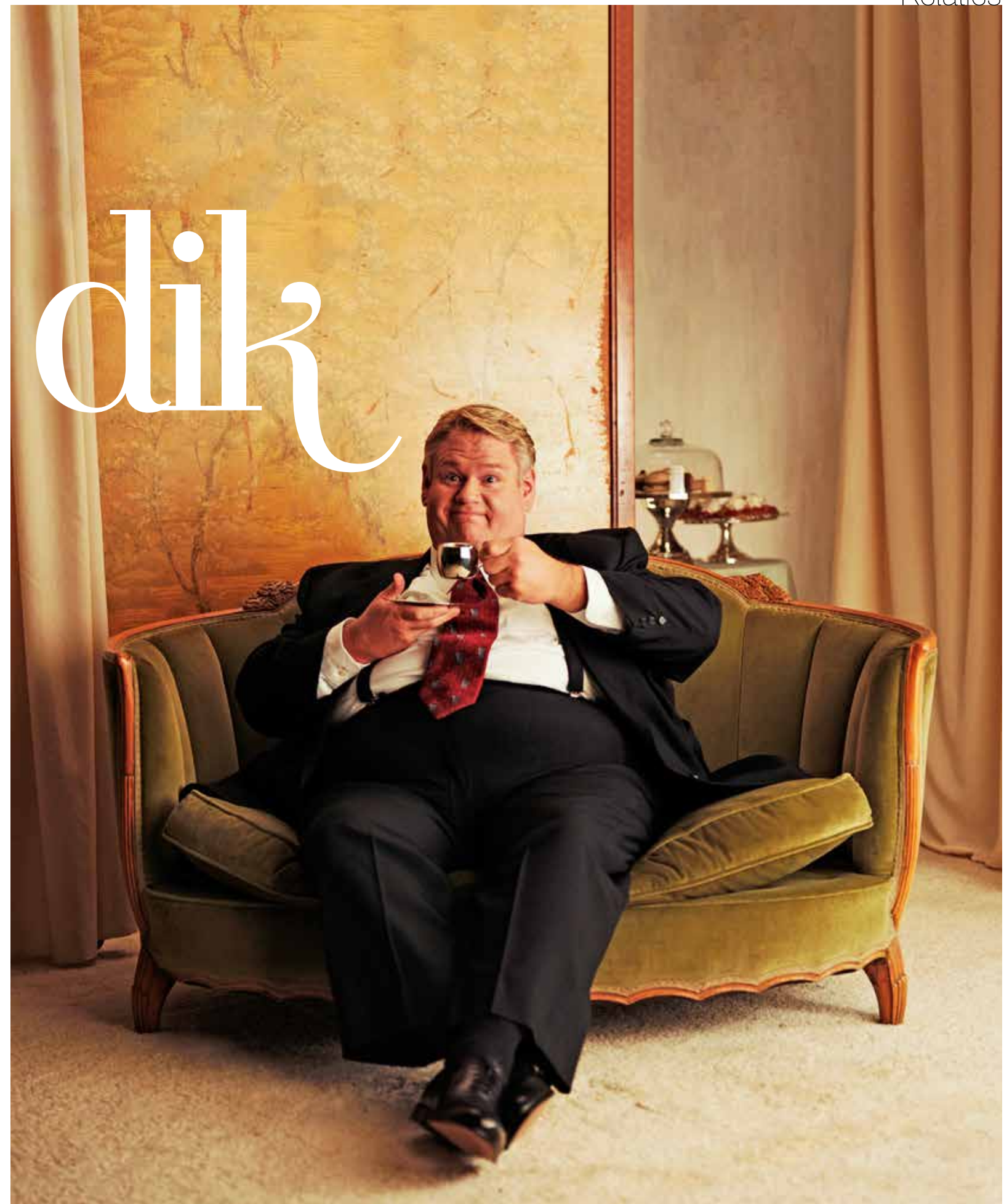
En vervelend is het misschien toch stiekem wel als je jezelf drie keer per week suf traint in de sportschool om er goed uit te blijven zien, terwijl hij er niet bepaald moeite voor doet. Daniëlle (42) weet daar alles van. Toen ze vijftien jaar geleden trouwde met Willem, had hij een mooi gespierd lichaam. Tegenwoordig is hij met geen mogelijkheid meer vooruit te branden en gaat hij met rasse schreden richting ernstig overgewicht, wat ze verschrikkelijk vindt. “Hij is ruim 25 kilo zwaarder dan toen we elkaar leerden kennen,” vertelt Daniëlle. “Eigenlijk is dat heel geleidelijk gegaan, zo door de jaren heen zijn er steeds wat kilo’s bij gekomen. Natuurlijk, als je ouder wordt kom je gemakkelijker aan en als dat binnen de perken blijft, heb ik daar heus niet zo veel moeite mee. Misschien dat het me daardoor eerder ook niet zo opviel. Maar de laatste tijd maakt hij het wel erg

bont. Hij werkt vaak tot laat en komt dan moe thuis. Het enige wat hij dan nog wil is met een bord eten op de bank ploffen, waar hij de rest van de avond niet meer van af komt. Je ziet zijn gewicht per maand toenemen.” Zelf sport Daniëlle vrij fanatiek: “Ik doe aan wielrennen en zwemmen, en ik ga één keer per week naar yoga. Daarnaast let ik op mijn voeding: ik eet gezond, probeer zo min mogelijk te snoepen en drink weinig alcohol. Willem daarentegen snaait lekker door. Op een gemiddelde avond gaan er gedachteloos twee gevulde koeken, een flink stuk chocola en een halve zak chips doorheen. Aangevuld met een paar biertjes.”

Elkaar willen veranderen

Daniëlle weet niet goed hoe ze het onderwerp ter sprake moet brengen zonder Willem te kwetsen. “Ik merk dat ik minder toenadering tot hem zoek. Ik vind een ►

dik



dikke man gewoon niet aantrekkelijk. Soms denk ik: waarom doe je geen moeite meer voor mij? Het is toch niet zo verkeerd om van je man te verlangen dat hij een beetje zijn best doet om zijn lichaam in conditie te houden? Het doet me weleens twifelen aan onze relatie. Daarnaast maak ik me zorgen: overgewicht is natuurlijk funest voor je gezondheid. En hem kwijt-raken wil ik ook niet.”

Volgens psycholoog Bernadette van Wouw is de reactie van Daniëlle op het overgewicht van haar man begrijpelijk, maar is gewicht vrijwel nooit dé oorzaak van relatieproblemen. “Als je dol op elkaar bent en je relatie is goed, is het zelden een issue – zeker bij vrouwen niet,” zegt zij. “Veel mensen worden wat zwaarder naarmate ze ouder worden, vrijwel niemand ziet er op zijn vijftigste nog net zo uit als op zijn twintigste. Is gewicht wél een heikel punt in de relatie, dan zijn er meestal al andere problemen en kunnen die ook gaan meespelen.” In haar praktijk in 's-Hertogenbosch ontvangt Van Wouw geregeld stellen die kampen met wederzijdse ontevredenheid om allerlei redenen, en het valt haar op dat ‘elkaar willen veranderen’ veel voorkomt. “Mensen denken: als mijn partner nou maar iets meer zus zou doen of zo zou zijn, ben ik pas echt gelukkig. In een relatie is het belangrijk te leren accepteren dat je

partner anders is dan jij. Misschien houdt hij gewoon van lekker eten en heeft hij geen zin om te bewegen. Dat jij een gezonde levensstijl hebt, hoeft nog niet te betekenen dat hij zich daar ook prettig bij voelt. Bedenk dat je de keuze hebt: als je de irritaties omtrent zijn eetgedrag niet

meer trekt, kun je altijd opstappen. Wil je dat niet, dan is het verstandig om je af te vragen: wie is mijn partner nog meer, behalve die (iets te) dikke man die elke avond op mijn bank zit? Iedereen heeft mindere kanten, het gaat erom of je die kunt accepteren.”

Wederzijds respect

Dat klinkt natuurlijk allemaal mooi, maar wat nou als je – zoals Daniëlle – je partner níét kwijt wilt, maar stiekem wél baalt van zijn uitdijende lichaam? Want het is bepaald niet gemakkelijk om dat tactvol te

brengen. Gewicht is voor veel mensen een zeer gevoelig onderwerp, dus grote kans dat hij vol in de verdediging gaat. Stel je eens voor dat iemand zich negatief zou uitlaten over jóúw uiterlijk... Prettig is anders, toch? Volgens Van Wouw is het juist wél verstandig om erover te beginnen,

mocht zijn gewicht jullie relatie echt in de weg zitten. “Niet door oeverloos te zeuren dat je vindt dat hij te dik is en moet afvallen, dat werkt averechts. Bedenk dat een emotioneel volwassen relatie is gebaseerd op wederzijds respect, acceptatie en gelijkwaardigheid. Benader het onderwerp dus voorzichtig. En ga vooral ook bij jezelf na waarom jij er zo'n moeite mee hebt om te accepteren dat je partner zich anders gedraagt dan jij. Betrek dat ook in het gesprek.” Bovendien, stelt van Wouw, kán het zo zijn dat zijn eetgedrag niet voortkomt uit laksheid, er zou meer achter

kunnen zitten. “Probeer dat te onderzoeken. Want bijna nooit propt iemand zich voor de lol vol; er is een verschil tussen emotioneel eten en een bourgondiër zijn. Misschien gaat het niet goed op zijn werk, heeft hij emotionele problemen of speelt er iets anders. Als je dicht bij elkaar staat, heb je vast wel een idee. Houd hem een spiegel voor en vraag, bijvoorbeeld: ‘Ben je wel gelukkig?’ Je hoeft zijn problemen niet op te lossen, maar je kunt hem er wel toe aanzetten dit zelf te doen en hem eventueel steunen.” Daniëlle geeft schoorvoetend toe dat ze eigenlijk nog nooit heeft geïnformeerd bij Willem of hij zich gelukkig voelt. Wel probeerde ze allerlei andere dingen om hem in beweging te krijgen: ze verstopte de afstandsbediening van de tv en de controllers van de PlayStation, schoof hem quasi achteloos een flyer onder de neus van de plaatselijke sportschool en liet zelfs een *Men's Health* in huis slingeren met een sexy man op de cover, als stille hint. “Allemaal tevergeefs.”

Samen anders leven

“Motivatie is één van de belangrijkste factoren bij gedragsverandering,” vertelt Van Wouw. “Hij moet dus echt gaan inzien dat afvallen voor hem belangrijk is, bijvoorbeeld omdat hij zich gelukkiger wil voelen of omdat zijn gezondheid in gevaar is.” Is hij zich daar eenmaal van bewust, dan kan hij gaan kijken naar de oorzaken, en van daaruit zijn er legio mogelijkheden om hem te steunen. Niet als moederfiguur – een rol die vrouwen soms automatisch aannemen – maar als gelijkwaardige partner: “Stel hem, bijvoorbeeld, voor om voortaan samen en bewuster boodschappen te doen en anders te gaan koken. Of vraag of hij het leuk vindt om samen te gaan wandelen, fietsen of tennissen. Mochten er andere oorzaken spelen, bijvoorbeeld problemen op zijn werk, dan kun je hem voorstellen dat je wilt helpen een goede coach te vinden. Maar laat de verantwoordelijkheid wél bij hem: als hij zelf gemotiveerd is, zal hij meer bereiken dan wanneer de motivatie van buitenaf komt.”

DIKKE MANNEN HEBBEN GROTE KANS OP DIKKE KINDEREN

Een te dikke man kan aanleg voor obesitas doorgeven aan zijn toekomstige kinderen. Dit blijkt uit onderzoek van de universiteit van Kopenhagen. Een calorierijk dieet verandert namelijk het sperma, en die veranderingen zijn gelieerd aan de genen voor eetlust en hersenontwikkeling. Het heeft dus niet alleen voor de moeder, maar zeker ook voor de vader zin om vóór het krijgen van kinderen een gezonder eet- en leefpatroon aan te nemen.

Bron: Cell Metabolism.

IEDEREEN HEEFT EEN SIXPACK

Deze mannen zijn wel heel creatief op zoek gegaan naar hun sixpack! Bekijk de foto op nl.pinterest.com/pin/229965124698128382/.

5 tips

VAN PSYCHOLOOG BERNADETTE VAN WOUW

1. “Wees tactvol als je over zijn gewicht begint. Hij weet waarschijnlijk zelf ook wel dat hij te zwaar is. Confronteer hem daarom vanuit je gevoel, niet vanuit emoties als frustratie, boosheid of teleurstelling. Bespreek het onderwerp als je beiden ontspannen bent en niet tijdens een ruzie of woordenwisseling.”
2. “Hij kan misschien gekwetst of boos zijn door jouw eerlijkheid. Calculeer die reactie in en blijf kalm. Communiceer in de ik-vorm. Zoals: ‘Ik zou willen voorstellen dat...’, of: ‘Ik vind het niet prettig dat.’ Vermijd aanvallen, verwijten en verdedigingen.”
3. “Als hij eenmaal de stap heeft gezet tot verandering, kun je hem steunen door het leuker te maken voor jullie beiden. Ga, bijvoorbeeld, samen bewuster en gezonder eten en samen bewegen.”
4. Zeur niet. Ook niet als hij is begonnen met lijnen en sporten en een keer zondigt. Falen is menselijk.”
5. “Hij is zelf verantwoordelijk voor zijn keuzes en gedrag. Intrinsieke motivatie leidt tot meer en langdurigere veranderingen dan wanneer vooral jij zijn motivator bent.” ■

Ruim de helft van de volwassen Nederlanders heeft overgewicht.

OVERGEWICHT

komt vaker voor bij mannen (54,4%) dan bij vrouwen (46,3%) Bron: CBS, 2015.

30%

van de Nederlanders vindt dat zijn of haar partner zou moeten afvallen Bron: Kieskeurig.

Van de Nederlandse vrouwen is 82% weleens

OP DIEET

geweest, tegenover 64% van de mannen Bron: Reader's Digest.

60%

van de Nederlandse vrouwen haalt het niet in haar hoofd iemand in haar omgeving te attenderen op het feit dat hij of zij zwaarder is geworden

Bron: GezondNU.