



#### ELKE GERAERTS (36)

- Is getrouwd met Michael en heeft twee jonge dochters, Feline en Florence.
- Doctor in de psychologie.
- Bekleedde academische posities o.a. aan Harvard, en de universiteit van Maastricht en Rotterdam.
- Samen met **Pia Buysse** startte ze het bedrijf **Better Minds at Work**.
- Auteur van *Mentaal Kapitaal* en *Het Nieuwe Mentaal*.
- Naast reizen is interieurdesign haar grootste hobby, zowel thuis als op kantoor.

#### ANNELEEN DE LILLE (30)

- Is samen met Steven en zwanger van hun eerste kind.
- Haalde na haar studies Toegepaste Psychologie een master in Counseling aan de Universiteit van Nottingham.
- Volgde de vierjarige opleiding Oplossingsgerichte, Cognitieve Gedragstherapie in Brugge.
- Werkt voor **Better Minds at Work** en bij **OTIZ**, een groepspraktijk in Gent.
- Is auteur van *Denk Gezond, (di)et Gezond*.
- Haar vrije tijd spendeert ze het liefst samen met vrienden.



GASTVROUW **ELKE GERAERTS** & THERAPEUTE ANNELEEN DE LILLE  
LEREN JE GEZONDE GEWOONTES PROGRAMMEREN

# GET A GRIP

Feeling-gastvrouw Elke Geraerts introduceert coach Anneleen De Lille. Samen analyseren ze hoe je slechte, hardnekkige gewoontes kraakt en weer vat krijgt op je leven.

DOOR EVELIEN RUTTEN. FOTO'S: DUNCAN DE FEY.

# E

**Ike Geraerts** is doctor in de Psychologie en managing partner bij **Better Minds at Work**. Met haar team van psychologen inspireert ze professionals om zichzelf heruit te vinden, nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en

zo steeds betere resultaten te halen. Sinds kort werkt ze nauw samen met **Anneleen De Lille**, een jonge, veelzijdige therapeute die met haar stralende blik een aanstekelijk optimisme uitstraalt. Elke was van bij de eerste ontmoeting onder de indruk: "Anneleen heeft lang gewerkt en gestudeerd in het buitenland. Dat merk je meteen als je met haar praat. Je komt het niet vaak tegen, dat zulke jonge mensen al zo'n expertise hebben opgebouwd." Ook Anneleen wilde niets liever dan samenwerken met Elke. "Ik zag haar voor het eerst op een lezing en was zo enthousiast dat ik me vrijwel meteen heb aangemeld: ik wilde absoluut deel uitmaken van haar team."

We ontmoeten de twee bij Elke thuis, waar ze samen het hoofd zullen buigen over technieken waarmee je hardnekkige gewoontes kunt veranderen. Terwijl fotograaf Duncan zijn lampen opstelt, bereidt het duo zich voor in de keuken. Elke is een realistische,

down-to-earth mama van twee jonge kinderen van één en twee jaar. Met haar lichtjes verdoken Limburgse accent geeft ze gortdroog, hilarisch advies aan Anneleen, die vier maanden zwanger is. Anneleen merkt op dat ze van anderen bizar genoeg alleen maar verhalen te horen krijgt over horrorbevallingen: "Maar ik blijf positief. Het kind zal er toch uit moeten."

De twee dames geven sinds kort samen lezingen en volgen daarvoor ook stemcoaching bij VRT-logopediste Christel Lacroix. Vooral Elke lijkt er veel van op te steken. "Ik weet nu dat ik niet binnensmonds moet mompelen dat ik psycholoog ben, maar dat ik alle letters lang en duidelijk moet uitspreken: ik ben psie-choo-loog. Het helpt om jezelf verstaanbaarder te maken, toch niet onbelangrijk in een professio- ▶

ELKE

'Lightproducten zijn verwarrend voor je brein. Je verwacht een dopamineshot, maar krijgt het niet. Frustratie alom'

nele context.” En daarmee zijn de twee therapeuten ineens ook gereed voor deze sessie, waarin ze klaar en duidelijk zullen aantonen hoe je slechte gewoontes stap voor stap kunt ombuigen naar een positieve levensstijl.

#### LAS EFFICIËNTE PAUZES IN

Wie zich professioneel wil handhaven, heeft er alle belang bij om fris te blijven. Je haalt geen goede resultaten als je veel te lang doorwerkt en de vermoeidheidsignalen van je lichaam systematisch negeert. Integendeel: een burn-out is dan bijna onvermijdelijk. Regelmatige pauzes zijn dus noodzakelijk. Eventjes ontspannen en je hersenen rust gunnen is geen teken van luiheid, maar net een middel om competitief te blijven. Helaas linken we onze pauzes te vaak eenduidig aan ‘een beloning’, in de vorm van koek of snoep. Anneleen wil aantonen dat het ook anders kan. “Een efficiënte pauze kun je op vier manieren invullen. Een eerste optie is: **brandstof**. Als je honger hebt, moet je eten, maar heb je bij elke pauze écht honger? Voor de meeste mensen staat vrijwel elke pauze gelijk aan eten, maar gelukkig zijn er nog veel andere manieren om te ontspannen, manieren die gezonder zijn. Een tweede factor is: **bewegen**. Dat kan een kleine wandeling zijn, maar toen Elke en ik onlangs na een lange meeting spontaan begonnen te dansen op een nummer dat we allebei leuk vinden, merkten we dat dansen ook heel bevrijdend werkt. Je stresslevel zakt pijlsnel en je verlangen naar een ongezonde snack zal verdwijnen. De derde factor is: **veranderen van emotie**. Probeer minder te vervallen in de klaag- en roddelcultuur aan de koffiemachine. Knoop liever een leuk gesprek aan met een collega. Maar het hoeft natuurlijk niet zo ernstig. Ik ken bijvoorbeeld iemand die helemaal opleeft van YouTube-filmpjes waarin mensen ongelukkig, maar grappig ten val komen. De laatste mogelijkheid is: een **verschuiving van gerichte naar diffuse aandacht**. Als je bijvoorbeeld een hele middag zware, theoretische teksten hebt gelezen, is het goed om iets praktisch te doen, zoals koken of tuinieren, waarbij je een ander deel van je hersenen aanspreekt.”

Elke pikt daar meteen op in. “Op die manier ontlast je de prefrontale cortex in je hersenen. Dat is het deel waardoor wij geëvolueerd zijn tot homo sapiens: we kunnen ons focussen, onze aandacht

op iets specifiek richten én gevoelens van anderen correct inschatten. Verder dempt dat deel van ons brein primitieve oerinstincten. Het probleem is dat die prefrontale cortex snel uitgeput raakt. Na grote inspanningen moet hij recupereren. Doe je dat niet en blijf je maar doorgaan, dan ga je veel minder accuraat werken. Je IQ zal als het ware tijdelijk verlagen. Het is dus veel slimmer om af en toe een pauze in te lassen, voor die onontbeerlijke breinrust.”

#### STEL JEZELF DEZE 3 VRAGEN

We maken allemaal goede voornemens, zoals meer sporten of gezonder eten. Dat lukt eventjes, maar na een tijd lijkt het alsof we onszelf beginnen te saboteren (‘Ik heb 10.000 stappen gezet, dus nu verdien ik die reep chocolade’). Of een ander, typisch voorbeeld: ‘Maandag begin ik opnieuw’. Anneleen heeft een naam bedacht voor dat stemmetje in je hoofd: de innerlijke goedprater. “Sommige mensen proberen die innerlijke stem te negeren, maar dat is gedoemd om fout te gaan. Probeer maar eens heel krampachtig niet aan chocolade te denken. Wat gebeurt er dan? Juist. Je denkt alleen nog maar aan chocolade. De innerlijke goedprater is niet je vijand, want hij wil je wel degelijk gelukkig maken. Het probleem is dat hij enkel op de korte termijn denkt. Eet NU een ijsje, dan word je NU gelukkig. Toegeven aan impulsieve verlangens zorgt telkens voor een shot dopamine. Een verslavend, maar kortstondig geluksgevoel waar je steeds opnieuw naar op zoek zult gaan. Zo hou je slechte gewoontes dus in stand. Als je daar elke keer aan toegeeft, ga je op de lange termijn zwaarder en misschien zelfs ongelukkiger worden. Het is dus goed om met je innerlijke goedprater in dialoog te gaan. Bij een conflict in je brein kun je jezelf de volgende drie vragen stellen: **Wat denk ik NU? Klopt die gedachte wel? Ga ik verder op die gedachte, of**

ANNELEEN

## ‘Na een lange meeting begonnen we spontaan te dansen. Ons stresslevel zakte en onze zin in snoep verdween’

#### bedenk ik er een die beter aansluit bij mijn doel op de lange termijn?”

Elke stelt dat je geluksgevoelens ook ergens anders kunt gaan zoeken dan in eten. “Wie begint te lopen, zal endorfines aanmaken, waardoor je de zogenoemde runners high krijgt. Van een goede gewoonte kun je dus ook gelukkig worden.” Tegelijk pleit Elke voor een realistische aanpak. “Je moet nog kunnen genieten en een beetje plezier maken in het leven. Toen Anneleens boek over gezond eten verscheen, zijn mijn compagnon Pia en ik nét voor de boekvoorstelling een frietje gaan eten in de frituur. Dat is dan onze inside joke.” Anneleen moet er smakelijk om lachen. “Dat mag hé, als het maar een bewuste keuze is. Dat is veel beter dan toevallig langs een frituur rijden, je niet kunnen beheersen en er achteraf veel spijt van hebben. Ik ben er dan ook een groot voorstander van als je dan toch ‘zondigt’, dat ook fatsoenlijk te doen. Eet geen lightcake, maar een ouderwetse cake met echte boter.” Elke knikt. “Al die lightproducten zijn verwarrend voor je brein. Je verwacht een dopamineshot, maar krijgt het niet. Zo raak je gefrustreerd.”

#### TRAIN JE WILSKRACHT

Om een specifiek doel te bereiken, zoals stoppen met roken of tien kilo afvallen, heb je wilskracht nodig. Maar wilskracht heb je niet te willen. Het is zoals een spier die je moet trainen. ▶





ANNELEEN

‘Denk je dat wandelen meer deugd zal doen dan koffie, tel dan onmiddellijk van 5 naar 1 en sta recht bij 1’

De Amerikaanse psycholoog en wilskrachtsspecialist **Roy Baumeister** stelt zelfs dat je wilskracht overbelast kan raken. Je ‘voorraad’ wilskracht kan dus afnemen, waardoor je sneller een nieuwe, goede gewoonte opgeeft. Anneleen benoemt nadrukkelijk de twee grootste vijanden van onze wilskracht: “Alcohol en vermoeidheid. Als je drinkt en/of moe bent, begin je vrijwel meteen op de korte termijn te denken.” Elke vult aan: “In normale omstandigheden heb je een helicopterview. Je kent de gevolgen van je gedrag als je over de schreef gaat en daardoor kun je jezelf beter beheersen, maar na een paar glazen wijn op het einde van een vermoeiende werkweek, verlies je het overzicht. Plots kan één sigaretje geen kwaad. Of lijkt een zak chips toch weer heel aantrekkelijk.” Anneleen begeleidt dagelijks mensen om op zulke momenten toch de controle te kunnen bewaren. **“Probeer mild te zijn voor jezelf en je wilskracht niet te overbelasten. Denk vooruit en haal meer gezonde dan ongezonde etenswaren in huis.** Sommige mensen vinden het nog makkelijker om gewoon géén snacks in huis te halen. Zorg dat je koelkast gevuld is met gezonde waren zoals voorgesneden worteltjes en een bakje hummus. Wie doodmoe thuiskomt en dan nog eerst naar de winkel moet om iets gezonds te koken, zal veel sneller verleid worden om de mist in te gaan. Een goede planning is de sleutel tot succes. Maak het jezelf gemakkelijker om nieuwe handelingen te stellen, zo zul je minder snel vervallen in oude gewoontes. Wie gestopt is met roken, maar toch nog sigaretten in huis wil hebben, zou de aansteker een verdieping hoger kunnen leggen. Tijdens de minuut die je nodig hebt om de aansteker te halen, is het mogelijk dat je weer bij zinnen komt: waar ben ik in godsnaam mee bezig?! Ik heb het nu even moeilijk, maar is dit wat ik echt wil op de lange termijn?”

Elke bekent dat ze zelf ook een nieuwe gewoonte wil creëren, maar dat het nog niet gelukt is. “Ik zou heel graag elke ochtend tien minuten buikspieroefeningen doen, maar mijn innerlijke goedprater is nog te sterk: ‘Het wordt een veel te drukke dag’, of ‘Morgen begin ik écht’.” Anneleen: “Ben je al in dialoog gegaan met je innerlijke goedprater? En waarom leg je je matje ’s avonds niet al klaar, zo maak je het jezelf een stuk makkelijker.” Elke glimlacht. “Ik probeer positieve gedachten te hebben, zoals: zie mij straks lopen op het strand. Maar de knop is nog niet omgedraaid.” Anneleen is er gerust in dat het binnenkort wel zal lukken. **“Stuur me gerust elke ochtend een Whatsapp-berichtje. Een buddy of coach die meekijkt over je schouder, kan wonderen doen.”** Ze legt ook uit dat je een goed voornemen best zo snel mogelijk koppelt aan een actie. “Als je een idee hebt dat goed is voor je gezondheid, tel dan onmiddellijk af van vijf naar één. Koppel binnen de vijf seconden een actie aan dat idee. Als je bijvoorbeeld denkt dat wandelen meer deugd zal doen dan koffie, begin dan achterwaarts te tellen en zorg dat je rechtstaat bij één. Als je dat ene, kleine stapje hebt gezet, geniet je meteen van een succeservaring. Zo krijgt de innerlijke goedprater ook geen kans meer om excuses te bedenken.”

**LEER SUPERSNEL GROENTEN SNIJDEN**

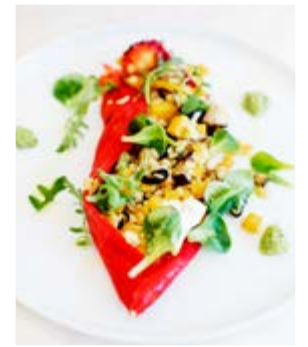
Na haar studies ging Anneleen aan de slag bij **Livewell**, een Brits project dat mensen met obesitas wil ondersteunen op hun weg naar een gezonde levensstijl. Daar beseftte ze al snel dat de deelnemers totaal geen kennis hadden over gezonde voeding en daardoor ook dachten dat daarop overschakelen veel te moeilijk en tijdrovend was. Dus besloot ze kooklessen te geven. “Waar die mensen het meest aan hadden, waren de *knife skills*. Als je snel en efficiënt groenten kunt snijden, zie je daar niet meer tegenop en zo wordt gezonder eten een stuk toegankelijker.” Elke heeft een prachtige keuken,

ANNELEEN

‘Een eenvoudig hulpmiddel is je kasten herorganiseren. Verwissel je snoepgoed eens van plaats met de thee’

maar beschouwt zichzelf totaal niet als een keukenprinses. “Ik heb speciaal voor vandaag zelfs een nieuw mes gekocht. Het andere lag al twee jaar bot in de lade.” Als ik haar vraag waarom ze het niet gewoon liet slijpen, kijkt ze me verwonderd aan, alsof ze voor het eerst beseft dat messen geslepen kunnen worden. “Wie kookt er eigenlijk voor jullie gezin?”, vraag ik haar. “Cru (*high-end supermarkt, waar enkel delicatessen en streekproducten worden verkocht, red.*) en Fuel Food (*bereiden afhaalmaaltijden met seizoensgebonden groenten en fruit, red.*)”, antwoordt ze droog. “Als ik thuiskom van mijn werk en de kinderen in bed heb gelegd, ben ik echt moe. Dan ga ik echt niet meer zelf koken.” Anneleen toont Elke hoe je makkelijk een ui kunt snijden zonder te huilen. “Snij de ongepelde ui doormidden en leg de snijkanten meteen op je snijplank. Verwijder dan de twee buitenste lagen door ze binnenstebuiten te keren, dat kan in één keer.” Bij Anneleen lukt het in tien seconden, Elke friemelt wat langer. Vervolgens maakt Anneleen een ‘brug’ met haar handen en zo houdt ze de ui vast. Met het mes maakt ze tussen haar vingers horizontale sneetjes in de ui. Vervolgens maakt ze van haar hand een ‘klauw’ en snijdt ze de ui

verder in fijne blokjes. De volgende groente verschijnt op tafel. “Wat is dat?”, vraagt Elke nieuwsgierig. “Een butternut.” “Oh, ik heb dat al vaak gegeten, maar ik wist niet dat het er zo uitziet.” Na een uurtje snijden en roosteren is het eten klaar: heerlijke puntpaprika’s, gevuld met Ebly, butternut en feta. Als voorgerecht zijn er lenterolletjes en mango met limoen en kruidenzout. Een fantastische, gezonde maaltijd die met smaak verorberd wordt. Anneleen glundert bij zo veel complimentjes. “Als je goed wilt eten, moet je niet alleen gezond leren koken, maar je ook bewust worden van je gedachten. **Het is belangrijk om de tijd te rekken tussen de gedachte ‘Ik heb honger’ en daadwerkelijk iets in je mond te stoppen.** Zo kun je langer nadenken en bewuster beslissen of je nu wel of niet zult eten. Een eenvoudig hulpmiddel daarbij is je kasten herorganiseren. Verwissel je snoepgoed eens van plaats met de thee. Als je dan bij de ‘foute’ snoepkast staat, heb je weer extra tijd om na te denken of dat gedrag wel aansluit bij je doel op de lange termijn. Als je wilt vermageren, zeg dan niet ‘Ik wil tien kilo afvallen’, maar wel: ‘Ik ga twee keer per week sporten en voortaan vervang ik één tussendoortje per dag door een appel’. Dat is véél makkelijker vol te houden. Je leert genieten van de weg naar het resultaat. Ten slotte moet je koken ook boeiend houden. Niemand wordt gelukkig van alleen maar appels en peren. Kijk eens naar deze mangoblokjes: met een beetje limoensap erop en wat kruidenzout heb je een enorm verrassend, lekker tussendoortje. **Ik ben trouwens heel erg voorstander van shortcuts in de keuken, zoals een zak gewassen sla, voorgesneden spaghettigroenten of eenpangerechten.** Misschien moet ik een luiewijvenkookboek maken.” Elke lacht hartelijk. “Ik zou het meteen kopen!” ●



GEZOND EN SUPERLEKKER  
GEVULDE PUNTPAPRIKA’S MET EBLY, BUTTERNUT EN FETA

VOOR 4 PERSONEN

- 8 RODE PUNTPAPRIKA’S • 1 UI • 2 TEENTJES KNOFLOOK • 1/2 BUTTERNUT • 1 AUBERGINE • 1 COURGETTE • EEN KOPJE ZWARTE, ONTPITTE OLIJVEN • OLIJFOLIE • TIJM • ROZEMARIJN • OREGANO • PEPER • ZOUT • EEN PAKJE FETA • 2 KOPJES GEGAARDE EBLY • ENKELE EETLEPELS PESTO • BALSAMICOSIROOP • RUCOLA

Rooster de puntpaprika’s onder de grill tot ze zwartgeblakerd zijn. Doe ze dan in een plastic zakje en sluit af. Laat afkoelen en verwijder dan het zwarte vel. Snij de ui, knoflook, butternut, aubergine en courgette in blokjes. Schep in een ovenschaal en bedrupeel gul met olijfolie. Voeg fijngesneden olijven, tijm, rozemarijn, oregano, peper en zout toe. Meng goed en zet 45 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven. Snij de puntpaprika’s open en verwijder de zaadlijsten. Meng de fijngesneden feta en de Ebly met de ovengroenten. Vul de paprika’s daarmee op en zet opnieuw kort in de oven. Werk de puntpaprika’s af met een paar lepeltjes pesto, een beetje balsamico-siroop en rucola.



Denk gezond, (di)et gezond - stap voor stap naar een gezondere levensstijl, Anneleen De Lille, € 17,99, Lannoo.