

9.



Wanneer je structureel of in ieder geval voor langere tijd bepaalde behoeften negeert (bewust danwel onbewust), dan is er sprake van een welzijnsdisbalans. Een welzijnsdisbalans is niet zeldzaam, zeker niet in deze huidige maatschappij waarin de eisen die aan je gesteld worden (en die je vaak ook aan jezelf stelt) relatief hoog zijn.

Waar "rollen" vroeger vrij simpel verdeeld waren, bijvoorbeeld onder mannen en vrouwen, is het nu juist veel meer geaccepteerd dat iedereen alles doet en kan. Daarnaast wordt via social media een vertekend beeld van de realiteit geschetst door vooral de "highlights" uit het leven van influencers, BN-ers en artiesten te tonen, waardoor je ongemerkt je eigen streeflat vaak nog hoger legt.

Naast het perfecte lijf wil je ook de perfecte partner, moeder, huisvrouw, dochter, vriendin, werkneemster, ondernemer, noem het maar op zijn. Je wilt een, in meerdere opzichten, rijk en gelukkig leven leiden, waardoor je vooral de neiging hebt te kijken naar wat je allemaal niet doet en wel "zou moeten doen" of wat je niet hebt maar wel "zou moeten willen hebben".

Hierdoor vergeet je stil te staan bij waar jij nu echt gelukkig van wordt. Je probeert het leven van iemand anders, het in jouw oordeel perfecte leven, na te streven. Of je probeert te leven op een manier zoals je denkt dat anderen van je verwachten dat je je leven leeft. Niet zo vreemd dan ook dat je ergens over je eigen grens of grenzen gaat.

Daarnaast zijn er natuurlijk ook de onvermijdelijke life-events waar iedereen mee te maken krijgt die tot een disbalans kunnen leiden.

Wanneer je bijvoorbeeld net moeder bent geworden zijn slapeloze nachten net zo goed niet bevorderlijk voor je welzijn als voor iemand anders, maar wel onvermijdelijk. En ben je mantelzorger dan is het niet zo vreemd dat je tijdelijk minder toekomt aan jezelf.

Gelukkig zijn dit vaak ook tijdelijke situaties die komen maar ook weer gaan.

Het signaleren van een eventuele (tijdelijke) disbalans is belangrijk zodat je een bewuste keus kunt maken in hoe hier op een adequate manier mee om te gaan. Doe je dat niet, dan is de kans groot dat je brein wel een manier vindt om jouw aandacht te trekken voor het feit dat er iets niet helemaal lekker zit.

En één hele bekende strategie van je brein is door je in dit geval te verleiden om iets vets of zoets te eten om zo het gebrek aan welzijn te compenseren met het prettige gevoel dat eten je op dat moment geeft. Dit soort compensatiegedrag kun je veelal herkennen aan gedachten als "dit heb ik echt even nodig" of "dit heb ik wel verdiend". Je gaat jezelf als het ware belonen met eten.

In deze module ga je na hoe het is gesteld met jouw balans en jouw mate van mentaal welbevinden.

Heb je last van compenseer- of beloningsgedrag? Op welk vlak komt jouw welzijn in het geding en hoe zou je je welzijn kunnen vergroten, zijn vragen die centraal zullen staan. De oefeningen behorende bij deze module zullen je helpen om een antwoord op deze vragen te kunnen geven. Hiermee geven ze weer een stukje prijs van wat er voor nodig is om jouw relatie met eten te herstellen.

Om te kunnen beoordelen of er bij jou sprake is van een behoefte disbalans, is het allereerst belangrijk dat je weet wat voor jou nu écht belangrijk is in het leven.

Maar sta jij wel eens stil bij wat je nu écht wilt? Bij wat je echt gedaan wilt hebben wanneer je aan het einde van je leven terugkijkt naar jouw reis? Waar je spijt van zult krijgen wanneer je dat niet hebt kunnen afvinken van je bucket-list?

In welke mate leef je heel bewust naar wat jij belangrijk vindt en wilt? Of word je eerder geleefd? In welke mate ervaar jij invloed op je leven en je geluksgevoel en maak je daarvan ook gebruik?

Op deze vraag gaan we in met de volgende opdracht. Want hoe meer je je leven als zinvol zult ervaren, hoe meer je je leven kunt inrichten naar wat voor jou belangrijk is, des te groter zal je gevoel van welzijn en geluk zijn. Door te leren luisteren en gehoor te kunnen geven aan je daadwerkelijke behoeftes zal je geen reden meer hebben om eten in te zetten als vorm van compensatie en veranderd je eetgedrag dus vanzelf!

En hierbij gaat het niet alleen om dingen als "ik zou ooit graag uit een vliegtuig willen springen". Nee, het gaat juist veel vaker om kleine dingen waarvan je je niet eens echt bewust van bent of waarvan je denkt, "dat komt wel...als..." Het gaat om hoe je wilt zijn als mens. Hoe je wilt zijn als partner, moeder, dochter, vriendin, maar ook over hoe en wie je wilt zijn voor jezelf.

Want als je weet wie je wilt zijn, pas dan kun je ook het gedrag gaan vertonen dat daar bij hoort.

Wat is écht belangrijk

In module 4 ben je aan de slag gegaan om jouw belangrijkste drijfveren, jouw 10 belangrijkste waarden in kaart te brengen. Je hebt vervolgens gekeken hoe iemand met jouw waarden zich gedraagt als het om eten gaat. Nu wil ik je vragen om deze vraag breder te trekken: wat betekenen deze waarden voor jou als het gaat om hoe je je leven leidt en zou willen leiden?

Om deze vraag te kunnen beantwoorden is het allereerst belangrijk om na te gaan op welke onderdelen van je leven, oftewel op welke levensgebieden, jouw waarden betrekking hebben:

Gezondheid

Relaties

Persoonlijke groei en ontwikkeling

Opleiding e/o werk

Ontspanning en vrije tijd

Een voorbeeld: Stel je vindt de waarden *actief, hard werken, gezin, spontaniteit, gezelligheid, energie, plezier, trouw, liefde en vriendschap* de belangrijkste waarden in jouw leven.

Wanneer je kijkt op welke manier ze betrekking hebben op de verschillende levensgebieden, dan zou dit een uitwerking van jouw eerste stap kunnen zijn:

- Gezondheid: actief, hard werken, gezin, energie, vriendschap
- Relaties: gezin, trouw, liefde, spontaniteit, gezelligheid, plezier, vriendschap
- Persoonlijke groei en ontwikkeling: actief, hard werken, plezier, energie
- Opleiding e/o werk: actief, hard werken, trouw, plezier
- Ontspanning en vrije tijd: actief, energie, plezier.

Vervolgens wil ik je vragen wat deze waarden nu precies voor je betekenen? Wanneer je naar bovenstaand voorbeeld kijkt zou een vraag kunnen zijn: welk gedrag laat iemand zien in haar vrije tijd vanuit de waarden actief, energie en plezier? Wat doe je dan precies, met wie, waar, wanneer en hoe vaak?

Hierbij is het dus belangrijk om antwoord te geven vanuit je hart. Dus niet vanuit hoe het nú is of hoe je denkt dat het zou moeten zijn omdat iedereen om je heen het zo doet, maar wat vind en wil jij nu écht! Laat je hierbij ook niet tegenhouden door overtuigingen als "maar dat kan toch niet". Zelfs het zetten van een klein stapje richting je ideale situatie draagt al bij aan het vergroten van je welzijn. Belangrijk dus om niet te snel de deur voor je eigen neus dicht te gooien!

Tot slot wil ik je dan ook vragen om na te denken over hoe je nog meer volgens je waarden zou kunnen leven en om hierin klein te denken. Mocht vrijheid bijvoorbeeld een belangrijke waarde zijn, dan kun je gelijk willen streven naar een situatie waarin je nooit meer hoeft te werken en waarin je geen verplichtingen meer hebt, maar je zou ook kunnen kijken hoe je wellicht iets meer tijd voor jezelf kan inbouwen in je agenda. Bijvoorbeeld door je boodschappen te bestellen of je huishouden uit te besteden.

Elke kleine stap waarbij je meer leeft vanuit je hart in plaats van uit je hoofd, zal bijdragen aan de mate waarin je welzijn en geluk ervaart en zal daardoor een positief effect hebben op de eetkeuzes die je maakt vanuit valse mentale honger.

Ik zou je dan ook adviseren om goed de tijd te nemen voor deze oefening en regelmatig een momentje te nemen om stil te staan bij hoe je je leven leidt en hoe dit past binnen jouw waarden.

Om je vervolgens te helpen om keuzes te maken met waar je nu je focus het beste op kunt leggen, welke veranderingen het meeste effect zullen hebben op jouw eetgedrag, zou ik je willen vragen na te gaan hoe het is gesteld met jouw balans en de mate waarin verandering een positieve bijdrage hieraan zouden kunnen geven. Hiervoor kun je de volgende oefening gebruiken.

Mijn balans

Ervaar je balans in de mate waarin je aandacht hebt voor je behoeftes?

Waarom wel of niet? Welke gedachten of welk gedrag herken je bij jezelf die zouden kunnen duiden op compenseer- of beloningsgedrag?

Omdat dit een behoorlijk complexe vraag is, aangezien je op verschillende vlakken (dis)balans kunt ervaren, kun je hierbij gebruik maken van het volgende onderscheid:

De balans "*Geven*" versus "*Nemen*"

De balans "*Inspannen*" versus "*Ontspanning*"

De balans "*Moeten*" versus "*Willen*"

Op welke manier zal het "meer naar je waarden leven" een positieve invloed hebben op jouw balans en daarmee op je behoefte om eten in te zetten als vorm van beloning of compensatiemiddel?

Noot:

Niet alles is altijd op te lossen en het is een illusie om te denken dat je altijd op elk vlak van je leven in balans moet of kunt zijn. Maar door te weten wat jouw belangrijkste drijfveren zijn in het leven, regelmatig stil te staan bij de mate waarin je gehoor geeft hieraan en door stil te staan bij hoe je voelt, kun je wel een bewuste keus maken als het gaat om wat je doet met een eventuele disbalans.

Kun je de disbalans ongedaan maken dan ligt daar natuurlijk de meest voor de hand liggende interventie. Maar ook kun je er voor kiezen om te accepteren dat een situatie nu eenmaal is zoals hij nu is.

Je bewust zijn van je situatie geeft je in ieder geval de k u ze om een eventueel gemis niet op te vullen met eten. Door te snappen waar een eventuele behoefte naar vette of zoete producten vandaan komt, maakt het gemakkelijker om te kiezen om niet toe te geven aan deze trek. Je weet nu immers dat je geen echte trek hebt en dat eten je situatie niet zal veranderen.

In de volgende module leer je hoe je jezelf kunt sterken in het niet toegeven aan deze valse behoefte aan eten wanneer een oplossing niet voor handen is.

Overigens is het niet zo dat je jezelf nooit meer eens lekker mag verwennen of belonen met eten. Als het maar niet je enige vorm van verwennen en belonen is ;-)

A large, dark grey opening quotation mark is positioned at the top left of the page, partially overlapping the tan background.

**All you need is love.
But a little chocolate
now and then
doesn't hurt.**

CHARLES M. SCHULZ

A large, dark grey closing quotation mark is positioned at the bottom right of the page, partially overlapping the tan background.