

Ik heb er genoeg van!



Ik heb er genoeg van!

Over liefde,
lijnen en leven
met God



Els van der Vlist

Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

De bijbelteksten in deze uitgave zijn – tenzij anders aangegeven – geciteerd uit De Nieuwe Bijbelvertaling (2004), © Nederlands Bijbelgenootschap.

Ontwerp omslag en binnenwerk: Studio Vrolijk

ISBN 978 90 239 2594 1
NUR 860

© 2011 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Deze uitgave kwam tot stand in samenwerking met SestraVrouw, een platform voor christenvrouwen in Nederland.

www.sestra.nl



Alle rechten voorbehouden

www.uitgeverijboekencentrum.nl

INHOUDSOPGAVE

Woord vooraf	6
deel I Kijk eerst naar binnen	9
1 Wie ben jij?	10
2 Verandering – waarom?	19
3 Verandering – hoe?	30
4 Omgaan met emoties	42
5 Bewust leven, bewust eten	55
deel II En nu de praktijk	67
6 Maak een plan	68
7 Gezondheid en overgewicht	78
8 Wat is gezond eten?	95
9 Suiker, een hoofdstuk apart	117
10 Drinken	128
11 Beweging	139
12 Vasten	157
13 Als het misgaat	166
14 Als je doel bereikt is	172
Tot slot	177
Literatuurlijst	178
Lijst van hulpverlenende instanties	182
Dankwoord	184

WOORD VOORAF

Al jaren tobde ik af en toe met m'n gewicht. En al evenzoveel jaren was ik christen. Ik bracht die dingen weleens bij elkaar, maar worstelde vervolgens weer met de combinatie ervan. Want wat heeft God te maken met mijn eten? Ik stop het toch zelf in mijn mond? En als ik dan faal, ben ik dan ook slecht tegenover God?

Ik was een echte emotie-eter. Ik at als ik me eenzaam voelde, als ik me verveelde, als ik verdrietig was of boos. Maar ik at ook als er een feestje was, als het buiten koud was en binnen gezellig. Langzamerhand begon ik in te zien dat daar wel eens de oplossing kon liggen: in mijn emoties. Want ik geloofde wél dat God iets met mijn emoties kon doen, en daarmee iets te maken kon hebben.

Toen ik op zoek ging naar informatie over dit onderwerp, kon ik niets vinden dat op mijn situatie van toepassing leek. Veel dieetboeken natuurlijk, dat wel. Ook wel boeken over geloof, maar de combinatie was lastig. Wel was er één vertaald boek van Joyce Meyer, waarvan ik veel heb geleerd. Daarnaast bestelde ik een ander boek uit Amerika, boeiend, maar ook met cultuurverschil.

Inmiddels was m'n gewicht langzamerhand gestegen tot boven een gezond BMI¹, en trok ik voor mezelf een grens. Ik probeerde het op eigen kracht. Toen dat niet lukte, meldde ik me aan bij een nuchtere afvalclub in mijn woonplaats. Echt waar, ik geloofde het zelf ook niet: toen ik daar voor het eerst naar binnen stapte, keek ik eerst goed rond of ik geen bekende zag, zo schaamde ik me dat ik dit nodig had! Bij deze club leerde ik eten volgens een basisboekje. Een heel gezond eetpatroon, niets kant-en-klaar, veel verse groente en fruit, en vooral totaal geen verkeerde tussendoortjes. Als het niet in de eetwijzer staat, mag je het gewoon niet. En wijn, chips, toastjes, koekjes, chocola, dropjes... dat stond er allemaal

¹ De Body Mass Index (BMI) geeft de verhouding weer tussen je gewicht en de lengte van je lichaam. De BMI zegt iets over het risico dat je gewicht oplevert voor je gezondheid. Op internet zijn er makkelijke calculators voor te vinden, maar je kunt je BMI ook zelf berekenen. Noteer je gewicht in kilo's en je lengte in meters. Deel je gewicht door je lengte, en deel de uitkomst nogmaals door je lengte. Een uitkomst (= BMI) tussen de 20 en 25 is gezond.

niet in! Ik liep al langer rond met allerlei vage klachten, en die werden de eerste zes weken alleen maar erger. Samen met de ‘juf’ ontdekte ik dat ik bezig was met *cold-turkey* afkicken van suiker. Verderop zal ik hier wat dieper op ingaan. Het was een afschuwelijke periode.

Het zou mooi zijn als ik nu kon zeggen dat ik daar doorheen ben gekomen, een gezond gewicht heb bereikt en sindsdien nooit meer problemen heb gehad. Helaas, dat is niet de waarheid. Dat gezonde gewicht heb ik wel bereikt, en die klachten ben ik kwijt. Maar ik moet er nog steeds bewust bij nadenken hoe ik met eten en met gezond leven omga. Ik heb nog steeds de neiging om te hard te werken, te weinig te ontspannen en dat te compenseren met ‘lekkers’. Wel heb ik gelukkig een en ander geleerd: ik ben in staat nu sneller aan de rem te trekken en mezelf bij te sturen, ik ben veel afhankelijker van God geworden in plaats van me te verlaten op allerlei surrogaten, ik heb meer respect gekregen voor mezelf en dat prachtige lichaam dat God me heeft gegeven. Een lichaam dat bleef functioneren, ook al stopte ik er slechte brandstof in. Een lichaam dat zich herstelt als het de tijd en gelegenheid krijgt. En ik voel me fitter en gezonder dan tien jaar geleden!²

Ik ben nooit heel veel te zwaar geweest, maximaal tien kilogram. Ik begrijp het als je denkt: Waar heeft ze het over? Ik moet zeventig kilo kwijt! Toch geloof ik dat het principe gelijk blijft: hoe ga je met jezelf om, wat doe je met je emoties, wat bepaalt je identiteit? Sta open voor de handreikingen op de volgende pagina’s. We hebben allemaal onze eigen uitdagingen in het leven, maar de principes van gezond leven zijn goed voor iedereen. Het gaat niet om een superslank ideaalbeeld, soms is het al heel wat als je een stabiel gewicht weet te bereiken.

Ik zie veel mensen om me heen worstelen met kleine verslavingen. Verkeerd omgaan met je lichaam komt heel veel voor. Ik hoop dat het lezen van dit boek bijdraagt aan een gezonde, positieve levenshouding. Ik

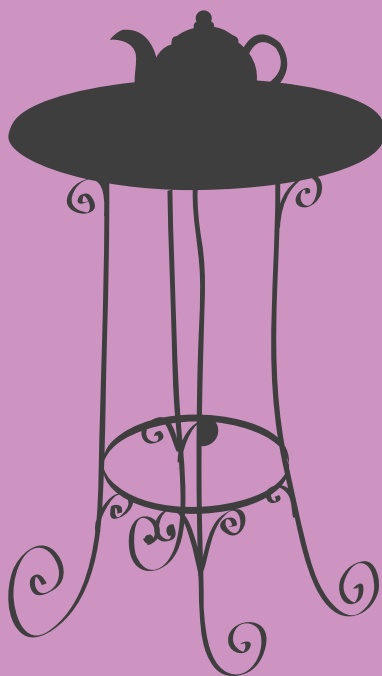
2 Toen ze 63 was zei Joyce Meyer dat ze zich op alle gebieden beter voelde dan ooit. Ik hoop dat ik het haar op die leeftijd ook nog na kan zeggen!

hoop dat je leert inzien hoe mooi je bent gemaakt. Ik hoop dat je tussen de regels door de liefde van God meer leert kennen, en dat je de moed vindt om ook dit aspect van je leven in zijn handen te leggen.

*P.S.: Niet alle dagboekfragmenten, hoewel in de ik-vorm geschreven, slaan op mij. De vrouwen in de interviews zijn alleen met hun voornaam genoemd; namen met een * zijn gefingeerd.*

DEEL I

Kijk eerst naar binnen





Wie ben jij?

Vandaag zag ik Isabella in de stad. Ze zag mij niet, of ze deed alsof. Ik wilde haar groeten, maar ik durfde niet. Ik weet het, het is laf van me, maar als ik haar zie voel ik me altijd zo nietszeggend, zo grijzemuizerig. En ze was gezellig in gesprek met net zo'n vrouw als zij, je weet wel, aan wie alles perfect is. Perfect figuur, perfect kapsel (nonchalant, maar niet té), perfecte kleding, en thuis heeft ze perfecte kinderen en een perfecte man, en een hond die niet op het kleed kotst zoals de mijne.

Ik zag mezelf even daarna in een winkelruit: ik lijk in niets op Isabella en haar vriendin. Ik heb de foute kleren, m'n haar heb ik vanmorgen ooit wel een keer gekamd, maar het zit nooit zo goed als bij haar, en ik haast me door de winkelstraat voor wat gewone boodschappen. Ik wil wel nieuwe kleren gaan kopen, maar er is niets wat me leuk staat omdat ik te dik ben. Ik ben echt een mislukkeling, een loser, een grijze muis, verlegen bovendien, en niets lukt me ooit. Ik ben waardeloos en ik heb ook al geen leuke vriendinnen. Bah. Wat een rottag. Het wordt nooit meer wat met mij.

Hoe zie jij jezelf?

‘Ten diepste rust het allemaal op niet-houden-van-jezelf,’ zei een vrouw mij, toen we met elkaar over overgewicht spraken. Ik vond het nogal een krasse uitspraak en vroeg me af of dit altijd voor iedereen geldt. Dat antwoord weet ik nog steeds niet, maar ik ben er wel achter dat bij heel veel vrouwen iets van ‘zelfhaat’ aanwezig is, waardoor we niet goed voor onszelf zorgen. Vind je ‘zelfhaat’ een te groot woord? Vertaal het dan met ‘niet genoeg van jezelf houden’.

Als jij jezelf ziet als een mislukkeling, als iemand die toch steeds faalt in dieetpogingen, of überhaupt faalt in allerlei pogingen, dan heb je een patroon van negatief denken over jezelf. Misschien heb je wel eens gehoord van *self-fulfilling prophecy*? Doordat je over jezelf zegt dat je een mislukkeling bent, ga je er in geloven en ga je er vervolgens naar handelen. Misschien onbewust, maar het werkt wel op die manier. En als je er naar gaat handelen, dan wordt het dus waar wat je zegt.

Woorden hebben kracht. Kijk maar eens naar hoe er met kinderen wordt omgegaan: een kind dat een complimentje krijgt, bloeit op en krijgt zelfvertrouwen. Een kind dat steeds wordt afgekraakt, gaat zelf ook denken dat het niets waard is. Als je kinderen hebt, ga je ze toch ook niet steeds negatief toespreken? Je probeert ze positief te benaderen en te benadrukken wat er goed gaat. Waarom doe je dan wel zo negatief tegen jezelf?

Het kan een ingesleten gewoonte zijn, met heel diepe wortels. Daar gaan we verderop naar kijken, maar eerst staan we eens stil bij hoe je omgaat met jezelf.

Hoe ga je met jezelf om?

Je staat voor de spiegel en denkt: Wat een prachtige vrouw! Wat ben ik mooi gemaakt. Je geniet van wat je ziet, glimlacht en staat rechtop.

Of je denkt: Wat een wanstaltig mens. Ik ben echt veel te dik; lelijk gewoon. Je krimpt in elkaar van schaamte en je mondhoeken wijzen naar beneden. Zie je het verschil? Je kunt jezelf maken en breken.

Misschien zeg je dat het met jouw lichaam onmogelijk is om van jezelf te houden. Jouw lichaam is echt té dik, en bezorgt je niets dan last. Jouw

lichaam levert je allemaal pijntjes en kwaaltjes op en zit je alleen maar in de weg. Maar zo werkt het niet met liefde... Kijk eens naar een moeder met een moeilijk kind. Doet ze dat kind maar weg uit haar hart, omdat het haar last bezorgt? Nee, de meeste moeders openen hun hart juist en koesteren het kind zoals het op dat moment is. En natuurlijk zullen ze wel proberen door opvoeding het kind bij te sturen – maar ook dat gebeurt uit liefde, en niet uit haat of afwijzing. Waarom ga jij zo hard om met je lichaam? Je hebt het er maar mee te doen, zoals het nu is. En zoals je lichaam nu is, kun je ervoor kiezen om het lief te hebben en ermee samen te gaan werken. Zodat je kracht en energie hebt om mee te werken om Gods plan voor je leven te vervullen.

'... U zult de waarheid kennen, en de waarheid

zal u bevrijden' (Joh. 8:32)



Wat houdt jou tegen om van jezelf te houden?

Het kan begonnen zijn met kijken naar de modellen in de tijdschriften. Altijd slank en perfect. Je vergeet voor het gemak dat foto's bewerkt zijn, en denkt dat ze echt zo perfect zijn en dat hun hele leven wel zo perfect zal zijn. Jouw leven is dat niet. Logisch – want jij bent een echte vrouw. Maar je spiegelt je aan dat onrealistische beeld en begint al een beetje afkeer van je eigen lichaam en leven te krijgen. Daarnaast heb je misschien een leven waarin je weinig beweegt, veel stress hebt door alle taken die je in dit leven op je bordje hebt liggen, geen tijd hebt om gezond te eten. En zo zie je jezelf elk jaar weer een beetje verder uitdijen, totdat je ineens tot de conclusie komt dat je je lichaam haat, en uiteindelijk ook jezelf gaat haten omdat je onlosmakelijk met je lijf verbonden bent.

Misschien verwaarloos je jezelf omdat je weinig geld hebt. Nieuwe kleren voor de kinderen gaan voor, want zij groeien zo hard. Ik herinner me die jaren goed; kleding voor mezelf was te duur, voor de kinderen moesten er twee keer per jaar jasjes en schoentjes komen omdat ze zo hard groeiden. En toch: ook dan kan je ervoor kiezen om er iets aan te doen om er goed bij te lopen. 's Morgens even voor de spiegel staan en iets kleins doen aan je uiterlijk. Al is het alleen maar voor je eigen gevoel, want dat straalt je die dag dan ook weer uit.

Je bent het waard. Misschien voel je dat niet zo, omdat je dat nooit verteld is. Zelf ben ik met de gedachte opgegroeid dat ik er niet zoveel toe deed, en het heeft me veel strijd gekost om die leugen los te laten. Want het is een leugen! Je bent het waard om er te zijn, God heeft jouw geboorte gewild. Misschien heb jij van je ouders gehoord dat je een 'ongelukje' was, dat ze je niet wilden. Misschien hebben ze je in de steek gelaten en ben je elders opgegroeid. Misschien hadden ze het druk met zichzelf, met hun baan, of met het verwerken van hun echtscheiding en waren ze er nooit voor jou. Maar voor God ben jij geen ongelukje! God heeft jou gewild als zijn kind. Hij maakte je in de schoot van je moeder, Hij was erbij vanaf je prille begin.

Mensen kunnen dingen over je zeggen of over je denken. Soms denk jij te weten wat anderen van jou vinden: Ze zullen me wel saai vinden, of lelijk, of nietszeggend. Maar ten eerste wéét je niet of ze dat werkelijk van je vinden, het zijn vaak alleen jouw gedachten! De meeste mensen zijn trouwens meer met zichzelf bezig dan met jou, dus denk niet dat iedereen voortdurend naar je kijkt en zich een oordeel over jou vormt. Daarbij: stel dat mensen zo over jou denken, stel dat ze onaardige dingen tegen je zeggen... Wat is meer waar? Wat jij over jezelf denkt, wat anderen over jou denken, of wat God over jou zegt?

In Jesaja 43 vers 4 staat: *Jij bent zo kostbaar in mijn ogen, zo waardevol, en ik houd zo veel van je dat ik de mensheid geef in ruil voor jou, ja alle volken om jou te behouden.*

Stel je eens voor dat de Almachtige dat tegen *jou* zegt:

*Jij bent zo kostbaar in mijn ogen,
zo waardevol,
en ik houd zo veel van je
dat ik de mensheid geef in ruil voor jou,
ja alle volken om jou te behouden.*

En dat zegt Hij ook echt: Hij gaf zijn eigen leven voor jou in de plaats, omdat Hij je liefheeft, omdat je kostbaar bent in zijn ogen. Als Hij zoveel om je geeft, dan mag jij ook van jezelf leren houden.

In Psalm 139:14 lees je hoe David naar zichzelf kijkt: 'Ik loof u voor het ontzaglijke wonder van mijn bestaan, wonderbaarlijk is wat u gemaakt hebt. Ik weet het, tot in het diepst van mijn ziel.' Waarom zegt hij dat? Is hij zo trots op zichzelf? Ik geloof het niet. Ik geloof dat David hier een loflied aan het zingen is op Gods creatie. Hij verwondert zich erover dat God hem door en door kent en altijd bij hem is, waar hij ook naar toe gaat. Dan bezingt hij het feit dat God hem in de moederschoot heeft gegeven. Hoe vaak beseffen we dit wél bij de geboorte van een baby, bij de doop of het opdragen van een kleintje in de gemeente, maar niet als we naar onszelf kijken? Jij bent wonderbaarlijk gemaakt, jij bent Gods werk. Kijk eens in de spiegel en zeg het hardop: 'Ik ben heel wonderbaarlijk gemaakt; ik ben Gods schepping. God heeft mij prachtig gemaakt!'



SCHRIJFMOMENT

Wat houdt jou tegen om van jezelf te houden? Schrijf dat eens op. Dat kan iets aan je uiterlijk, maar ook iets in je innerlijk zijn.

Kijk eens terug naar het verleden. Ben jij bevestigd in wie je bent? In welke leugens over jezelf ben jij gaan geloven?

Breng nu deze aspecten in gebed bij God, en vraag Hem om de waarheid van zijn liefde voor jou te laten zien. Doe dit in je eigen woorden, of gebruik het volgende gebed.

GEBED

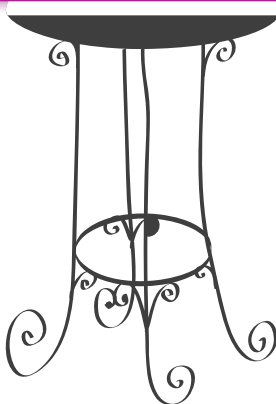
Here God, wilt U mij laten zien wat de leugens in mijn leven zijn?

Wilt U mij voor elke leugen uw waarheid in de plaats geven?

Heer, laat mij niet langer liefde zoeken bij mensen die het mij niet gegeven hebben. Laat mij zien dat U daar al die tijd was, en dat U al die tijd meer van mij hield dan mensen ooit zouden kunnen doen.

Wilt U mij uw liefde laten ervaren? En helpt U mij om ook mijzelf te leren liefhebben.

In Jezus' naam. Amen.



Evelien (59)

Voor mij had eten veel met emoties te maken. Ik ben op een gegeven moment gestopt met werken, en mijn man werkte nog wel. Eerst hadden we nog een hond, daar liep ik veel mee. Maar ik was een snoeper: ik kon rustig een middag gaan zitten en een zak chips leeg eten. Dan voelde ik me weer tevreden. Mijn man kwam vaak laat thuis, ik was alleen en had geen afleiding en dan ging ik dit soort dingen doen.

Ik had veel boosheid in me. Dat ik trouwde met een man van een andere kerk is door mijn familie nooit geaccepteerd. Wij konden geen kinderen krijgen, en hadden daar veel verdriet van. Maar mijn zussen en zwager hadden hun oordeel klaar.

Mijn vader is altijd heel afstandelijk geweest tegen mij. Toen hij op sterven lag, heb ik een nacht bij hem gewaakt en heb ik hem heel anders leren kennen. We hebben heel veel uitgepraat. Dat heeft me goed gedaan.

Inmiddels heb ik door allerlei omstandigheden geen contact meer met mijn zussen. Dat is beter zo, hoewel ik ze ook wel mis bij bepaalde gelegenheden.

Verdriet had voor mij ook met het eten te maken. Ik heb m'n moeder altijd heel erg gemist, ze stierf toen ik twaalf was. Je mist je moeder in de puberteit, bij het verkering krijgen, bij het uitzoeken van je trouwjapon, als je hoort dat je geen kinderen kunt krijgen. Natuurlijk had ik toen mijn man wel, en hij is heel lief, maar je wilt ook je moeder. Het blijft je altijd achtervolgen, dat gemis blijft je houden.

Ik worstelde ook met boosheid en het waarom. Na de geboorte van mijn twee zussen zei de dokter tegen mijn moeder: 'Het is beter dat u niet meer in verwachting raakt', maar in die tijd waren er nog niet zoveel voorbehoedsmiddelen – dus werd ik geboren. Dan denk ik toch: Waarom ben ik op de wereld gezet? Dat hield me ook erg bezig: waarom ben ik hier?

Dat is de kwestie van leven. Als ik heel opstandig ben, zeg ik weleens over mezelf: 'Het kind hebben ze weggegooid, en de nageboorte hebben ze gehouden.' Dat is er nog steeds, en het is zelfs nog erger geworden toen ik ziek was.

Toch heb ik steeds kracht gekregen om verder te gaan. Toen ik zo ernstig ziek in het ziekenhuis lag,³ had ik het gevoel dat ik niet alleen stond. Ik ben ook hartstikke dankbaar dat ik weer zo gezond ben.

Ik ben een hele tijd afstandelijk geweest tegenover het geloof. Ik voelde nog wel dat ik aan een draadje hing: God heeft me nooit losgelaten. Nu is die band steviger geworden. Het lijkt wel of er een knop omgegaan is: dat ik dit eerst heb moeten meemaken om zo ver te komen dat ik dit nu op deze manier ervaar. En dat ik nu tot een dieet ben gekomen. Het gaat er mij niet om dat ik andere kleding wil of iets dergelijks, het gaat in de eerste plaats om m'n gezondheid.

Het snoepen is vervangen door liefde van anderen. De familie van mijn man is een heel warme familie. Neven en nichten zijn heel lief, en hun kinderen zijn ook een soort kleinkinderen voor ons. Dat doet me zo goed: ik krijg toch weer warme relaties en liefde terug. In het ziekenhuis heb ik ook ontzettend veel bezoek gehad, ik ben geen dag zonder geweest. Ik heb meer liefde gekregen, want ik heb liefde gemist.

Het eten is naar de achtergrond geschoven. Hun liefde levert meer op.

Ik haal het ook niet meer in huis. Mijn man is geen snoeper, alleen iets in het weekend en dat haal ik dan voor hem. Ik kan er dan van afblijven.

Mijn denkpatroon is veranderd: ik was altijd veel aan het malen, en droomde heel veel.

Sinds ik zo ziek ben geweest droom ik niet meer. Het malen is minder geworden, ik ben rustiger geworden.

³ In hoofdstuk 7 vertelt Evelien daar meer over.

Ik heb ook een hele tijd gevonden dat het glas half leeg was, maar nu zeg ik: 'Het glas is half vol.' M'n ziekte heeft een heel grote impact op me gehad. Ik kan er nog steeds emotioneel over worden. We praten er nog veel over. We kunnen er samen heel goed over praten en mijn man staat er ook helemaal achter dat ik nu een gezond leefpatroon heb.

Er hangt zó ontzettend veel mee samen, dat is gewoon niet te begrijpen. Dat ik nu door een dieet toch op een positieve manier verder kan gaan, dat is ongelooflijk. Ik ervaar ook dat ik daarvoor de kracht heb gekregen. Dat heeft mijn leven veranderd.

