

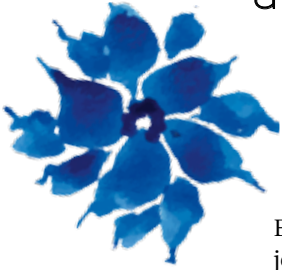


Het zit op de bank...

... en het eet, drinkt en dijt uit. Bijna 70% van de Libelle-lezeressen maakt zich zorgen om de levensstijl van hun partner, die daar niet veel aan wil veranderen.

En dat zorgt voor irritatie, stress en zorgen. Een plan van aanpak.

Tekst: Deborah Ligtenberg



“Een man ziet bijna alles wat een vrouw aan hem wil veranderen als gezeur”

En opeens zie je het: de man op wie je ooit verliefd werd, jouw eigen Brad Pitt, is getransformeerd tot een soort Al Bundy. Waar ooit een wasbord zat, hangt nu een zwemband. Dat is niet alleen onaantrekkelijk, maar vooral ook ongezond! Geen enkele vrouw zit erop te wachten dat haar man een hartinfarct krijgt doordat door ongezonde gewoontes de aderen zijn dichtgeslibd. Ze willen ervoor zorgen dat hun man weer goed in zijn vel zit. Psycholoog Ellen Huijsmans verklaart onze zorgdrang als volgt: “Dat vrouwen zorgzaam zijn, is al generaties zo. Je krijgt het voorbeeld van je moeder mee dat je goed voor je man moet zorgen en vervolgens geef je dat zorgzame weer door aan je dochter. Daarnaast speelt de evolutie ook een rol. Ooit ging de man op jacht en hield de vrouw in de grot de boel bij elkaar. Nog steeds zit het in het instinct van vrouwen dat ze willen controleren of het allemaal wel goed gaat, dus zijn zij voortdurend bedacht op gevaar. Als een man niet kan jagen en er dus geen eten is, hebben zij een probleem. Ook ziekte is een vorm van gevaar. Geen wonder dat een vrouw onrustig wordt als haar man er een leefstijl op nahoudt die zijn gezondheid – en daarmee dus ook de veiligheid van het hele gezin – bedreigt.”

We zeuren te veel

Uit de enquête die wij onder Libelle-lezeressen hielden, blijkt dat 52% van de lezeressen weleens ongerust is over

de ongezonde leefstijl van hun man. 41% maakt zich vaak zorgen. Ongezond eten, alcoholgebruik, slaapgebrek, te weinig sporten en stress op het werk zijn de belangrijkste bronnen van zorg.

Mopperen dat hij moet veranderen, loopt vaak slecht af. In plaats van dat de man hierdoor in beweging komt, zakt hij nog dieper weg in de bank. Bij de helft van de Libelle-lezeressen leidt hun bemoeienis zelfs tot ruzie. Als mannen iets níet willen, is het wel een vrouw die ze aan hun bemoeizuchtige moeder doet denken. Datingcoach Tim Veninga denkt precies te weten wat mannen wel en niet willen. “Doordat ik vele mannen heb gecoacht, kwam ik tot een grappige ontdekking”, schrijft hij op zijn website mannengeheim.nl. “Alle mannen vonden dat vrouwen te veel zeurden. Een man ziet bijna alles wat een vrouw aan hem of de relatie wil veranderen als gezeur. Dit betekent niet dat je niks aan hem kunt veranderen. Je moet het voortaan alleen anders aanpakken.”

Grauwe wallen

Floortje (46) maakt zich al een tijdje zorgen over haar man, die fulltime – en vaak meer – werkt, een opleiding volgt waarvoor hij 's avonds pas vaak om tien uur de computer uitzet en slecht slaapt. “Hij ziet er niet uit, met die grauwe wallen onder zijn ogen”, vertelt ze. “Ik ben niet bang dat hij vandaag of morgen dood neervalt, maar al die stress kan niet goed zijn. Daarnaast hebben de kinderen en ik er last van, want hij is snel geïrriteerd. Ik probeer hem duidelijk te maken dat ik het graag anders wil en speel op zijn gemoed in door te zeggen dat ik me zorgen maak,

52% van de lezeressen is weleens ongerust over de leefstijl van hun man

maar het werkt allemaal niet. Hij raakt alleen maar nog meer geïrriteerd en voor ik het weet eindigen mijn goede bedoelingen in een ruzie. Om wanhopig van te worden.”

Ellen Huijsmans ziet geregeld stellen als Floortje en haar man in haar spreekkamer voor relatietherapie. “Als een vrouw haar man aanspreekt op zijn ongezonde gedrag en in een soort moederrol schiet, wordt de relatie ongelijkwaardig. Dat voelt vervelend voor de man, die zich vervolgens als een kind gaat gedragen. Hij wordt opstandig en trekt zich terug. Omdat hij weet dat zijn vrouw het vervelend vindt dat hij rookt, gaat hij het gewoon stiekem doen. ▷

Ik adviseer vrouwen altijd om uit de controlerende modus te gaan en te stoppen met wantrouwen. Want zo voelen mannen dat namelijk. Niet dat je er helemaal niets meer van mag zeggen, want als een vrouw zich serieus zorgen maakt over de gezondheid van haar man moet ze dat wel bij hem kwijt kunnen. Maar kies een goed moment. Mopper niet dat hij te veel drinkt als hij net thuiskomt van zijn werk en uitgeput een biertje opentrekt, want dan heeft hij daar echt geen ruimte voor. Bespreek zoiets op zaterdagochtend bij de koffie en blijf uit de verwijtende sfeer. Zeg dus niet 'Ik vind dat jij te veel drinkt', maar zeg dat je eens wilt praten over een gezonde leefstijl. Neem daarbij die van jezelf ook onder de loep, want als je zelf geregeld aan de alcohol zit, kun je je man moeilijk verwijten dat hij te veel drinkt."

Wie graag wil dat haar man gezonder gaat leven, kan dus beter niet zomaar haar frustraties over zijn leefpatroon eruit gooien of zeuren. Wat wel werkt: een strategisch plan maken en dat vooraf met een vriendin bespreken. Is de heftigste lading eenmaal gespuid, dan is het gesprek met de partner daarna waarschijnlijk een stuk minder beladen. En heb geduld. Gemiddeld duurt het 66 dagen voordat iemand zich een nieuwe gewoonte eigen heeft gemaakt.

52% van de Libelle-lezeressen maakt zich weleens zorgen over de gezondheid van haar man, 41% maakt zich hier vaak druk over. De reden:

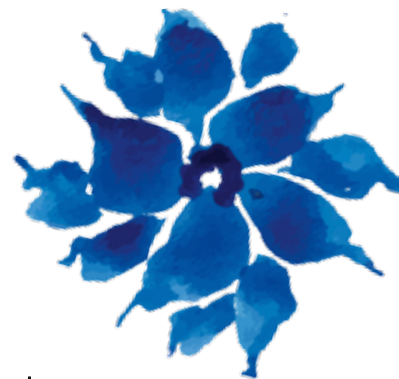
hij eet ongezond: 40%
hij drinkt te veel: 14%
hij sport zelden/nooit: 12%
hij heeft veel stress: 32%

81% van de lezeressen spreekt haar zorgen uit. Daarop haalt 37% van de mannen zijn schouders op, 25% vindt dat zij zeurt en 38% zegt wel zijn leven te willen beteren, maar doet dat vervolgens niet.

Zo'n 70% van de Libelle-lezeressen heeft weleens geprobeerd de levensstijl van haar partner te veranderen. In bijna 80% van de gevallen leidde dat nergens toe (behalve tot irritatie en ruzie). Goed nieuws is er ook, want 22% van de lezeressen is het wél gelukt zijn ongezonde leefstijl bij te schaven.

Niet naar de huisarts

Sommige mannen zijn met geen stok naar de huisarts te krijgen. "Ik voel me prima! Niets aan de hand!" Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat vrouwen drie keer zo vaak naar de dokter gaan als mannen.



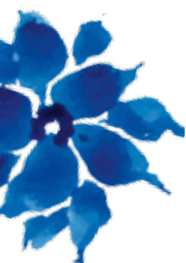
Het duurt 66 dagen voor we ons een nieuwe gewoonte eigen hebben gemaakt

Er lijken verschillende redenen te zijn waarom mannen minder snel naar de dokter gaan. Angst voor de arts, diagnose of behandeling bijvoorbeeld. Een andere verklaring is dat mannen niet graag toegeven dat zij klachten hebben. Sommige mannen ontkennen gewoon glashard dat hun iets mankeert. Zelfs als ze zich niet lekker voelen. Die ontkenning kan zo ver gaan, dat zij er zelf in gaan geloven.

Wél naar de huisarts

Of er nu echt iets aan de hand is of niet, het is belangrijk dat je naar de huisarts gaat bij serieuze klachten. Dus ook de man.

- Vertel wat het met u doet als hij niet gaat. Geen man wil een ongeruste vrouw.
- Bied aan om een afspraak te maken en mee te gaan om de drempel voor hem te verlagen.
- Ga niet eindeloos in discussie over deze kwestie. Als hij echt niet naar de dokter wil en de relatie onder de weigering lijdt, kunt u altijd de huisarts nog om advies vragen. ▷



Gezonder leven in 9 stappen

Stel verwachtingen bij

1 Denk niet meteen dat hij zich harts-tochtelijk op een training kickboksen stort als hij meer van de denksport is. Een stuk wandelen of een uurtje fitnessen is ook al heel wat.

2

NIET IRRITEREN MAAR INFORMEREN

Hang geen ellenlange verhalen op over de slechte eigenschappen en effecten van suiker of waarom vet zo slecht is. Gooi er liever af en toe wat interessante weetjes in. Kijk voor tips over gezond eten op 10xgezonder.nl

7

Kleine stapjes

- ☘ Het roer hoeft niet meteen helemaal om. Voer een gezonder eetpatroon geleidelijk in voor een beter effect.
- ☘ Voor sommige producten zijn gezondere alternatieven op de markt: bak patat bijvoorbeeld in de oven of airfryer in plaats van in de friteuse. Probeer eens groente-, oven- of rijstchips. Zorg voor een overvolle fruitschaal. Wedden dat hij spontaan een greep doet?

NIET PRATEN MAAR DOEN

8 Veel mannen zijn allergisch voor woorden als: biologisch, speltbrood en superfood. Praat er dus niet over, maar zet het gewoon op tafel. Grote kans dat hij het niet eens doorheeft.

3 GOEDE SMAAK

Schakel niet rigoureuus over op sla, bruine rijst en tofu, maar probeer geleidelijk over te stappen op een gezonder eetpatroon. Op zoek naar recepten? Het Voedingscentrum zet elke dag een nieuw recept op de site dat helemaal voldoet aan de schijf van vijf. voedingscentrum.nl

☘ ☘ ☘ ☘ ☘ ☘ ☘ ☘

4

Sport mee

Neem ook uw eigen leefstijl onder de loep. Hoe zit het met uw eigen sportiviteit? Samen sporten is natuurlijk altijd gezelliger dan alleen. Nog een voordeel: het levert ook nog eens extra qualitytime met elkaar op.

9 R.E.S.P.E.C.T.

Respect is ontzettend belangrijk in een relatie. Het gaat dus niet alleen om jouw ideeën over zijn drankgebruik, eet- en beweegpatronen. Vraag ook eens hoe hij er zelf over denkt en informeer waarom hij het zo moeilijk vindt om iets aan zijn ongezonde leefwijze te veranderen. Misschien is er iets aan de hand, zoals stress op het werk, waardoor hij nu weinig ruimte heeft om dit probleem aan te pakken.

5

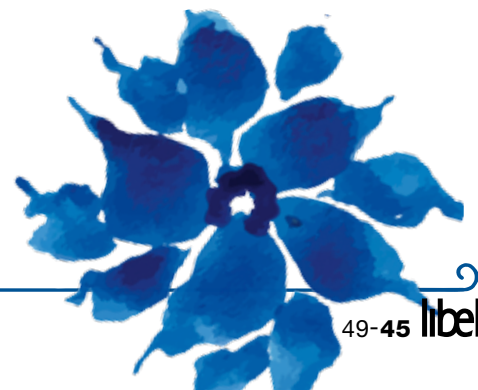
Eet voldoende, voorkom snacken

De koek is op. Letterlijk! Gezond eten betekent ook: niet snacken. Heel simpel: eet 's avonds voldoende en haal geen snackmateriaal in huis. Dan kan hij ook niet in de verleiding komen

6

WEES GELUKKIG

Dat mensen die gezonder leven over het algemeen gelukkiger zijn, is al langer bekend. Zij zijn actiever en hebben minder de neiging zichzelf te troosten met *comfort food*. Nieuw onderzoek aan de universiteit van Michigan suggereert dat mensen met een gelukkige echtgenoot zelf ook beter in hun vel zitten. Zij hebben zelfs 34% meer kans om gezond te zijn dan mensen die getrouwd zijn met een somber en zorgelijk type. Dit komt doordat een leefwijze met voldoende slaap, weinig stress, goede voeding en beweging aanstekelijk werkt. Ook zorgen gelukkige mensen beter voor hun partner.





Het moet wel gezellig blijven

Uit de Libelle-enquête blijkt dat bijna 20% van de lezeressen die zich zorgen maken over de gezondheid van hun man, dit niet met hem bespreekt. Zij praten er niet over omdat ze bang zijn dat het tot een conflict leidt en de sfeer in huis erdoor wordt verpest. Uit andere onderzoeken blijkt dat vier van de tien vrouwen die niet tegen hun man zeggen dat hij ongezond leeft, hem stiekem toch proberen te veranderen. Bijvoorbeeld door gezonder te koken en lichtproducten in huis te halen.

Veel vrouwen zeggen niks tegen hun man, maar koken stiekem toch gezonder

Handige strategie

In een onderzoek aan de universiteit van Michigan keken onderzoekers naar de manier waarop mannen en vrouwen reageren op gezondheidsboodschappen. Bij het kijken naar reclameposters voor lichaamsbeweging werden mannen veel meer gemotiveerd als er werd ingespeeld op gewichtsverlies, terwijl vrouwen zich meer focussen op algemeen welzijn. Dat gewichtsverlies kan dus een handige strategie zijn om hem over de streep te trekken.

Trouwens, mannen zijn gezonder

72% van de Libelle-lezeressen vindt dat zij gezonder leeft dan haar partner. Maar... dames: mannen zijn over het algemeen gezonder dan vrouwen. Ze zijn ook gelukkiger over hun gewicht, hun figuur, hun uiterlijk en hoe ze overkomen bij anderen. Dat blijkt uit een Engels onderzoek onder tweeduizend volwassen mannen en vrouwen. Vrouwen maken zich meer druk over de indruk die ze op andere mensen maken. Ze gaan ook vaker dan mannen op dieet. Van de ondervraagde mannen geeft 60% aan dat hij één keer per maand last heeft van stress. Van de vrouwen heeft 60% hier minstens één keer per week last van. Ruim 70% van de mannen zegt zelden of nooit depressief te zijn. Van de vrouwen is 50% minstens één keer per maand somber. □

FOTOGRAFIE: HOLLANDSE HOOGTE, SHUTTERSTOCK



En zo denken mannen er zelf over

“Ik laat mijn vrouw gewoon kletsen. En als ze dan daarna naar de keuken gaat om te koken, steek ik stiekem een sigaartje op.”

Paul (56)

“Als ik zelf weet dat ik niet goed bezig ben, vind ik het bemoeizuchtig als mijn vrouw er wat van zegt. Maar als ik me er niet van bewust ben, vind ik het wél fijn. De aandacht die ik dan ervaar, is terug te voeren naar vroeger. Het gevoel dat iemand voor je zorgt.”

Erik (48)

“Het is mijn leven en mijn leefstijl. Ik erger me aan mensen die daar iets aan willen veranderen. Dat geldt ook voor mijn vrouw. Ze heeft me nog nooit proberen te veranderen. Maar als ze dat zou doen, zou het een pittig gevecht worden én blijven zolang ik niet inzie dat er iets loos is.”

Omar (50)

“Het had denk ik geholpen als mijn vrouw zich ermee had bemoeid toen ik nog rookte. Dan was ik misschien eerder gestopt.

Al moet ik wel eerlijk zijn: als zij dat had gedaan, had ik waarschijnlijk gezegd dat ik voor zulk advies wel naar mijn moeder ga.”

Harro (41)

“Ik ben veel te zwaar en op dieet. Als mijn vrouw zich daar niet mee bemoeit, komt er helemaal niets van terecht. Zij geeft mij dat laatste duwtje om naar de sport-schoon te gaan en vol te houden met lijnen. Ik wil er toch een beetje aantrekkelijk uit blijven zien voor haar.”

Nico (35)

“Ik kan nogal onredelijk zijn. Waarschijnlijk kiest mijn vriendin er daarom voor om mij niet aan te spreken op mijn ongezonde gedrag. Zij zegt alleen dingen als: ‘Ik zag een zak van de snackbar in de auto’, en laat vervolgens een stilte vallen. Ik reageer dan niet, maar ik voel hem wel. Ik neem me wel voor om niet meer te snacken. Meestal zwicht ik na een tijdje weer, maar dat is mijn verantwoordelijkheid. Niet de hare.”

Marc (39)

