

Afvallen zonder dieet. Het kan. De Hilversumse Ingrid den Ouden, dertig jaar ervaring met afvallen, ontwikkelde het coachingsprogramma Gelukkig op Gewicht. Ze helpt vrouwen én mannen op het ideale gewicht te komen door gelukkig te worden.

Gezondheid

'Liever heupen dan honger'



Susanne van Velzen
s.van.velzen@hollandmediacombinatie.nl

Hilversum * Alles heeft ze geprobeerd. Het Mayodieet, Weight Watchers, Montignac, brooddieet, Southbeach, Fit for life, Sonja Bakker, Dokter Frank. Soms vlogen de kilo's eraf, net zo vaak kwamen ze er weer aan.

Een ding hadden alle diëten gemeen, ze werd er dertig jaar lang niet gelukkiger van. „Als ik in de spiegel keek, zag ik alleen benen, billen en een buik die ik te dik vond. Zelfs als ik slank was, moest er nog twee kilo af. Ik was nooit tevreden.”

Ingrid den Ouden (51), getrouwd en moeder van twee dochters van 8 en 14, gooide vijf jaar geleden het roer radicaal om. Eerst maar eens gelukkig worden dan komt dat 'perfecte' lichaam vanzelf. De Hilversumse zegde haar baan bij de omroep vaarwel, volgde een coachopleiding en helpt nu andere vrouwen (en mannen) om balans te vinden tussen gewicht en geluk. Want het een staat volgens haar niet los van het ander. Ze ontwikkelde haar eigen methode 'Gelukkig op Gewicht', een programma dat ze in haar coachpraktijk in Hilversum aanbiedt.

Flair

Ingrid den Ouden doet stralend de deur open. Een brede lach, een mooie bos krullen, sprekende ogen, een goed lijf. Is dit de vrouw die eerder aan de telefoon vertelde dat ze jarenlang ontevreden was met haar lichaam en zich met grote regelmaat vol vrat uit ellende? Als de fotograaf met haar de tuin in loopt op zoek naar een mooi decor voor de foto, poseert ze spontaan en met flair. Geen spoor van onzekerheid op dat moment. „Dit ben ik, maatje 42 en ik voel me goed.”

Het is 2011 als ze na zeventien jaar als programmamaker bij de televisie merkt dat ze behoefte heeft aan iets anders. „Ik werkte op het laatste als redacteur bij Willem Wever.

Heel leuk maar ik was veertig plus en wist ook; als ik nog wat anders wil in het leven moet ik het nu doen. Maar wat dan? Het boeiende aan de journalistiek vond ik altijd het luisteren naar verhalen van mensen. Ik maakte een mooie reportage en ging weer weg. Vaak dacht ik 'ik zou je willen helpen, willen begeleiden.' Zo kwam ik bij coaching uit.”

Den Ouden volgt een coachopleiding, waarbij de holistische benadering centraal staat. Lichaam en geest zijn een. Die moeten in balans zien te komen. Als ze bij het onderdeel voeding en psyche aanbeldt, valt het kwartje. De eeuwige strijd van vrouwen en in mindere mate mannen met hun gewicht. Daar ligt de uitdaging voor haar nieuwe toekomst.

Mollig

Eten en afvallen is een issue sinds haar pubertijd. „Toen ik een jaar of vijftien was kwam ik wat aan. Ik werd mollig. Niet dik. Mijn vriendinnen waren slanker. Dat zag ik wel. Ik dacht toen al weleens aan afvallen.”

Het gaat mis als ze twee weken bij een vriendinnetje logeert omdat haar ouders op vakantie zijn. „Ik zag mijn moeder toen ze me weer zag verschrikt naar me kijken; 'Ing wat ben je dik geworden'. Ze aten bij mijn vriendin thuis anders. Sausjes over de bloemkool, veel jus, witte boterhammen. Ik was een paar kilo aangekomen. Ik ben met het eerste de beste dieet dat ik tegenkwam begonnen. Het 'Mayodieet. Ik mocht alleen sla, eieren en biefstuk eten. Een paar weken gedaan tot het mijn neus uitkwam. En het hielp niks. Op mijn zeventiende ben ik bij de Weight Watchers gegaan. Heel Amerikaans toen nog. Moest ik voor die tijd gekke producten als mais eten. Ik nam wel boterhammen mee naar school die mijn moeder smeerde, maar die at ik niet op. Thuis sloeg de honger toe en had ik behoefte aan suiker. Alle diëten heb ik geprobeerd. Alleen het sherry-dieet niet. Daar was ik toen te jong voor”, lacht Ingrid. „Het eindigde

ermee dat ik in een heel strak regime zat en af en toe helemaal losging. Binge-eten. Tot ik misselijk was en boos op mezelf.” Tien jaar geleden was voor Ingrid den Ouden de maat vol. Ze lag na een ceetui voor pampus op de bank. „Ik had geen energie om iets met mijn kind te doen. Wat is er toch met me aan de hand? Waarom jojo ik? Waarom ben ik niet tevreden met mezelf?” De Hilversumse verdiept zich in emotie-eten en ontdekt dat het hele afvalverhaal in je hoofd zit en veel minder met voeding te maken heeft. Problemen met je lijf kun je op een andere manier aanpakken dan met een dieet. Het is de basis van haar coachprogramma 'Gelukkig op Gewicht.' In wekelijkse persoonlijke gesprekken helpt ze vrouwen die worstelen met hun gewicht hun relatie met eten en hun lichaam te herstellen. „Ik leer ze op een normale gezonde manier met eten omgaan. Samen gaan we op zoek naar het verhaal achter hun eetgedrag. En vervolgens probeer ik met ze te achterhalen wat ze willen in het leven. Wat loopt er niet lekker in je werk, je gezin. Probeer dat te veranderen. Wat maakt ze gelukkig? Daar werk ik naartoe.”

Obsessie
„Voor veel vrouwen is eten niet meer wat het moet zijn. Namelijk brandstof voor het lijf. Ze zijn er obsessief mee bezig. Als je bij alles wat je in je mond stopt steeds denkt: 'dit moet en dit mag niet', heb je geen fijn leven hoor. Vrouwen zuchten vaak 'was er maar één dag dat ik niet met dat lijf en dat eten bezig was.' Bodyjail noemen ze dat in Amerika. Ze voelen zich nooit goed genoeg. Je lijf ervaar je als een object dat niet doet wat je wil. Je voelt steeds minder verbinding met je lichaam. Je voelt leegte en gaat juist meer eten.”

Ingrid den Ouden kan die obsessie van vrouwen met hun lijf goed verklaren. „Mannen ontlenen een deel van hun identiteit aan geld en carrière. Vrouwen aan hun uiterlijk. Als je slank en jong bent, ben



Ingrid den Ouden: „Toen ik eindelijk maatje 36 had was ik doodongelukkig.”

je succesvol en geliefd is het beeld dat ons in alle media steeds voorhouden wordt. Ik las van de week in een blad op bijna beschuldigde toon dat actrice Reese Witherspoon geen bikinilijf meer heeft. Ja hêhê ze is inmiddels veertig en heeft drie kinderen gekregen. Doutzen Kroes en Yolande zetten foto's op social media die vertellen dat je jong en superslank moet zijn. Jammer. Ze zijn rolmodellen. Dus denken vrouwen 'als ik slank ben, ben ik gelukkig. Dan durf ik alles. Dan word ik eindelijk die spontane vrouw'. Onzin na-

tuurlijk. Als je niet extravert bent, ben je dat ook niet zonder die kilo's. Ga eerst ontdekken wie jij eigenlijk bent. Wie je wilt zijn. Daar word je echt gelukkig van”, zegt Ingrid den Ouden. „Bij veel vrouwen is het wat met zelfvertrouwen en eigenwaarde leeg. Ik help ze met het langzaam weer vullen. Geluk zit echt niet de maat van je spijkerbroek, maar in hoe je die spijkerbroek draagt. Toen ik 31 was had ik maatje 36 maar was ik doodongelukkig.

Wilde er nog steeds twee kilo af. Nu zeg ik 'liever heupen dan honger'.”

Weegschaal

Ingrid den Ouden benadrukt dat ze geen diëtist is. Ze geeft geen voedingstips of recepten. Er staat in haar praktijk ook geen weegschaal. Lachend: „Mijn eerste advies is om dat ding juist de deur uit te doen. Ik vraag soms wel om drie dagen een eetdagboek in te vullen om te zien of iemand wel genoeg

eet. Vaak eten vrouwen echt te weinig. Dan is het lichaam in de hongermodus. Niet goed. Want dan slurpt je lijf als je weer iets eet juist het vet op. In mijn coachprogramma gaat het op een gegeven moment helemaal niet meer om eten. Maar om wie je bent. Als je je van binnen goed voelt, heb je geen chips of chocolade meer nodig. Dan krijg je vanzelf het lichaam dat bij je past. Jouw natuurlijke lichaam. En dat is niet voor iedereen maatje 36. Soms val je af en

FOTO STUDIO KASTERMANS/LEON DAKKUS

soms zelfs niet eens. En toch ben je gelukkig. Daar gaat het om. Stop met die eeuwige strijd tegen de kilo's.” Gelukkig zijn met je lijf wil niet zeggen dat je je nooit meer druk maakt om hoe je eruit ziet. Als de fotograaf zijn laatste foto's gemaakt heeft, vraagt Ingrid den Ouden zich toch even quasi bezorgd af of er niet een vetrolletje boven de broekrand zichtbaar is. Gelukkig. Ze lacht er zelf het hardst om.

Gezondheid

Afvallen

Bijna 42 procent van de Nederlanders is te zwaar. Twaalf procent heeft ernstig overgewicht. Veel mensen zijn permanent op dieet, maar bereiken amper resultaat. Ze houden de diëten vaak maar kort vol. Coach Ingrid den Ouden uit Hilversum ontwikkelde het programma Gelukkig op Gewicht. In vier maanden begeleidt ze vrouwen, maar ook mannen, die al jarenlang worstelen met hun gewicht naar een nieuw evenwicht in hun leven. Zonder dieet maar met focus op eerst gelukkig worden dan komt het ideale lichaam vanzelf. Wie belangstelling heeft voor het programma van Ingrid den Ouden kan bij haar praktijk aan de Siusstraat in Hilversum terecht voor een gratis kennismakingsgesprek van een uur. www.gelukkigopgewicht.nl

Geluk zit niet in de maat van je spijkerbroek