

Hoe praat je met een partner als je je zorgen maakt om zijn of haar gewicht? Relatietherapeute en diëtiste geven tips



Bron: Getty Images

Bijschrift

Een op de vijf Vlamingen zag vorig jaar het cijfer op de weegschaal stijgen en experts waarschuwen dat onze levensstijl er niet gezonder op is geworden. Dat kan weleens voor moeilijke gesprekken zorgen tussen geliefden. Want wat als je je zorgen begint te maken om de gezondheid van de ander? Een relatietherapeute en diëtiste schieten te hulp. “Zeg alsjeblieft niet botweg ‘ik vind je niet meer aantrekkelijk nu.’”

Hier begint de paywall

“Zie je niet dat ik verdikt ben?” Slik. Je lief staat twijfelend voor de spiegel, oog in oog met wat duidelijk een paar extra vetrolletjes zijn. “Nee, schat”, antwoord je, een klein leugentje uit liefde. Scheurt je wederhelft later op de avond alweer een zak chips open, dan voel je even een prikje angst vanbinnen. Wat als je lief zo doorgaat?

Het is een scenario dat vast nogal wat Vlamingen niet vreemd is. Volgens de Grote Coronastudie van de Universiteit Antwerpen is een op de vijf van ons minstens 2 kilo dikker geworden. Omdat we minder bewegen en, begrijpelijk in dit tijdperk, meer naar comfortfood grijpen. En die extra kilo's raken we, als we dat willen tenminste, niet makkelijk kwijt. “Je mag toch rekenen dat we binnen Europa uiteindelijk tot 3 procent bijgekomen zullen zijn na deze crisis”, zegt professor en obesitasexperte Caroline Braet (UGent).

Rode vlaggen

Dat gezondheid en het cijfer op de weegschaal nu thuis ter sprake zouden komen is dus niet ongewoon. Dat vindt ook relatietherapeute Sarah Hertens. Al nuanceert ze ook. “Je partner moet ook mens kunnen zijn. Iedereen komt wel wat bij met de jaren. Als het extremer wordt dan dat, en het echt over het afnemen van de gezondheid begint te gaan, dan heb je wel recht van spreken.”

(Lees verder onder de foto.)



Bron: VTM

Bijschrift

Relatietherapeute Sarah Hertens.

Rode vlaggen op dat vlak? Er zijn er drie, zegt diëtiste Sanne Mouha. “Misschien drinkt je partner nu heel veel of elke avond alcohol. Een andere mogelijkheid: je lief eet de hele dag weinig en begint 's avonds te schransen. Of die snoept gewoon heel veel. Het zijn drie gedragingen die op een ongezond eetpatroon wijzen. Als je een ervan herkent, is het niet vreemd dat je je zorgen maakt.” Ze ziet het trouwens heel vaak in haar praktijk, zegt ze, partners die zich zorgen maken over het gewicht of het eetpatroon van hun wederhelft.

(Lees verder onder de foto.)



Bron: Carline Vandercruyssen

Bijschrift

Diëtiste Sanne Mouha

Maar mag je je als partner überhaupt moeien met hoe je geliefde besluit te eten en te leven? Gaat dat niet een tikkeltje te ver? “Als een van de partners met een probleem zit, dan is het een gezamenlijk probleem”, vindt Sarah Hertens. “Aan het begin van een relatie heb je een keuze. Ontmoet je iemand wiens levensstijl je niet bij jou vindt passen, dan zeg je gewoon vaarwel. Maar als jullie in het begin op dat vlak hetzelfde dachten en dat is nu veranderd, dan vind ik het belangrijk dat je dat kan opmerken aan de ander. Dat hoort bij het evalueren van je relatie, iets dat je moet blijven doen. Zitten jullie nog op dezelfde golflengte? Indien niet, hoe kunnen jullie dat bijsturen? Dat je je zorgen maakt om de gezondheid van de ander, past binnen zo’n gesprek.”

(Lees verder onder de poll.)



[Bewerk in editor \(https://poll.dnr.persgroep.net/poll/0be32012-731c-46bc-acf4-b5a43b41fe60\)](https://poll.dnr.persgroep.net/poll/0be32012-731c-46bc-acf4-b5a43b41fe60)

Zou jij je partner durven te zeggen dat die op zijn of haar gewicht moet letten? 1326

Ja.

1052

‘Boeit me niet’

De hamvraag dan: hoe zeg je het aan je partner als je je zorgen maakt om de extra kilo's? “Maak geen verwijten. ‘Ik vind je te dik’ of ‘ik vind je niet meer aantrekkelijk’ is een no-go”, zegt Sarah Hertens. “Focus op de gezondheid, want daar gaat het hier tenslotte om. En spreek vanuit jezelf, met de ik-vorm. Zeg: ‘Schat, ik zie je doodgraag, maar ik maak me zorgen om je gezondheid.’”

“Als je partner zelf klaagt dat die is bijgekomen, lieg dan niet. Stel eerst gerust met een ‘hé, extra kilo’s veranderen je heus niet’ en volg op met ‘maar ik ben inderdaad wel een beetje ongerust’. Bied je hulp aan. Zeg: ‘Ik wil ook gezonder leven en wil kijken hoe we dat samen kunnen doen.’ Want bij jou ligt er ook

verantwoordelijkheid. Je kan je partner niet bekritisieren op gewicht of gezondheid als je je zelf op dat vlak laat gaan, of als je verder maar weinig energie steekt in het gezond houden van jullie relatie.”

⋮ **Je kan nooit iemand dwingen om gezonder te leven. Je kan alleen maar hopen dat je partner tot het juiste besef komt en zélf actie wil ondernemen.**
Diëtiste Sanne Mouha
Organisatie van de geciteerde

Diëtiste Sanne Mouha waarschuwt daarbij dat een verwijtende boodschap – à la ‘je bent te dik’ – een omgekeerd effect kan hebben. “Dan gaat je partner misschien stiekem snoepen.” Ze waarschuwt ook dat het overbrengen van je bezorgdheid niet noodzakelijk het effect zal hebben dat je wenst. “Je kan nooit iemand dwingen om gezonder te leven. Je kan alleen maar hopen dat je partner tot het juiste besef komt en zélf actie wil ondernemen. Als je lief zoiets heeft van ‘boeit me niet’, dan eindigt het daar. Pas als die je vraagt ‘wil je me alsjeblieft helpen’, kan je effectief te hulp schieten. Door bijvoorbeeld meer groenten te voorzien of minder snacks in huis te halen. Als die vraag er niet komt, is het niet oké om je te gaan moeien.”

Al kan het geen kwaad om thuis een gezonder kader te proberen te scheppen, op kleine en niet-manipulatieve manieren, zegt de diëtiste. “Als jij ’s avonds kookt, kan je bijvoorbeeld extra veel groenten op tafel zetten. Of koop kleine zakjes chips in plaats van grote.” Sarah Hertens gelooft dat je je partner ook kan inspireren door je eigen levensstijl aan te passen.

Samen sterk

Ziet je geliefde het zitten om hun levensstijl aan te pakken, dan raden Sanne Mouha en Sarah Hertens je aan om mee te doen. “Er een project van jullie sámen van maken, is beter. Dan wordt het minder een strijd en meer het creëren van een nieuwe levensstijl voor het gezin.”

⋮ **Spreek samen een moment af waarop frieten wél eens kunnen. Dan kunnen jullie daar samen naar uitkijken.**
Diëtiste Sanne Mouha
Organisatie van de geciteerde

“Een gezamenlijk project kan binnen een relatie ook erg leuk zijn”, zegt Hertens. “Samen een doel hebben is gezond en haalt je uit de sleur.” Zij tipt bijvoorbeeld om samen de challenge aan te gaan om een maand geen alcohol te drinken. Of om jullie op een maaltijdbox te abonneren en samen de gezonde gerechten te selecteren en te bereiden. Sanne Mouha denkt nog aan: een challenge om allebei elke dag een liter water te drinken. Of eet elke dag samen gezellig een ontbijt. “En spreek samen een moment af waarop uitschuivers wél eens kunnen. Dan kunnen jullie daar samen naar uitkijken. Werk in elk geval stapje per stapje.”

Ben jij diegene die de gezonde pedalen kwijt is en dus aan de andere kant van de bezorgdheid zit? Dan hoopt Sarah Hertens dat je begrip kan tonen voor je bezorgde partner. “Natuurlijk is het nooit fijn om te horen te krijgen dat iemand zich zorgen over je gezondheid maakt. Maar dat je partner met iets zit en dat met jou durft te bespreken moet je als iets positiefs zien – als die dat doet op die niet verwijtende manier tenminste. Sta daarvoor open.”

Lees ook:

Obesitasexpert over gewicht voor, tijdens en na corona: “Die coronakilo’s raken we niet meer kwijt” (<https://www.hln.be/binnenland/obesitasexpert-over-gewicht-voor-tijdens-en-na-corona-die-coronakilo-s-raken-we-niet-meer-kwijt-br~af972aab/>). (+)

Wat als jij wil afvallen, maar in de verleiding wordt gebracht door je partner? Diëtiste Sanne Mouha legt uit hoe je verschillende eetgewoontes verzoent (<https://www.hln.be/fit-en-gezond/wat-als-jij-wil-afvallen-maar-in-de-verleiding-wordt-gebracht-door-je-partner-dietiste-sanne-mouha-legt-uit-hoe-je-verschillende-eetgewoontes-verzoent~a508f0ff/>). (+)

Samen gezonder door het leven? Relatietherapeute Sarah en personal trainer Gudrun geven tips voor koppels (<https://www.hln.be/fit-en-gezond/samen-gezonder-door-het-leven-relatietherapeute-sarah-en-personal-trainer-gudrun-geven-tips-voor-koppels~a4063290/>). (+)



⋮

Bron: Getty Images

Bijschrift

Husband shouting at wife