

Twee werelden

Amateurs

Miljoenen Nederlanders hebben vlak voor het

nieuwe jaar aan de staatsloterij of de postcode-loterij deelgenomen. Je zult toch maar, met een kleine inleg, zo'n 30 miljoen euro winnen! Dat de mens het lot van een goede gezondheid op eenzelfde manier nastreeft, wordt iets te gemakkelijk verondersteld. We zijn toch wel bereid onze leefwijze te veranderen om onze kansen op een langer leven te verhogen? Een kleine inzet – stoppen met roken, gezonder eten of meer bewegen – en dan zijn er geweldige voordelen, zoals minder kans op suikerziekte, hart- en vaatziekten, kanker of alzheimer. Tel uit je winst en speel mee!

Ivan Wolffers is arts, wetenschapper en schrijver. Zijn ziekte, prostaatkanker, heeft zijn werk- en levenslust niet getemperd, wel zijn inzicht vergroot in de relatie tussen arts en patiënt: een wereld van verschil.

beeld: De Beeldredactie, Erik van 't Woud

Nee dus. Bij het begin van 2010 heeft 60 procent van de Nederlanders aangegeven meer te willen bewegen en de helft zou gezonder gaan eten. Overigens is slechts 8 procent van plan te stoppen met roken. The Daily Mail publiceerde een enquête onder tweeduizend vrouwen waaruit blijkt dat binnen drie dagen vier op de tien zich al niet meer aan hun zelfgekozen dieet houden en in het donker of alleen in de auto chocolade snoepen. Voor er een halfjaar voorbij is, zal meer dan 90 procent van de dapperen die in januari aan een nieuwe missie begon de hardloopschoenen in de kast hebben opgeborgen.

Een onderzoek waarbij bij 1500 mannen en vrouwen gekeken werd hoe het hun goede voornemens om de sportschool te frequenteren, is vergaan, laat iets zien van de redenen waarom mensen er al snel weer de brui aan geven (Journal of Nutrition

Education and Behavior, januari/februari 2010). En dat terwijl degenen die er het meeste baat bij zouden hebben ook het beste op de hoogte waren van de voordelen.

Schaamte blijkt de hoofd-oorzaak. Schaamte voor

die andere mensen, in hun strakke glimmende pakjes, hun korte hemdjes waar je alles doorheen kunt zien, hun platte buiken. De eigen zwaarlijvigheid steekt er pijnlijk bij af. Een ramp, vooral voor vrouwen maar, ook voor mannen.

De onderzoekers concluderen op basis hiervan dat het niet aan de overtuiging, maar aan emoties ligt. Alles wat anderen zo anders doen, noemen ze emotioneel. Zelf zijn ze rationeel, luidt de impliciete boodschap.

Nog geen enkele campagne heeft overgewicht aantoonbaar teruggedrongen



Deskundigen snappen blijkbaar niet dat er verschillende ratio's zijn en zijn niet in staat zich in een ander te verplaatsen. Als je nadenkt over de investering die je moet doen om op latere leeftijd geen aandoeningen te krijgen, zijn veranderingen van leefstijl helemaal geen kleine investering die vergelijkbaar is met het kopen van een lot. De kans dat je met een inleg van 15 euro de jackpot wint is 1 op 18 miljoen. Het lijkt een emotionele beslissing toch een lot te kopen, maar wat je inzet is niets vergeleken met wat je ervoor terug kunt krijgen.

In het geval van leefstijlveranderingen moet je veel opgeven en loopt je gevoel van eigenwaarde deuk na deuk op, en dat voor een vrij abstracte, mogelijke winst.

Voor de bedenkers van grote campagnes lijkt het allemaal zo simpel. En als de campagne faalt, ligt het niet aan hen, maar aan de emoties van anderen. Begrijpen ze wat de afwegingen zijn van iemand die zonder het te merken te zwaar werd en sinds enige tijd door alle nadruk op 'vet=slecht' een hekel aan het eigen lichaam heeft? Blijkbaar niet. Want hun boodschap bereikt vooral de mensen die op henzelf lijken en leefstijlverandering het minst nodig hebben, terwijl ze degenen om wie het gaat niet weten aan te spreken. Nog geen enkele campagne heeft overgewicht aantoonbaar teruggedrongen.

Het grootste probleem in de gezondheidszorg is dat de deskundigen altijd plannen maken voor anderen van wie ze te weinig begrijpen en bij wie de plannen dus niet landen. Op die manier diskwalificeren ze zich tot amateurs zonder diploma.