

denk

Beck's dieetoplossing

*Train je brein,
denk slank*

Judith S. Beck

Beck Institute for Cognitive Therapy and Research

Met een voorwoord van Aaron T. Beck



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

slank

Oorspronkelijke titel: *The Beck Diet Solution: Train your Brain to Think Like a Thin Person*,
Birmingham, Alabama: Oxmoor House, Inc., 2007

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Marijke van der Horst, Tuk

Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam

Omslag: Marjo Starink, Amsterdam

Copyright © 2007, 2008, Judith S. Beck

Nederlandse vertaling © 2008, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 263 7

NUR 772

Zie voor andere titels van Uitgeverij Nieuwezijds: www.nieuwezijds.nl.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

Inleiding	17
------------------	----

Cognitieve therapie: een krachtig hulpmiddel voor iedereen die wil afvallen

Hoofdstuk 1	De sleutel tot succes	23
Hoofdstuk 2	Waarom je eigenlijk eet	33
Hoofdstuk 3	Hoe slanke mensen denken	41
Hoofdstuk 4	Zo gebruik je Beck's dieetoplossing	53

Het stappenplan

Hoofdstuk 5

Week 1: Op uw plaatsen... Het belang van een stevige basis 61

Dag 1: Zet de voordelen van afvallen op een rijtje	62
Dag 2: Kies twee verantwoorde diëten uit	71
Dag 3: Ga zitten als je eet	78
Dag 4: Geef jezelf eens een compliment	82
Dag 5: Eet langzaam en aandachtig	87

Dag 6: Zoek een dieetcoach	92
Dag 7: Pas je omgeving aan	98

Hoofdstuk 6

Week 2: Klaar voor de start? Een goede voorbereiding is het halve werk 105

Dag 8: Maak tijd en energie vrij	106
Dag 9: Kies een bewegingsplan	116
Dag 10: Stel realistische doelen	122
Dag 11: Ontdek het verschil tussen honger, trek en eetdrang	125
Dag 12: Ervaar dat honger geen noodsituatie is	130
Dag 13: Overwin je eetdrang	136
Dag 14: Maak een plan voor morgen	144

Hoofdstuk 7

Week 3: Af! Begin met je dieet 151

Dag 15: Schrijf op wat je eet	152
Dag 16: Voorkom ongepland eten	160
Dag 17: Eet niet te veel	164
Dag 18: Verander je definitie van vol	169
Dag 19: Houd jezelf niet langer voor de gek	173
Dag 20: Pak de draad weer op	177
Dag 21: Bereid je voor op je weegdag	182

Hoofdstuk 8

Week 4: Ondermijnende gedachten 189

Dag 22: Reageer op teleurstellingen met 'nou ja'	190
Dag 23: Reken af met het 'het-is-niet-eerlijk-syndroom'	194
Dag 24: Leer omgaan met ontmoediging	199
Dag 25: Spoor ondermijnende gedachten op	202
Dag 26: Leer denkfouten herkennen	205
Dag 27: Oefen met de zeven-vragen-techniek	209
Dag 28: Bereid je voor op je weegdag	214

Hoofdstuk 9

Week 5: Moeilijke situaties 217

Dag 29: Laat je niets opdringen	218
Dag 30: Houd jezelf ook bij speciale gelegenheden in de hand	225
Dag 31: Wel of geen alcohol?	231
Dag 32: Bereid je voor op de vakantie	234
Dag 33: Voorkom emotioneel eten	238
Dag 34: Zoek een oplossing voor problemen	243
Dag 35: Bereid je voor op je weegdag	247

Hoofdstuk 10

Week 6: Verfijn je nieuwe vaardigheden 249

Dag 36: Geloof erin	250
Dag 37: Ga stress te lijf	255
Dag 38: Besluit wat je doet als je gewicht blijft steken	259
Dag 39: Blijf in beweging	262
Dag 40: Verrijk je leven	267
Dag 41: Maak een nieuw actieplan	272
Dag 42: Blijf oefenen	276

Het vervolg

Hoofdstuk 11	Wanneer ben je klaar met afvallen?	281
Hoofdstuk 12	Zo blijf je op je nieuwe gewicht	289
Literatuur		293
Index		297

Inleiding

Ik ben blij dat je *Beck's dieetoplossing* hebt gekozen om je te helpen bij het afvallen en bij het behouden van je nieuwe gewicht. Ik heb deze methode ontwikkeld en verfijnd gedurende mijn lange loopbaan als cognitief therapeut.

Al twintig jaar werk ik met mensen die willen afvallen en ik vind het nog steeds fantastisch. Het geeft zoveel voldoening om te zien hoe hun leven verbetert, hoeveel zelfvertrouwen ze krijgen door af te vallen, en hoe dat zelfvertrouwen hen helpt nieuwe relaties aan te gaan, een betere baan te vinden en allerlei waardevolle bezigheden op te pakken. Bovendien, en dat is net zo belangrijk, worden ze door af te vallen gezonder, zitten ze beter in hun vel en wordt hun leven een stuk prettiger.

Hoewel de mensen die ik heb begeleid allemaal weer een iets ander verhaal hadden, hadden ze een ding gemeen: ze worstelden zonder uitzondering met hun gewicht, soms zelfs al vanaf hun tienerjaren. En het is niet zo dat ze niet probeerden af te vallen. Ze waren allemaal wel eens een beetje afgevallen, maar de kilo's die eraf waren, kwamen er altijd voor het grootste deel of helemaal weer aan. Wat ging er toch mis?

Zelf dachten deze mensen dat het hen niet lukte om af te vallen of om op gewicht te blijven omdat ze te slap waren of niet genoeg wilskracht hadden. Maar daar lag het echt niet aan. De reden waarom ze niet afvielen of hun gewicht niet op peil konden houden, was dat ze niet wisten hoe dat moest. Ze wisten niet hoe ze zichzelf konden blijven motiveren. Ze wisten niet wat ze moesten doen als ze in de verleiding kwamen om van hun dieet af te wijken. Ze wisten niet dat ze het niet helemaal hoefden op te geven als ze eens een keer iets onverstandigs aten, maar dat ze dat ook als een tijdelijke vergissing konden zien. Ze wisten niet wat ze moesten doen wanneer het ze allemaal te veel werd of ze het niet meer zagen zitten. Ze beseften niet dat je succesvol afvallen kunt leren, net zoals je leert autorijden of met de computer werken.

Ze wisten ook niet dat afvallen altijd met veel ups en downs gepaard gaat. Bij de meeste mensen gaat afvallen aanvankelijk vrij gemakkelijk. Maar dan komt de eerste hobbel op hun pad en krijgen ze plotseling moeite om het vol te houden. Zo vergaat het iedereen. Maar zodra mijn cliënten hadden geleerd dat je nu eenmaal rekening moet houden met moeilijke momenten – en dat je je daarop kunt voorbereiden – lukte het ze om door te gaan en de hobbels op hun pad te overwinnen. Ik laat mijn cliënten voordat ze aan hun eigenlijke dieet beginnen altijd eerst werken aan allerlei opdrachten en vaardigheden. Door deze voorbereiding weten ze precies wat ze moeten doen wanneer het moeilijk wordt.

Beck's dieetoplossing bereidt jou op dezelfde manier voor. Hierdoor kun je problemen vol vertrouwen tegemoet treden, want je weet precies hoe je ze moet overwinnen. En iedere keer dat je een probleem overwint, wordt afvallen gemakkelijker. Na verloop van tijd loop je steeds minder vaak tegen problemen aan en worden de problemen steeds minder groot, totdat anders eten gewoon een manier van leven is geworden.

Om je op weg te helpen, geef ik je enige wijze raad van mensen bij wie het afvallen niet altijd gladjes verliep, maar die toch hebben doorgezet. Onlangs vroeg ik een aantal van mijn cliënten om te vertellen wat ze nu weten over afvallen dat ze graag jaren geleden al hadden willen weten. Ze antwoordden:

Ik weet nu...

- Dat ik mijn eetgedrag in de hand kan houden als ik van tevoren een plan maak en steeds weer oefen wat ik tegen mezelf moet gaan zeggen.
- Dat ik iedere keer als ik in de verleiding kom iets onverstandigs te eten, mijn lijst met redenen waarom ik wil afvallen tevoorschijn moet halen.
- Dat honger hebben niet altijd betekent dat ik moet eten.
- Dat mijn hunkering naar eten altijd weer overgaat en dat ik bepaalde dingen kan doen om ervoor te zorgen dat het sneller overgaat. Ik hoef er niet aan toe te geven.
- Dat het belangrijk is om normaal te ontbijten en te lunchen, omdat ik anders 's avonds te veel eet.
- Dat de kans dat ik me niet aan mijn dieet houd groter is als ik niet gezond eet.
- Dat ik tijd moet vrijmaken voor mijn dieet en voor lichaamsbeweging.
- Dat ik voorbereid moet zijn op ondermijnende gedachten.
- Dat ik altijd zittend moet eten en iedere hap langzaam en aandachtig moet kauwen.
- Dat het alleen maar een vergissing is als ik iets onverstandigs eet. Het wil niet zeggen dat ik waardeloos ben. En ik hoef de vergissing niet groter te maken door de rest van de dag dan ook maar alles te eten waar ik zin in heb.
- Dat ik mijn behoeften soms op de eerste plaats moet stellen.
- Dat het niet erg is om eten dat iemand me aanbiedt af te slaan.

- Dat ik mezelf niet voor de gek moet houden. Iedere hap die ik in mijn mond stop, telt mee.
- Dat ik mezelf iedere keer een schouderklopje moet geven als ik doe wat me te doen staat.
- Dat ik als ik weer aankom opnieuw gebruik kan maken van de vaardigheden die ik heb geleerd om af te vallen. Iedere keer weer.
- Dat ik het kan! Ik weet nu wat ik moet doen en dat ik de vaardigheden die ik heb geleerd nooit meer kwijtraak.

Als ik deze mensen tijdens een van onze eerste gesprekken had verteld dat ze ooit zoiets zouden zeggen, dan hadden ze me niet geloofd. Jij gelooft het in eerste instantie misschien ook niet, maar dat duurt niet lang meer. Langzaam, stap voor stap, werk je met *Beck's dieetoplossing* aan het vertrouwen dat het gaat lukken. Lees deze opmerkingen over zes weken, wanneer je klaar bent met het stappenplan, nog maar eens door. Dan zul je zien dat je het met iedere opmerking eens bent. En je zult ook zien dat het je deze keer wel lukt om voorgoed af te vallen.

Hoofdstuk 1

De sleutel tot succes

Als je voorheen moeite had met afvallen of je viel wel af maar kwam net zoveel weer aan, gaf je dan de schuld aan jezelf (*Ik ben een slappeling... Ik ben niet gemotiveerd genoeg*), je lichaam (*Er mankeert iets aan mij... Ik kan gewoon niet afvallen*), of aan je dieet (*Dit werkt gewoon niet voor mij*)?

Dan kan ik je gelukkig vertellen dat het een totaal andere oorzaak heeft dat het niet lukte. Je wist gewoon niet hoe je moest afvallen. Als je eenmaal weet hoe het moet, zul je zien dat je weegschaal iedere week weer een lager gewicht aangeeft. Je krijgt een kleinere kledingmaat. Je ervaart alle fantastische voordelen van een slanker lichaam: meer energie, meer zelfvertrouwen, een betere gezondheid en meer waardering voor jezelf. Bovendien verdwijnen bepaalde pijnklachten. Dit is ook voor jou weggelegd – voor de rest van je leven. Het hoeft je niet weer te ontglippen zoals voorheen. Je kunt voor altijd een eind maken aan het jojo-effect.

Dit bereik je allemaal wanneer je eenmaal hebt geleerd hoe je een dieet volhoudt. *Beck's dieetoplossing* leert je hoe je kunt voorkomen dat je van je dieet afwijkt, hoe je verleidelijk eten kunt weerstaan – ook al staat het voor je op tafel – en hoe je kunt omgaan met honger, een intense hunkering naar eten, en met spanningen en heftige negatieve emoties zonder jezelf te troosten met eten. Verder leer je hoe je jezelf kunt motiveren om aan lichaamsbeweging te doen, zelfs als dat je van nature niet echt ligt. Je zult zien dat je alles kunt doen wat nodig is om succesvol af te vallen door je *manier van denken* te veranderen.

De meeste mensen die in mijn praktijk belanden, zijn al jaren bezig met diëten. Ze hebben allemaal een ding gemeen: ze weten niet hoe slanke mensen denken. Mensen die moeite hebben om af te vallen, hebben een manier van denken die hun inspanningen ondermijnt. Ze hebben bijvoorbeeld vaak gedachten als:

- Ik weet dat ik dit eigenlijk niet moet eten, maar ach, wat kan het mij ook schelen.

- Voor één keertje mag ik dit wel eten.
- Ik heb zo'n rottag gehad, ik heb dit eten verdiend.
- Dit eten kan ik echt niet weerstaan.
- Ik ben van streek. Ik moet iets eten.
- Ik heb iets onverstandigs gegeten. Nu kan ik mijn dieet de rest van de dag ook wel vergeten.
- Het is zo moeilijk mijn dieet vol te houden. Ik wil ermee stoppen.
- Het lukt me nooit om af te vallen.

Als deze uitspraken je bekend in de oren klinken, is *Beck's dieetoplossing* geknipt voor jou. Deze methode leert je hoe je ondermijnende gedachten doeltreffend kunt weerleggen. Wanneer je een stemmetje in je hoofd hoort zeggen: *O, eet toch gewoon op...* *Het maakt niet uit*, zeg je over een poosje tegen jezelf: *Het maakt wel uit... Ik wil slank zijn... Iedere keer dat ik iets eet wat niet mag, wordt de kans dat ik de volgende keer weer toegeef groter... Het maakt iedere keer iets uit... Ik houd mezelf voor de gek... Als ik het opeet, heb ik een paar tellen plezier, maar daarna voel ik me rot... Ik kan dit wel weerstaan... Ik wil veel liever afvallen dan een paar tellen plezier hebben.*

nooit meer 'de fout in gaan'

De uitdrukking 'de fout in gaan' komt behalve in dit kader niet meer in dit boek voor. Ik gebruik het bewust niet, omdat heel veel mensen die tobben met diëten alles-of-niets-gedachten hebben over eten: *Ik doe dit dieet zoals het hoort of ik ga de fout in... Als ik de fout in ga, heb ik het helemaal verknald en kan ik net zo goed ook de rest van (de dag, week, maand, het jaar) de fout in gaan.* Ik heb gemerkt dat mensen die van zichzelf vinden dat ze de fout in zijn gegaan vaak de moed laten zakken of zich zelfs 'slecht' voelen, wat

het nog moeilijker maakt om de draad weer op te pakken.

In plaats van over 'de fout in gaan' heb ik het over 'ongepland eten' en 'te veel eten'. Deze uitdrukkingen hebben een minder negatieve lading. Ze bieden mensen de gelegenheid zich milder op te stellen en te zeggen: *Goed, ik heb dus iets gegeten wat ik niet had gepland of Ik heb meer gegeten dan de bedoeling was en daar vervolgens aan toe te voegen: Het was gewoon een vergissing, geeft niet... Ik pak voor de rest van de dag de draad weer op.*

een stabiel gewicht is niet vanzelfsprekend

Mocht je er nog aan twijfelen of je zult beginnen aan *Beck's dieetoplossing*, realiseer je dan eens het volgende. Veel mensen komen ieder jaar een kilo of meer aan doordat de stofwisseling met de jaren trager wordt. Tel daar nog eens bij op dat het maar ongeveer twintig calorieën per dag extra kost om per jaar een kilo aan te komen.

Dat betekent dat je, als je nu vijf kilo te zwaar bent en daar niets aan doet, over een jaar misschien wel zes kilo te zwaar bent, het jaar daarna zeven kilo en ga zo maar door. Maar in plaats van aan te komen, kun je ook afvallen en op gewicht blijven met behulp van de principes die je leert van *Beck's dieetoplossing*.

Ieder verantwoord dieet werkt als je de juiste manier van denken hebt.

Beck's dieetoplossing is een psychologische benadering en geen dieet. Het vertelt je niet wat je moet eten. Je kunt ieder gezond dieet kiezen dat je wilt, omdat ieder verantwoord dieet werkt als je de juiste manier van denken hebt. *Beck's dieetoplossing* leert je hoe je ervoor kunt zorgen dat je op een goede manier gaat eten en laat je zien hoe je de stem in je hoofd die zegt: *Ik wil dit niet, Ik hoef dit niet*, of: *Ik kan dit niet* kunt tegenspreken.

Om goed eten te kiezen en goede eetgewoonten te kweken en vast te houden, moet je leren hoe je je manier van denken voorgoed kunt veranderen. Met het uitgebreide stappenplan uit dit boek lukt het je om je dieet vol te houden, om af te vallen en om de rest van je leven op gewicht te blijven.

Cognitieve therapie: een krachtig hulpmiddel

Beck's dieetoplossing gaat uit van de principes van de cognitieve therapie (ook wel cognitieve gedragstherapie of CGT genoemd), de meest onderzochte en effectieve vorm van gesprekstherapie ter wereld. Mijn vader, Aaron T. Beck, bracht aan het eind van de jaren '50, begin '60 van de vorige eeuw een revolutie teweeg in de geestelijke gezondheidszorg toen hij op basis van zijn onderzoek de theorieën van Sigmund Freud in twijfel trok. Freud en zijn volgelingen geloofden dat depressies en andere psychische aandoeningen voortkwamen uit de onderdrukte angsten en conflicten van de patiënt en zij hielden jarenlang dagelijks psychoanalytische gesprekken met hun patiënten.

Maar mijn vader ontdekte dat patiënten met een depressie sneller konden herstellen en vaak al genoeg hadden aan tien tot twaalf gesprekken met een

therapeut. Wanneer hij zijn patiënten hielp bij het stellen van doelen, het oplossen van problemen en het veranderen van hun depressieve gedachten, gaf dat al snel verlichting van de depressie. Omdat een belangrijk deel van de behandeling gericht was op het corrigeren van de vervormde gedachten van mensen, noemde hij deze nieuwe behandelvorm 'cognitieve therapie'. Het woord 'cognitief' verwijst naar denkprocessen.

In de daaropvolgende jaren stemden mijn vader en onderzoekers over de hele wereld de cognitieve therapie af op allerlei verschillende psychische stoornissen en problemen. Uit vele honderden onderzoeken is gebleken dat deze aanpak mensen met allerlei problemen, zoals depressies, angsten, eetstoornissen, overgewicht, roken en verslavingen, helpt. En wat nog indrukwekkender is, is dat mensen niet alleen beter worden, maar dat ook blijven. Ze leren hoe ze de onjuiste gedachten die hen dwarszitten kunnen bijstellen, waardoor ze zich in emotioneel opzicht beter voelen en gedrag ontwikkelen waarmee ze hun doelen kunnen bereiken.

Een onlangs in Zweden uitgevoerd onderzoek heeft aangetoond dat cognitieve therapie ook zeer effectief is bij afvallen. Mensen die cognitieve therapie kregen, vielen tijdens een behandeling van tien weken gemiddeld negen kilo af. (Terwijl de mensen die ondertussen op de wachtlijst stonden voor de behandeling helemaal niet afvielen.) Maar het meest indrukwekkende is nog wel dat uit een evaluatie anderhalf jaar na de behandeling bleek dat vrijwel alle deelnemers aan het onderzoek (92 procent) het behaalde gewicht niet alleen hadden behouden, maar zelfs nog meer waren afgevallen. Dit is wat cognitieve therapie onderscheidt van andere therapievormen en afslankmethoden.

Laten we dit eens vergelijken met het volgen van een dieet zonder cognitieve therapie. Onderzoek uitgevoerd aan de Tufts University in Boston heeft aangetoond dat het vijftig tot zeventig procent van de mensen die begonnen aan een van vier populaire diëten niet lukte het dieet een jaar lang vol te houden en te blijven afvallen. En de resultaten van onderzoeken die nagingen hoe het mensen die waren afgevallen naderhand verging, zijn nog teleurstellender: bij de meeste mensen die met een of ander dieet afvallen, zit het gewicht er voor het grootste deel binnen een jaar weer aan.

Hoe cognitieve therapie werkt

Cognitieve therapie gaat uit van het idee dat wat mensen denken invloed heeft op hoe ze zich voelen en wat ze doen. Stel bijvoorbeeld, je hebt de gedachte: *Ik heb honger*. Als je vervolgens 'ondermijnende gedachten' hebt, zoals: *Dit is verschrikkelijk... Ik kan er niet tegen... Ik moet eten*, dan voel je je paniekerig en pak je gauw iets te eten. Maar als je op die gedachte reageert met 'steunende gedachten', zoals: *Het geeft niet... Ik ga over een paar uur eten... Ik kan wel wachten*, dan houd je jezelf in de hand en ga je gewoon iets anders doen. Cognitieve therapie helpt je om on-

dermijnende gedachten op te sporen en daar effectief op te reageren, waardoor je je beter voelt en je gedraagt op een manier die je dieet ten goede komt.

Cognitieve therapie helpt je *om ondermijnende gedachten op te sporen en daar effectief op te reageren*, waardoor je je beter voelt en je gedraagt op een manier die je dieet ten goede komt.

Cognitieve therapie leert mensen problemen op te lossen en dat komt goed van pas, want mensen die willen afvallen, kunnen tegen allerlei problemen aanlopen. Misschien ben je wel eens van een dieet afgeweken om een van de volgende redenen:

- Je had je bord helemaal leeg gegeten, maar voelde je niet verzadigd.
- Je voelde je rot en dacht dat je je beter zou voelen door te eten.
- Je kon de verleiding niet weerstaan van al het eten dat je in de supermarkt zag liggen.
- Je was te moe om te koken, dus je haalde maar iets bij de snackbar.
- Je was te beleefd om de taart te weigeren die je vriendin had gebakken.
- Je was op een feestje en had zin om jezelf te trakteren.

Om met succes af te vallen en daarna op gewicht te blijven, moet je kunnen omgaan met dergelijke praktische problemen. Verder zul je bepaalde psychische problemen moeten oplossen, zoals:

- Het gevoel dat het te ingewikkeld is wat je dieet voorschrijft.
- Ontevredenheid omdat je je moet inhouden met eten.
- Moedeloosheid als je niet voortdurend blijft afvallen of minder afvalt dan je had gehoopt.
- Spanningen door andere problemen in je leven.

Cognitieve therapie helpt je zowel praktische als psychische problemen op te lossen en nieuwe denk- en gedragsvaardigheden aan te leren; vaardigheden waar je de rest van je leven van kunt profiteren. Je overwint niet alleen je huidige problemen, maar leert ook hoe je je nieuwe vaardigheden kunt gebruiken om toekomstige problemen te overwinnen.

Lijk jij op Susan?

Al meer dan twintig jaar help ik mensen met behulp van cognitieve therapie bij het oplossen van allerlei verschillende problemen, waaronder problemen met af-

vallen. Susan¹ is een typisch voorbeeld van iemand die wil afvallen. Voordat Susan bij mij kwam, had ze al een heleboel diëten geprobeerd. Ze was er al vanaf de middelbare school mee bezig en belandde iedere keer weer in hetzelfde patroon: de eerste paar weken of maanden dat ze op dieet was, viel ze gemakkelijk af en had ze het gevoel dat ze alles in de hand had. Maar na verloop van tijd gebeurde er steeds iets waardoor ze van haar dieet afdwaalde.

Er was iedere keer een andere aanleiding. Een keer vroeg haar baas haar om over te werken, wat volgens haar de ‘reden’ was dat ze onderweg naar huis een pizza haalde. Een andere keer was ze overstuurd na een ruzie met haar man en at ze ‘ongemerkt’ een grote beker chocolade-ijs leeg. En weer een andere keer ‘liep het uit de hand’ met de feestdagen, bij een buffet dat afgeladen was met verleidelijke hapjes.

Iedere keer dat Susan een aanleiding vond om van haar dieet af te wijken, kelderde haar motivatie. Dan bleef ze maar dooreten. Vervolgens voelde ze zich een mislukkeling, bedacht ze dat het haar nooit zou lukken om af te vallen en gaf ze het helemaal op. Uiteindelijk kwam ze dan weer net zoveel aan als ze was afgeval-
len, soms zelfs meer.

Kort na haar eerste gesprek met mij begon Susan weer aan een dieet. De eerste twee, drie weken van haar nieuwe dieet verliepen gladjes, maar toen had ze een inzinking. Ze was zo aangedaan door iets wat op haar werk gebeurd was dat ze ‘alles wat ze maar te pakken kon krijgen’ opat. Gelukkig had Susan de volgende dag een afspraak met mij. Toen we bekeken wat Susan had gegeten, werd duidelijk dat ze haar dieet niet ‘compleet had verknald’. Ik hielp haar in te zien dat ze, als ze haar dieet meteen weer oppakte, die week waarschijnlijk hooguit een paar ons zou aankomen. Dat viel eigenlijk wel mee. Door haar gedachten te veranderen van: *Ik ben waardeloos... Het lukt me nooit om af te vallen* in: *Ik kan nu meteen weer beginnen*, lukte het haar de draad weer op te pakken.

Susan had zo nu en dan nog wel eens een inzinking, maar ze leerde hoe ze daar realistisch tegenaan kon kijken. Daarnaast leerde ze hoe ze zich van tevoren kon instellen op spanningen. Uiteindelijk kwam ze zover, dat het haar altijd lukte zich aan haar plan te houden, wat er verder ook gebeurde in haar leven. Ze voor-
kwam deze keer het jojo-effect, viel ruim 25 kilo af en heeft haar gewicht al twaalf jaar kunnen vasthouden.

Het verhaal van Susan is kenmerkend voor de mensen die ik momenteel begeleid bij het afvallen en die ik in de loop der jaren heb begeleid. Het zou ook jouw verhaal kunnen zijn.

¹ Alle namen van de personen in dit boek die lijnen zijn gefingeerd.